



Сердце отдаю детям

**КЛАССНЫЕ ЧАСЫ И
РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ
В 7-9 КЛАССАХ**



УДК 371
ББК 74.204
КТК 421
Д 45

Алоева М.А.

Д 45 **Классные часы и родительские собрания в 7–9-х классах / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 352 с. (Сердце отдаю детям.)**

Книга адресована классным руководителям 7–9-х классов, школьным психологам, а также всем педагогам, заинтересованным в обновлении воспитательного процесса в школе.

В практическом пособии представлены разнообразные по форме и содержанию разработки классных часов и родительских собраний по актуальным проблемам воспитания подростков.

Классные руководители 9-х классов найдут в предлагаемом издании практические рекомендации по оказанию помощи учащимся в их профессиональном самоопределении.

Книга содержит обширный игровой и психологический практикум. Она несомненно будет полезна и родителям, которым адресованы советы по воспитанию подростков.

УДК 371
ББК 74.204

ISBN 5-222-07639-3

© Алоева М.А., Бейсова В.Е., 2005
© Оформление, изд-во «Феникс», 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди разнообразных форм воспитательной работы классного руководителя классный час и родительское собрание занимают особое место.

Классный час в педагогической среде по праву считается не менее трудным жанром, чем урок. На классном часе в ходе непосредственного общения педагога и учащихся обсуждаются волнующие ребят нравственные, этические проблемы, происходит познание учащимися своего «я», формируется система их отношений к окружающему миру, сплачивается классный коллектив.

Классный час проводится с различными воспитательными целями. Формы и технологии классных часов могут быть разнообразными в зависимости от поставленной цели, возраста учащихся, опыта классного руководителя и т. д.

Важность неформального, искреннего, доверительного разговора учителя и учащихся особенно возрастает в подростковом возрасте.

Практика показывает, что воспитательный эффект классного часа значительно выше, когда он проводится регулярно, в специально отведенное время.

Успешному проведению классного часа способствует его тщательная подготовка, которая, как правило, включает следующие этапы:

- определение темы классного часа;
- формирование целей и задач классного часа;
- создание инициативной группы учащихся (Совет дела);
- распределение поручений между учащимися, подготовка ими творческих заданий, анкетирование учащихся, приглашение гостей для участия в классном часе (если это предусмотрено его содержанием);
- оформление классной комнаты и т. д.

Не всегда целесообразно придерживаться четкой структуры классного часа (вступление, основная часть и заключение). Все зависит от конкретного содержания и формы проведения классного часа.

Классному руководителю важно помнить, что классный

час — это совместное творчество педагога и учащихся, совместный поиск ответов на волнующие ребят вопросы, возможность для учащихся откровенно поговорить, не боясь ошибиться или быть непонятными.

Родительское собрание — это универсальная форма работы, позволяющая классному руководителю решать ряд задач: организация коллектива родителей, их психолого-педагогическое просвещение, управление процессом воспитания, оказание помощи родителям в воспитании детей. В современной педагогической практике существуют разные виды родительских собраний, среди которых можно выделить:

— **организационные**, на которых разрабатываются и утверждаются планы работы, избирается родительский комитет класса, распределяются поручения среди родителей;

— **тематические**, посвященные обсуждению актуальных вопросов воспитания и развития учащихся;

— **итоговые**, имеющие целью показать учебно-воспитательный процесс как средство развития личности ребенка, обратить внимание родителей на положительные и отрицательные явления в жизни классного коллектива.

Результативность родительского собрания зависит от многих факторов, в том числе от актуальности темы собрания для родителей, от того, насколько оно продумано и подготовлено классным руководителем и родительским комитетом, от умения учителя создать атмосферу взаимопонимания, доверия, сотрудничества, коллективного поиска путей решения нелегких проблем воспитания подростков.

Немаловажным условием успешности родительского собрания является использование разнообразных форм общения учителя и родителей: мастерские семейного опыта, «круглые столы», тренинги, психолого-педагогические практикумы, семейные гостиные, вечера семейного досуга и т. д.

Надеемся, что советы и рекомендации, собранные в этой книге, помогут вам в работе!

Авторы

ГЛАВА 1

**ДУХОВНО-
НРАВСТВЕННОЕ
ВОСПИТАНИЕ**

Встреча добрых друзей

Цель: коллективное планирование на год (полугодие).

Форма: «мозговой штурм».

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап:

1. Игра может включать на подготовительном этапе «Разведку интересных дел», включающую в себя:
 - поиск интересных людей;
 - поиск интересных мест (музеи, театры и т.д.);
 - поиск проблем, волнующих ребят;
 - поиск людей, которым нужна помощь (в школе, микрорайоне школы).
2. Необходимо подготовить карточки с заданиями (по количеству микрогрупп), конверт с жетонами разного цвета для формирования микрогрупп в соответствии с цветовой гаммой.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя о целях, правилах игры, законах общения во время игры:

- поднятая вверх правая рука означает внимание, тишину, «прошу слова»;
- с уважением относимся друг к другу;
- любое мнение заслуживает внимания;
- пока один говорит, все его слушают.

В качестве ведущего может выступать учитель или учащиеся класса.

Работа в микрогруппах

Учащиеся делятся на микрогруппы. Каждая микрогруппа придумывает себе название, затем получает карточку с вопросами, на которые нужно ответить, после чего передать другой группе. Карточки переда-

ются из одной группы в другую по принципу эстафеты, пока полностью заполненная карточка не вернется вновь к микрогруппе, которая начинала работу с ней.

Количество карточек должно соответствовать количеству микрогрупп.

Вопросы для обсуждения

1. Какие дела вы предлагаете включить в план работы класса?
2. Какие интересные места посетим вместе?
3. Что полезного сделаем вместе?
4. Какие проблемы хотим обсудить?
5. С какими интересными людьми хотим встретиться?

Образец карточки

| <i>Вопрос: Какие дела предлагаете включить в план работы класса?</i> |
|--|
| 1 группа (название) |
| 2 группа (название) |
| 3 группа (название) |
| 4 группа (название) |
| 5 группа (название) |

Далее группы получают заполненные карточки, обобщают, систематизируют предложения ребят. Затем каждая группа вписывает свои предложения на большой лист ватмана.

На завершающем этапе формируется совет дела по планированию (по одному человеку от группы), который окончательно формирует план работы и предлагает его учащимся класса.

Коллективный анализ проведенной игры. Ребята высказывают свое отношение к проведенному делу, отмечая его достоинства и недостатки.

«Как здорово, что мы вместе!»

Цель: определение перспектив работы классного коллектива, планирование работы на год (полугодие).

Форма: организационно-деятельностная игра.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: успешному проведению классного часа будет способствовать подготовка классной комнаты, например фотовыставка «Веселые каникулы»; для создания комфортной обстановки можно подготовить музыкальный фон. Для работы микрогрупп понадобятся фломастеры, листы бумаги. Заранее необходимо подготовить жетоны разного цвета (по количеству микрогрупп), «дерево успеха класса», нарисованное на листе ватмана, таблички, на которых будут записаны названия групп.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя о целях классного часа.

Далее классный руководитель представляет ведущего игры (ученик класса или старшеклассник) и передает ему слово.

Ведущий приветствует собравшихся и предлагает им обсудить правила игры, которые заранее написаны на листе ватмана.

Правила проведения классного часа

1. У нас закон один: слушают все, говорит один.
2. Критикуя, предлагают, предлагая — действуют.
3. Правило свободного микрофона.
4. Идеи не повторяются.

5. Закон аплодисментов — чем громче аплодируете, тем больше поддерживаете.

Далее ведущий предлагает всем учащимся разбиться на микрогруппы в соответствии с цветом жетона и придумать названия своим группам.

Названия своих групп учащиеся пишут на заранее подготовленных табличках.

Затем представители микрогрупп должны в течение 20 минут придумать конкретные дела по следующим направлениям:

досуг

здоровье и спорт

экскурсии, путешествия

полезные дела

встречи с интересными людьми

дискуссионный клуб «Это меня волнует» и т.д., —

и прорекламирровать их.

Если предложения группы находят поддержку у одноклассников, они записываются на листочках и прикрепляются на «дерево успеха» класса.

Причем на предложении обязательно должно быть указано, кто отвечает за проведение данного дела, когда оно проводится. Возглавить совет дела может любой учащийся класса.

После того как каждая группа выступила, ведущий объявляет перечень тех дел, которые вошли в общеклассный план работы. Желательно объявить конкурс на самое лучшее классное дело, а затем обязательно наградить победителей.

Завершить игру можно экспресс-поздравлением одноклассников с началом нового учебного года, которое подготовит каждая группа.

Отчизны верные сыны

Цель: расширение и углубление знаний учащихся о выдающихся людях России.

Патриотическое воспитание школьников.

Форма: тематический устный журнал

Подготовительный этап: временный совет дела определяет количество страниц тематического устного журнала, распределяет их между творческими группами. Немаловажное значение для создания яркого эмоционального настроения имеет музыкальное и литературное оформление классного часа, использование фотоматериалов, видеофрагментов.

Примерные страницы журнала

1. Великие сыны России.
2. В жизни всегда есть место подвигу.
3. В боях отстояли Отчизну свою.
4. «Я лиру посвятил народу своему».
5. Своим трудом Отчизне славу создавали.
6. «Этих дней не смолкнет слава».

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Во вступительном слове учитель скажет учащимся о том, что любовь к своему Отечеству является одной из основных российских ценностей. На примере жизни великих соотечественников, внесших значительный вклад в историю России, заслуживших признание современников и потомков, мы учимся быть настоящими патриотами своей страны.

Далее выступают учащиеся с подготовленными сообщениями по теме классного часа.

Классный час может стать началом поисковой работы коллектива класса.

Волшебная сила доброго слова

Цель: поразмышлять с учащимися о важнейших нравственных ценностях: добре, уважении, любви, о сложности нравственного выбора.

Форма: классный час-размышление.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: классному часу могут предшествовать задания учащимся.

1. Совместно с преподавателем литературы предложите ученикам написать сочинение на тему добра и зла:

«Чтобы поверить в добро, надо начать его делать».

Л.Н. Толстой

2. Подобрать пословицы и поговорки о добре и зле.
3. Нарисовать символы добра и зла.

По ходу классного часа можно использовать следующие пословицы и поговорки о добре и зле:

1. В добре жить хорошо.
2. Делать добро спешу.
3. Доброе дело и в воде не тонет.
4. Доброе дело крепко.
5. Доброму делу не кайся.
6. Добро и во сне хорошо.
7. Злой не верит, что есть добрые люди.
8. Злом за зло не отдавай.
9. Где гнев, там и милость.
10. За добро постоим, а на зло настоим.
11. Злой человек не проживет в добре век.
12. Во зле жить — по миру ходить.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя

Что такое добро? Что такое зло? На протяжении всей своей истории человечество пытается ответить на эти вечные вопросы. Давайте поразмышляем вместе.

Учитель предлагает учащимся продолжить фразы:

- «Доброта — это...»;
- «Добрый человек — это...».

Обобщая ответы учащихся, учитель скажет, о том что:

- добром считаются отношения доверия, справедливости, милосердия, любви;
- добро в первую очередь связано с умением радоваться и сострадать, сочувствовать, сопереживать, откликаться на чувства других и держать свою душу открытой. Когда мы говорим о человеке «добрый», то имеем в виду, что он готов прийти на помощь другому, делать это не ради выгоды, не напоказ, а бескорыстно, по велению сердца.

Немало встречается злого
В любой человеческой судьбе,
А скажут лишь доброе слово —
И легче на сердце тебе.
Но доброе слово такое
Не каждый умеет найти,
Чтоб справиться другу с тоскою,
Невзгоды осилить в пути.
Нет доброго слова дороже,
Заветного слова того,
Но редко, друзья мои, все же
Мы вслух произносим его.

(М. Шехтер)

Мы часто говорим друг другу: «желаю вам всего доброго», «желаю вам добра и счастья» — это не про-

сто выражение вежливости в этих словах мы выражаем свою человеческую сущность. По-настоящему хорошие, добрые желания живут в душе того, кто умеет отдавать силы своей души другим людям.

Ах, как нам добрые слова нужны,
Не раз мы в этом убеждались с вами,
А может, не слова — дела важны?
Дела — делами, а слова — словами.
Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы.

(М. Лисянский)

Вопросы к обсуждению

1. Можно ли вообще быть добрым, никак не проявляя свою доброту в делах?
2. Можно ли принудить человека быть добрым?
3. Согласны ли вы с мыслью о том, что началом доброго отношения к людям является умение прощать?

Необходимость и готовность прощать влечет за собой множество вопросов для нравственного поиска. Как соотносить доброту и снисходительность, проступок и наказание? Ответы на эти сложные вопросы надо искать самим.

Обсудите мнения знаменитых мыслителей, христианских вероучителей, высказанные на этот счет, которые могут служить нравственным ориентиром:

- ❖ *Правильно ли отвечать добром на зло? На зло отвечает справедливость. На добро отвечают добром.* Конфуций (ок. 551—479 гг. до н.э.), китайский мыслитель.
- ❖ *Не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую.* Матф. 5:39.

❖ *Но будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как Бог во Христе простил вас. Ефес. 4:32*

Обсуждение высказываний можно начать со слов:

❖ Меня затронуло в этом высказывании...

❖ Я не согласен с этим высказыванием, потому что...

❖ Мне кажется здесь важным то, что...

Ситуативный практикум

Представьте себе, что ваш обидчик оказался в критической ситуации, кроме вас, помочь ему никто не может. Как вы поступите?

Предложите детям рассказать об известных им случаях нравственного выбора.

Зло противостоит добру. Зло — все, что губит душу человека, способствует нравственной деградации.

Зло — это войны и предательство, зависть и жадность, это преследование людей другой национальности другого цвета кожи, происхождения. Зло — это хамство и равнодушие, эгоизм, обман, пьянство, наркомания. Зло — когда сильный обижает слабого, когда хулиган оскорбляет людей, когда чиновник вымогает взятку, когда младшие не уважают старших и взрослые не заботятся детях.

К сожалению, зло очень распространено и многолико, оно коварно. Зло часто маскируется, иногда его трудно распознать. Преступник оправдывает себя обстоятельствами; хам кричит, что он прав; предатель объясняет свой поступок вынужденной необходимостью; тираны и диктаторы клянутся, что пекутся о благе людей, принося им страдания и беды.

Судить человека надо по его делам.

Можно тысячу раз говорить о том, что жалко стариков и никогда не уступать место в транспорте пожилому человеку, на словах заботиться о природе, не замечая при этом урну для мусора.

Многие полагают, что злые люди добиваются сво-

его, им чужды сомнения, сострадания, а удача сопутствует. А мы, добрые души, живем по совести и что мы кроме этого имеем?

Как вы относитесь к таким суждениям?

Может ли быть счастлив человек, приносящий страдания другим?

Вот как об этом говорили великие мыслители прошлого.

❖ *Ни один злой человек не бывает счастлив.* Ювенал (ок. 60—127 гг.).

❖ *Жизнь злых людей полна тревог.* Д. Дидро (1713—1784), французский философ.

Далее учитель предлагает учащимся послушать басню древнегреческого баснописца Эзопа и ответить на вопрос, в чем ее смысл?

Солнце и ветер

Поспорили солнце и ветер о том, кто сильнее.

— Я докажу, что я сильнее, — воскликнул ветер. — Вот видишь человека в плаще? Бьюсь об заклад, что мне скорее удастся заставить его снять плащ, чем тебе.

Солнце зашло за тучу, а ветер начал так дуть, пока не превратился в ураган.

Но чем сильнее дул ветер, тем плотнее старик запахивал на себе плащ. Наконец ветер стих, а затем и совсем прекратился.

Тогда солнце выглянуло из-за тучи и добродушно улыбнулось старику. Вскоре он стал вытирать пот со лба и снял плащ. Тут солнце и сказало ветру, что доброта и дружелюбие всегда переселят ярость и принуждение.

Эзоп был рабом при дворе царя Креза. Свои бессмертные басни он сочинил в XVI в. до н.э., а их нравственные уроки справедливы и в наши дни.

Во что может превратиться человек, помнящий зло,

перестающий делать добро людям, думающий только о себе? Его-то и человеком назвать трудно. Человек на то и человек, чтобы делать добро, потому что добрых людей на земле гораздо больше, чем злых, и ваше добро люди смогут оценить!

За добро добром платят!

Завершить классный час можно словами В.А. Сухомлинского:

«Надо иметь большую силу духа, чтобы «жить сердцем», желать добра другим. Умение чувствовать, умение видеть по-доброму окружающих людей не только показатель этической культуры, но и результат огромной внутренней работы духа. Поистине добрый человек сегодня становится лучше, чем вчера; добрые побуждения ему самому приносят счастье. Хорошие, добрые желания живут в душе того, кто умеет отдавать силы своей души другим людям. Способен желать добра другому только тот, кто сам чувствует, что он сегодня стал лучше, чем вчера. Добрые желания, доброжелательность — главное противоядие от зазнайства, себялюбия. От того, как мы видим другого человека, как мы к нему относимся, зависит мир и покой в нашей душе».

Совесьть — внутренний судья человека

Цель: помочь учащимся в осмыслении важнейшего нравственного понятия «совесьть».

Форма: классный час — размышление.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: Готовясь к классному часу, учащиеся могут подобрать поговорки, пословицы высказывания о совести.

Оформление: в качестве эпиграфа классного часа можно взять слова П.А. Гольбаха: «Совесьть — это наш внутренний судья».

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Наш разговор — о важнейшем нравственном понятии «совесьть». Понятие «Совесьть» — ключевое в иерархии нравственных ценностей. К очень многим поступкам, совершаемым людьми, имеет отношение совесьть.

Совесьть — понятие морального сознания, внутренняя убежденность в том, что является добром и злом, сознание нравственной ответственности за свое поведение, способность самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков.

Мы с вами попытаемся поразмышлять, насколько это понятие актуально в наши дни, не утратило ли оно своей нравственной ценности, ведь многие люди считают, что в мире нет ни Добра, ни Совести, а на пути к поставленной цели все средства хороши.

Далее учитель предлагает учащимся высказать свою точку зрения на определения совести, например:

В ком стыд, в том и совесть. (Русская пословица)
Совесть — это когтистый зверь, скребущий сердце. (Л. Ландау)

Совесть! Без тебя нет во мне ничего возвышающего меня над животными. (Ж.-Ж. Руссо)

Уместно будет выслушать и заранее подготовленные учащимися высказывания о совести.

Как вы думаете, почему издревле понятие «совесть» является важнейшим критерием в нравственной оценке человека?

Нравственной личностью человек становится тогда, когда в его душе навсегда поселятся совесть, стыд, ответственность и долг. Эти нравственные качества тесно связаны между собой.

Стыд и совесть почти синонимы, и не зря говорится в народе: есть стыд, есть и совесть.

Чего, по-вашему, надо стыдиться в жизни? И почему?

- Бедности своих родителей?
- Неряшливого вида?
- Аккуратной, но не модной одежды?
- Пренебрежения к окружающим?
- Грубости по отношению к людям?
- Высокомерия?
- Чего-то еще?

У А. С. Макаренко есть слова: «Надо, чтобы человек поступал правильно, по совести не тогда, когда его смотрят, его слышат, могут похвалить, а когда никто не видит и не узнает об этом».

А что значит — поступать по совести?

Упражнение «Нравственная дилемма» (работа в микрогруппах по 5—6 человек)

Учащимся предлагается проанализировать ситуации, аргументировать свою точку зрения:

1. В школьном коридоре Вадим нашел кошелек, в котором, как оказалось, было 20 рублей. Кроме

Вадима, в коридоре никого не было. Как, вы думаете, он должен поступить?

2. Накануне урока биологии Володе позвонил одноклассник Сергей, отсутствовавший на уроке, чтобы узнать у него домашнее задание. Володя ему ответил, что ничего не задали, хотя на самом деле сам не записал домашнее задание. На уроке Сережу спросили, а он не ответил. В итоге — «2». О своем звонке Володе Сережа ничего не сказал, а Сережа тоже промолчал. Оцените действия мальчиков.

3. Вспомните о таком случае вашей жизни, когда вы обидели друга или близкого человека, и он вас простил. Как вы себя чувствовали, какой была ваша реакция?

Можно ли развивать свою совесть? Думайте, анализируйте, размышляйте о том, что вокруг и внутри вас. Продумывайте последствия своих поступков. Тренировка совести — это глубокая работа ума и сердца.

Закончить классный час можно строками Булата Окуджавы.

Совесть благо, благородство и достоинство —
Вот оно святое наше воинство,
Протяни ему свою ладонь,
За него не страшно и в огонь.
Лик его высок и удивителен.
Посвяти ему свой краткий век.
Может, и не станешь победителем,
Но зато умрешь как человек.
Совесть, благородство и достоинство...

Подводя итоги классного часа, предложите учащимся высказать свою точку зрения о том, что нового они узнали, обсуждая эту тему, над чем задумались впервые, что им помог понять классный час?

«Без друзей меня чуть-чуть»

Цель: способствовать расширению нравственного опыта подростков, их познанию себя через познание и понимание своего друга.

Форма: час общения.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап:

1. Совет дела распределяет поручения и назначает ответственных за оформление классной комнаты, музыкальное сопровождение классного часа.
2. Учащимся необходимо подобрать пословицы, поговорки, высказывания известных людей о дружбе.

Оборудование, оформление: для оформления классной комнаты можно подготовить фотовыставку «Я в кругу друзей», «Мой лучший друг» и т.д.

Эпиграф классного часа: «*Настоящая дружба правдива и отважна*»

Ф. Шиллер

Ход классного часа

Вступительное слово классного руководителя.

С помощью методики «Незаконченное предложение» учитель предлагает учащимся выразить свое мнение о том, что такое дружба. «Дружба — это...», «Я ценю в своем друге...».

Поблагодарив учащихся за высказанные суждения, учитель продолжает разговор.

Во все времена и у всех народов высоко ценились дружба, верность, преданность. Но что такое дружба, чем она отличается от других человеческих отношений и привязанностей? Для того чтобы понять это, давайте обратимся к народной мудрости и мнениям известных людей.

Учащиеся читают заранее подготовленные поговорки, пословицы, высказывания о дружбе.

Например,

Дружба от дружбы близко живет. (Русская пословица)

Настоящая дружба правдива и отважна. (Ф. Шиллер)

Истинная дружба должна быть откровенна и свободна от притворства и поддакивания. (Цицерон)

Нет друга — ищи, а нашел — береги. (Русская пословица)

Человек без друзей, что дерево без корней. (Русская пословица)

Товарищество, дружба — это удивительные отношения, возникающие между людьми, а вот какое определение дружбы дается в «Толковом словаре» В.И. Даля: «Дружба — бескорыстная, стойкая приязнь». На первое место В.И. Даль поставил бескорыстие, как вы думаете, почему?

Выслушав ответы учащихся, учитель обобщает: бескорыстие делает отношения между друзьями благородными и чистыми.

Настоящий друг поддержит тебя в трудную минуту, проявит сочувствие, поможет решить проблемы, разделит заботы и радости.

Далее учитель продолжит обсуждение темы по вопросам:

Какие качества вы больше всего цените в друге?

Может ли быть у человека много друзей?

Дружба и приятельские отношения это одно и то же?

Если мы хотим встретить друзей, мы должны твердо представлять себе и тонко чувствовать, что нужно другому человеку. Тот, кто хочет дружить, должен посмотреть в себя, в себе найти ответ на вопрос, готов ли он встретить друга.

И если у кого-то нет друга, может, это происходит оттого, что он сам не готов стать настоящим другом, требует от друга многого, ничего не давая взамен?

Предложите учащимся с помощью теста оценить свою готовность быть настоящим другом.

Для этого нужно выразить свое согласие или несогласие с 25 утверждениями, которые приведены ниже. В бланке для ответов нужно записать «да» (если вы полностью согласны с утверждением), «нет» (если вы не согласны) или «не знаю» (если вы не имеете четкого ответа на данное утверждение).

Настоящий друг:

- делится новостями о своих успехах;
- оказывает эмоциональную поддержку;
- добровольно помогает в случае нужды;
- стремится, чтобы другу было приятно в его обществе;
- не завидует другу;
- защищает друга в его отсутствие;
- терпим к остальным друзьям своего друга;
- хранит доверенные ему тайны;
- не критикует друга публично;
- не ревнует друга к остальным людям;
- стремится не быть назойливым, не надоедает;
- не поучает, как нужно жить;
- уважает внутренний мир друга;
- не использует доверенную тайну в своих целях;
- не стремится переделать друга по своему образцу;
- не предает в трудную минуту;
- доверяет свои самые сокровенные мысли;
- понимает состояние и настроение друга;
- уверен в своем друге;
- искренен в общении;
- первым прощает ошибки друга;
- радуется успехам и достижениям друга;
- не забывает поздравить друга (например, с днем рождения);
- помнит о друге, когда того нет рядом;
- может сказать другу то, что думает.

Бланк для ответов

Фамилия, имя _____ Дата _____

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Ответ | | | | | | | | | | | | | |
| Баллы | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Ответ | | | | | | | | | | | | | |
| Баллы | | | | | | | | | | | | | |

Общая сумма баллов _____

Обработка результатов

За каждый ответ «да» поставьте себе по 2 балла, за ответ «не знаю» — по 1 баллу и за ответ «нет» — 0 баллов.

Суммируйте полученные очки и сравните их с интерпретацией результатов.

Интерпретация результатов

От 0 до 14 баллов. Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств настоящей дружбы. Видимо, вам до сих пор не везло на друзей. Скорее всего, вы не доверяете людям, относитесь к ним настороженно. Из-за этого с вами очень трудно дружить.

От 15 до 35 баллов. У вас уже есть определенный опыт настоящей дружбы, но были и серьезные ошибки, в результате которых вы разочаровывались в друзьях. Хорошо, что вы по-прежнему верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

От 35 до 50 баллов. Вы настоящий друг, хорошо понимающий, что значит верная и преданная дружба. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

Ситуативный практикум

Чтобы помочь ребятам осознать цену истинной дружбы, можно предложить им обсудить в микрогруппах следующие ситуации:

1. Откажетесь ли вы от посещения дискотеки, если у друга нет материальной возможности пойти вместе с вами?
2. Ваш друг пригласил вас, человека некурящего и непьющего, в компанию ребят, где без выпивки находиться не принято. Как вы поступите?
3. Как вы поступите, если вы знаете, что ваш друг прогуливает школу?
4. Как вы поступите, если о вашей тайне, которую знал только ваш друг, узнали одноклассники?

В заключительной части классного часа учитель предлагает учащимся обсудить «Закон дружбы», который выработали ученики Павлышской школы (на Украине), где директором был выдающийся педагог В.А. Сухомлинский.

1. Не оставляй друга в беде. Быть верным в дружбе — значит делить с другом не только радости, но и горе. У друга могут быть ошибки, трудности, испытания. Если ты видишь, что у друга беда, иди ему на помощь. Отвернуться от друга в тяжелую для него минуту — значит нравственно готовить себя к предательству.
2. Тебе не безразлично, каков твой друг. Дружба — это нравственное обогащение человека. Обретая надежного друга, ты умножаешь свои силы, становишься морально чище, богаче, красивее.
3. Дружба — это прежде всего вера в человека, требовательность к нему. Чем глубже твоя вера в друга, тем выше должна быть требовательность.
4. Дружба и эгоизм несовместимы, непримиримы. Дружба учит человека отдавать другу духовные силы, проявлять о нем заботу.
5. Дружба испытывается в беде и опасности. Смер-

тельной бедой и смертельной опасностью является война. Ты должен быть духовно готовым к этому великому испытанию.

6. Умей жить так, чтобы тебя с другом объединяло единство духа, идеалов. Подлинная дружба предохраняет от эгоизма, учит презирать корыстолюбие.
7. Быть требовательным к дружбе — значит иметь мужество разорвать ее, если друг предает то, во имя чего построена дружба. Беспринципность опустошает дружбу.
8. Настоящий друг не может быть равнодушным.
«Недруг поддакивает, а друг спорит» (русская поговорка).

О плохих и хороших друзьях

Тот, кто в беде бросает друга,
Когда ему живется туго,
Кто сердце не готов отдать
Тому, кто вынужден страдать,
Кто сам страдает безутешно,
Когда дела идут успешно
У друга первого его —
Достоин только одного:
Неутомимого презренья.
Добрый друг не тот,
Кто перед нами спину гнет,
К уловкам прибегая лживым!
Но кто в поступках независим,
Удачу иль беду твою
Воспримет так же, как свою,
Кто за тебя горою встанет,
Не подведет и не обманет.

А. Дюрер

Игра-упражнение «Поделись своей улыбкой» (выполняется парой)

Дружба начинается с улыбки, так поется в известной песне В. Шаинского. А почему? В улыбке про-

является расположение человека, его доверие к другому, а именно с этого начинаются дружеские отношения.

Часто ли мы в нашем классе видим улыбку расположения, доверия? Улыбку, которая может поднять настроение, подбодрить одноклассника?

Учащимся предлагается повернуться друг к другу лицом, улыбнуться, сказать друг другу приятные слова.

Надеюсь, что теперь улыбка и приятные, добрые слова навсегда поселятся в нашем классе.

В заключение можно предложить учащимся тест: «Какой я друг»*.

Тест: «Какой я друг»

1. Если друг (подруга) предложит мне — человеку некурящему — закурить, то я:
 - а) закурю;
 - б) откажусь и попрошу друга (подругу) не курить;
 - в) не закурю.
2. Если друг (подруга) в компании попросит меня — человека непьющего — «не ломаться» и выпить вина, чтобы «не быть белой вороной», то я:
 - а) выпью;
 - б) откажусь и попрошу друга (подругу) не пить;
 - в) не выпью.
3. Если друг (подруга) наедине предложит попробовать «легкий» наркотик, убеждая, что от него не будет вреда, то я:
 - а) попробую;
 - б) откажусь и попрошу друга (подругу) не пробовать;
 - в) не попробую.
4. Если друг (подруга) на дискотеке предложит мне присоединиться к компании, которая уже пьяна или находится под воздействием наркотиков, то я:

* Колесов Д.В., Соколов Я.В. Наш выбор: без наркотиков. М., 2000.

- а) соглашусь;
 - б) не соглашусь и попрошу друга не делать этого;
 - в) не соглашусь.
5. Если друг (подруга), находясь в невменяемом состоянии в результате сильного алкогольного или наркотического опьянения, попросит позвонить ему (ей) домой и, солгав, успокоить родителей, то я:
- а) ничего не сделаю;
 - б) позвоню родителям и скажу правду;
 - в) выполню просьбу.
6. Если я замечу, что друг (подруга) все чаще потребляет алкоголь, то я:
- а) ничего делать не буду;
 - б) предупрежу друга (подругу) об опасности, встречу с его (ее) родителями или другими родственниками и сообщу им о происходящем;
 - в) предупрежу друга (подругу) об опасности.
7. Если я замечу, что друг (подруга) начинает употреблять наркотики, то я:
- а) ничего не сделаю;
 - б) подниму шум, подниму всех на ноги;
 - в) предупрежу его (ее) об опасности.
8. Если друг (подруга), несмотря на мои долгие уговоры и принимаемые меры, будет все глубже падать в пропасть наркомании, то я:
- а) ничего делать не буду;
 - б) буду бороться до конца;
 - в) буду ждать его (ее) выздоровления.

Подсчитайте баллы:

За каждый ответ «а» — 10 баллов.

За каждый ответ «б» — 0 баллов.

За каждый ответ «в» — 5 баллов.

Если вы набрали от 0 до 5 баллов, вы — настоящий друг, а не пытаетесь казаться другом. Вы стараетесь быть им. Именно поэтому для блага друга вы не боитесь быть с ним даже жестоким. Вы прекрасно понимаете, что курение, пьянство и наркомания ги-

бельны для любого человека. А если этот человек — ваш друг или подруга, то все эти мерзости жизни угрожают тому, кто вам по-настоящему дорог, с кем вас связывают общие взгляды, интересы, цели. За такого человека стоит бороться до конца, и вы, видимо, к этому готовы. Ценой такой борьбы и победы может стать счастливая судьба человека, судьбы его родителей и других родственников, а во многом — и ваша собственная. Ведь в будущем друг (подруга) может сыграть огромную положительную роль в вашей жизни.

Если вы набрали от 10 до 35 баллов, то вы еще далеки от понимания истинной дружбы. Вы больше заботитесь о том, чтобы выглядеть настоящим другом. Там, где вы можете помочь, вы оказываете «медвежью услугу», устраняясь или не мешая приближаться к пропасти. Примерно об этом писал французский философ Дени Дидро (1713—1784): «Моя дружба слишком осмотрительна, если опасность моего друга не заставляет меня забывать о моей собственной опасности». Вы постараетесь держаться подальше от всех действий, которые смогут нанести ущерб лично вам. Более того, вы будете стараться делать вид, что «не предадите» ни при каких обстоятельствах. А на самом деле, сохраняя видимость дружеских отношений, вы сможете позволить другу сначала споткнуться, а потом упасть в пропасть. Но нужно понимать, что по законам такой дружбы вы можете неожиданно для себя последовать за ним.

Если вы набрали от 40 до 80 баллов, то вы к настоящей дружбе вообще не готовы. Вам кажется, что если вы вместе с «другом» постепенно погружаетесь в трясины и мрак, то это и есть истинная дружба. Но это не дружба, а отношения людей, которые предпочитают скользить по наклонной плоскости не в одиночку, а в компании. Это партнерство для получения мнимых удовольствий.

Самовоспитание — путь к совершенству

Цель: познакомить учащихся с приемами самовоспитания.

Форма: информационный лекторий.

Участники: классный руководитель, учащиеся класса.

Подготовительный этап:

- выставка литературы о примерах самовоспитания известных людей;
- учащиеся готовят короткие сообщения по теме классного часа.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Воспитание и самовоспитание — тесно связанные между собой процессы. Успехи первого во многом зависят от второго. Познакомимся с методами самовоспитания, предложенными психологами.

В выработке нравственной культуры, в расширении эрудиции, в умении руководить людьми немалую роль играют приемы самовоспитания: самоприказ, самовнушение, самоодобрение, самокорректировка, саморегуляция, самостимуляция и др.

Незаменимую роль в этой не прекращающейся на протяжении всей жизни работе играют книги. В книгах собраны все знания, накопленные многими поколениями людей. Книги рассказывают об огромных потенциальных возможностях человека в интеллектуальной, духовной, физической сферах. Познавая же свои возможности, человек становится сильнее, у него появляется потребность в самовоспитании.

Самоприказ. Это короткое отрывистое распоряжение, отданное самому себе: «Разговаривать спокой-

но!», «Не поддаваться на провокацию!» и др. — помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. Применяется самоприказ, когда человек уже убедил себя, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнить намеченный план действий. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче.

Самовнушение. Помогает вести себя, не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения, владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в нужную сторону по многу раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!», «Меня не выведут из себя никакие нападки окружающих». Это повторение заученных формул осуществляется до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми и краткими. Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

К различным формулам самовнушения предъявляется одно требование — они должны представлять

категорическое и обязательно положительное утверждение: «Я уверен в себе», «Я овладею этим материалом» и т.п. Самовнушение особенно эффективно при некотором заторможенном состоянии коры головного мозга. Именно поэтому оно легче осуществляется в полусонном состоянии или при искусственном расслаблении (релаксации). Его хорошо проводить перед сном или сразу же после пробуждения.

Самоободрение. Во многих жизненных ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Ободряя себя, надо не бороться со своими недостатками, а изменить свое отношение к ним. Относиться, скажем, к длинному носу, оттопыренным ушам, низкому росту с юмором. «У меня самые красивые уши в мире, — улыбаясь, говорил древнегреческий философ Сократ. — Назначение ушей — воспринимать звуки. Мои огромные оттопыренные уши позволяют делать это наиболее эффективно».

Самокорректировка. Дает возможность быстро успокаиваться в сложных ситуациях, приучает держать себя в руках. История необычайно богата примерами самокорректировки, помогающей выдающемуся человеку четко выполнять намеченную жизненную программу. Всю жизнь упорно и настойчиво корректировал свое поведение Л.Н. Толстой. В дневнике он отмечает свои недостатки: «Неосновательность (под этим я разумею: нерешительность, непостоянство и непоследовательность); неприятный тяжелый характер, раздражительность, излишнее самолюбование, тщеславие; привычка к праздности» и намечает пути исправления своих недостатков: «Буду стараться постоянно наблюдать за этими тремя основными пороками и записывать всякий раз, что буду впадать в них».

Самокорректировка позволяет преобразовать хаос негативных мыслей и чувств, разрушающих жизненный потенциал и гармоничную структуру.

Саморегуляция. Этот прием предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Изменяя внешнее выражение эмоций, можно регулировать свое внутреннее психическое состояние. Например, хаотичные, не подкрепляющие речь движения рук в разговоре, дрожание пальцев вызывают нерешительность, неуверенность в себе; заискивающие интонации углубляют беспокойство. И наоборот, приучая себя не размахивать руками в разговоре, не горбиться, не хмуриться, а стоять перед собеседниками, демонстрируя красивую осанку, улыбаться в моменты растерянности, недоумения; смотреть уверенно и строго в конфликтной ситуации, вы приобретаете уверенность в себе, не теряетесь в момент сильной тревоги, при возникновении чрезвычайной ситуации.

Саморегуляция служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Нередко гнев родителя не знает границ, когда ему не дают отдохнуть играющие дети. Постоянный самоконтроль поможет ему выработать умение не раздражаться даже в критических ситуациях.

Самостимуляция. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Умница!», «Молодец!», «Здорово получилось!» А в случае неудач мысленно выговаривать себе: «Плохо!», «Стыдно!» Очевидно, в случае крупных успехов и значительных неудач воздействие усиливается. Подкреплять и наказывать можно не только словесно. Подкреплять успех в работе можно с помощью проведения внеочередного вечера с друзьями, выхода в театр, чтения увлекательной книги и т.п. Естественно,

лишение себя удовольствия будет эффективным средством самонаказания.

Очень важно убедить себя в собственной способности влиять на свое тело, изменить свои взгляды, укреплять свою нервную энергию, делать себя здоровым и сильным. Но такая работа дает результаты только в том случае, если требования к себе растут постепенно. Л.Н. Толстой 63 года без перерывов вел свои дневники, постоянно повышая требования к себе, делая это строго последовательно и постепенно.

- Выступление учащихся по теме классного часа.

О самом сокровенном

Цели:

- содействовать развитию гуманных отношений между юношами и девушками;
- способствовать воспитанию нравственных качеств у учащихся;
- побуждать учащихся к самосовершенствованию.

Подготовительный этап:

- создание творческих групп учащихся (оформительская, музыкальная, искусствоведческая);
- подбор материалов по теме классного часа (произведения художественной литературы, аудиокассеты, видеокассеты).

Оборудование, оформление: необходимо оформить классную комнату, подготовить столы для работы микрогрупп, фломастеры, бумагу.

Ход классного часа

На фоне музыки учащийся читает «Балладу о любви» В. Высоцкого.

Когда вода Всемирного потопа
Вернулась вновь в границы берегов,
Из пены уходящего потока
На сушу тихо выбралась Любовь —
И растворилась в воздухе до срока,
А сроку было — сорок сороков...
И чудачки — еще такие есть —
Вдыхают полной грудью эту смесь,
И ни наград не ждут, ни наказанья, —
И думая, что это просто так,
Они внезапно попадают в такт
Такого же — неровного дыханья,
И много будет странствий и скитаний:
Страна Любви — великая страна!

И с рыцарей своих — для испытаний —
Все строже станет спрашивать она:
Потребуется разлук и расстояний,
Лишит покоя, отдыха и сна...
Но вспять безумцев не поворотить —
Они уже согласны заплатить
Любой ценой — и жизнью бы рискнули.
Чтобы не дать порвать, чтоб сохранить
Волшебную невидимую нить,
Которую меж ними протянули.

Учитель: «Что такое любовь? — один из самых вечных вопросов. Человечество испокон веков пытается ответить на него. Поскольку эта проблема волнует и вас, ребята, мы вместе попытаемся задуматься, обсудить, поразмышлять».

Любовь многолика: любовь к матери, ребенку, Родине, родному краю, к тому единственному, неповторимому для каждого из нас человеку.

Д. Лихачев так говорил: «Детство начинается с любви к матери. Это самое святое чувство. Если в твоей душе его нет, значит, когда ты станешь взрослым, не будет у тебя ни любви к другу, ни любви к Родине. Все будет для тебя безразлично, кроме собственного покоя и удобства».

Нельзя человеку прожить без любви, потому что она сама в нем просыпается и им овладевает.

Любовь облагораживает человека, заставляет совершать подвиги, творить жизнь и самого себя.

Любовь мне —
Как блистание
Звезды над миром зла.
Любовь мне —
Как признание
На добрые дела.
Чтоб мир
Отмылся дочиста,
Душа тревогу бьет.

Любовь мне —
Как пророчество,
Зовущее вперед.
Любовь —
Как жажда истины,
Как право есть и пить.
Я, может быть,
Единственный,
Умеющий любить.

В. Федоров

Древние греки связывали появление любви с рождением из белой пены морских волн вечно юной, прекраснейшей из богинь — Афродиты. С тех пор Афродита, а вместе с нею и любовь парят над миром. Свою волю выполняет Афродита через сына Эроса, веселого, шаловливого, коварного. Носится Эрот на своих блестящих золотых крыльях над землями, морями, в руках его — маленький золотой лук, за плечами колчан со стрелами. Никто не защищен от этих стрел. Без промаха попадает в цель Эрот. Его стрелы несут с собой радость и счастье, но часто и страдания, муки. И поэтому люди дают любви самые различные определения.

О любви написано много..О ней слагают трактаты, романы, стихи, песни.

Далее учитель предлагает учащимся послушать подготовленные ими стихи о любви великих поэтов: А.С. Пушкина, С. Есенина, В.Шекспира, М. Цветаевой, А. Ахматовой и других поэтов.

Учитель обращает внимание учащихся на то, что каждый из нас по-своему понимает, что такое любовь. Выдающийся французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери считал, что «любить — это значит смотреть в одном направлении». В. Зацепин писал: «Способность любить — ощущать, переживать и проявлять любовь — различна у разных людей. Не всем она — любовь — под силу, по плечу. Ведь она включает в себя кроме всего прочего и умение заметить, понять, почувство-

вать состояние любимого, постоянную готовность и стремление разделить с ним радость, облегчить его печаль, горе, взять на себя тяжкую ношу. Способность любить — это способность к самопожертвованию».

А как вы считаете, что такое любовь?

Ребятам предлагается продолжить фразу: «Любить — это значит...».

«Все, что не окрашено любовью, остается бесцветным», — считал немецкий писатель Г. Гауптман. А в каких символах, цветах вам, ребята, представляется любовь?

Работа в микрогруппах

Учащимся предлагается в течение 10—15 минут нарисовать символы любви. По окончании работы каждая группа поясняет смысл своего символа.

Учитель: Главным законом человечества, семьи и конкретного человека была и остается любовь. Человек, бережно хранящий, проносящий через свою жизнь и дела любовь к окружающему миру, людям, себе, не совершит зла. Человечество может сохранить себя только тогда, когда каждый человек поймет и внутренне почувствует, что он может жить только в любви.

И в заключение учитель может обратиться к ребятам с пожеланиями и напутствиями: «Очень важно, чтобы вы могли стать интересными для своего любимого человека. Вспомните, Шехерезада покорила шаха не красотой и женскими хитростями, а умением быть интересной. А для этого развивайте свои способности, не замыкайтесь в себе, старайтесь стать лучше, самосовершенствуйтесь».

Помните — никакие материальные блага не могут заменить любовь.

Любовь не существует без доверия. Учитесь доверять своим любимым, понимать и прощать. Уважайте любимого человека».

Рефлексия: Ребятам предлагается обменяться мнениями, что им помог понять классный час, что понравилось, а что нет в обсуждении темы.

Урок хороших манер для девочек

Цель: сформировать представление учащихся об основных правилах поведения в обществе.

Форма: мастерская общения.

Подготовительный этап: целесообразно провести анкетирование учащихся для выяснения вопросов по теме классного часа, наиболее интересующих девочек.

Оборудование, оформление: необходимо подобрать музыкальное сопровождение, подготовить выставку литературы по теме классного часа.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Женщина... во все века ей поклонялись художники, поэты, музыканты. Сколько цветов, стихов, сколько жизней брошено к ее ногам!

Давайте вспомним, что говорили о женщине в разные эпохи:

«Царство женщины — это царство нежности, тонкости и терпимости».

Ж.-Ж. Руссо

«Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно».

Пьер Огюстен Бомарше

«О, женщины! Вся наша слава вам покоряется сама,

О восхитительное право пленять нас и сводить с ума!»

А.С. Пушкин

Для создания эмоционального фона учитель предлагает учащимся вместе поразмыслить над тем, что делает неотразимой и единственной современную женщину?

Подводя итог дискуссии, учитель подчеркивает, что можно научиться быть привлекательной, обаятельной, приятной в общении.

Во многих странах, в том числе и в России, девочек с детства учили хорошим манерам, умению вести разговор, быть милой, привлекательной.

К сожалению, в наши дни очень многое утрачено. Зачастую не только девочки, но и многие женщины плохо знакомы с хорошими манерами, нормами этикета.

Этикет — установленный порядок поведения людей в обществе. Сущность этикета заключается в уважении к окружающим.

Существуют различные виды этикета: служебный (деловой), этикет поведения в общественных местах, дипломатический, военный, врачебный, педагогический и т.д.

Сейчас много пишут и говорят о создании своего имиджа. Слово «имидж» происходит от английского «image» — образ, вид. Причем под образом нужно понимать не только визуальный, зрительный образ (вид, облик), но и образ мышления, действий, поступков. Это и умение общаться, искусство говорить и, особенно, слушать.

В чем же практическая ценность имиджа? Внешний вид, а точнее то, как мы умеем подавать себя, играет важную роль в общении, профессиональной сфере, в личной жизни.

Итак, несколько несложных правил, которые помогут вам овладеть премудростями этикета и создать свой неповторимый образ. Начнем, пожалуй, с вашей походки и осанки.

Походка

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как иногда идут по улице люди: один опустил плечи, у другого руки болтаются, как на шарнирах, у того ноги шаркают по тротуару.

Естественно, для походки нет никакого образца, который можно было бы использовать как стандарт.

Каждый имеет ту походку, которая отражает его индивидуальность, иногда она зависит и от костюма. У полного человека невысокого роста своя походка, у сухощавого и высокого — своя. Если девушка идет в туфлях на высоком каблуке и в узкой юбке, то у нее одна походка, а если она в кедах — то другая.

Походка должна быть максимально естественной. На улице голову можно и нужно держать высоко. При этом движения рук должны быть соразмерны размеру и ритму шага: руки не должны висеть как плети вдоль тела, но и поднимать их до уровня пряжки пояса, как на парадном марше, тоже ни к чему.

Осанка

Осанка важна не меньше, чем походка.

Сгорбленный человек, с опущенными плечами и поникшей головой производит жалкое, унылое впечатление, даже если он одет в дорогую, модную одежду.

А человек с выпрямленной спиной, расправленными плечами, высоко поднятой головой всегда кажется уверенным в себе!

Как выработать идеальную осанку?

Подойдите к стене и прислонись к ней спиной так, чтобы касаться поверхности затылком, лопатками, тазом и пятками. Это и есть идеальная осанка.

Теперь отойдите от стены и попробуйте сохранять такое положение.

Трудно, не правда ли?

Хорошей осанке нужно учиться, а если она нарушена, рекомендуются специальные упражнения. Кстати, одно из старинных упражнений — положить на голову нетяжелую книгу и попробовать пройтись, не уронив ее. А еще хорошей осанке учили так: согнутыми в локтях руками заставляли носить за спиной палку.

Умеете ли вы сидеть?

Сидеть тоже нужно уметь.

Издавна этому уделялось большое внимание. Вот такими были правила о том, как нужно сидеть, изданные Иоганном Зульцером в конце XVIII столетия («В чем достоинство девушки и в чем ее счастье»). Этот свод правил имеет практическое значение и в наши дни.

Сидеть красиво — нелегкое искусство. Это значит: «Не держать голову так, будто она насажена на кол, и не раскачивать ею из стороны в сторону». И далее: «Не скрещивать руки на груди, не прижимать их к бокам, не расставлять локти, не вертеть веер в руках, не играть пальцами, не вертеть чашку в руках, не поправлять прическу или платье». Затем следует указание: «Держать корпус прямо, не сидеть в кресле так, как будто вы в него вросли; не сползать на край кресла, не ерзать, словно сидишь на иголках, не класть ногу на ногу!»

Особые заботы доставляют ноги. Дома и среди своих можно выбирать для себя самую удобную позу. Однако в обществе не годится вытягивать руки и ноги во все четыре стороны. Достаточно удобно поставить ноги вертикально или скрестить их. На современных креслах и диванах, где почти полулежишь, можно сидеть, вытянув ноги немного вперед.

Как вести себя за столом

Садиться за стол нужно так, чтобы было удобно есть и пить: не придвигаться к нему слишком близко, вплотную, но и не отдаляться от него так, что потом нужно будет наклоняться к блюдам.

По этикету рекомендуется сидеть на стуле так, чтобы занимать сиденье стула по возможности полностью, слегка прикасаясь спиной к спинке стула. Сидеть нужно прямо, но свободно, без напряжения, на расстоянии от края стола, не превышающем ширины четырех пальцев твоей ладони. Ноги лучше согнуть в коленях под прямым углом, а ступни должны стоять параллельно друг к другу. Руки до еды или в перерывах между едой нужно держать на коленях или на подлокотниках кресел. Во время еды всегда следует держать локти слегка, без напряжения, прижатыми к туловищу, стараясь при этом работать руками плавно, не задевая соседей. На столе можно держать лишь кисти рук. Не рекомендуется подпирать ладонями подбородок или щеки, сидя за столом. На языке жестов такая поза свидетельствует о полном безразличии, а иногда и просто о неуважении ко всем присутствующим. Не рекомендуется держать ноги одна на другой или вытягивать их под столом. В первом случае можно быстро устать, а во втором — задеть соседей, что, конечно, недопустимо.

Правила этикета также предполагают: если человек уронил нож, вилку, салфетку и т. п., то не следует стараться поднять их. Надо попросить другой прибор, не пытаясь при этом объяснить, чтобы не привлекать к себе внимания окружающих.

Пищу следует принимать беззвучно. Не чавкать, не причмокивать, не дуть на горячее, не стучать ложкой по тарелке, не откусывать большие куски.

Не разговаривать с полным ртом. Вначале проглатывать пищу, а потом вступать в разговор.

Нож следует держать в правой руке, а вилку — в левой. Не переключивать их из руки в руку.

Птицу (вареную или жареную) надо брать с тарелки вилкой, затем отрезать ножом небольшими кусочками. Когда отрезать становится трудно, можно взять косточку пальцами.

Косточки от рыбы следует вынимать вилкой или пальцами.

Пальцы нельзя облизывать, их вытирают салфеткой. Не принято есть с ножа.

Сырники, котлету, рыбу, яичницу, заливное — следует разламывать вилкой.

Неприлично тянуться через весь стол: надо попросить соседа передать нужное блюдо. Блюдо, которое подали, не разглядывают и не ковыряют в нем вилкой.

Запомните, *воспитанная девушка* никогда не отзывается плохо о том блюде, которое подали. Даже если и не любит этого блюда, она не станет портить аппетит гостям и настроение хозяевам.

Никогда не подбирает хлебом с тарелки остатки соуса и ничего не пьет из блюда.

Окончив есть, кладет нож и вилку на тарелку. Никогда не облизывает приборы!

Не ставит без разрешения свою грязную тарелку на тарелку соседа и наоборот.

Вынимает из чашки или стакана с чаем ложку. После того как размешает сахар, кладет ложку на блюдо.

По окончании обеда, вставая из-за стола, стул следует пододвинуть обратно к столу.

Положив салфетку на стол или встав из-за стола, хозяйка (или хозяин) показывает, что обед окончен. Только после этого знака гости также могут положить свои салфетки и подняться.

Из-за стола принято вставать одновременно, при

этом не следует торопливо доедать остатки с тарелки или допивать оставшиеся в бокале напитки.

По правилам этикета не допускается:

- зевать в обществе, особенно во весь рот и тем более громко. Если уж очень хочется зевнуть, постарайтесь сделать это так, чтобы никто не заметил;

- громко кашлять, не прикрывая рот рукой. Если с кашлем справиться трудно, отвернитесь в сторону от людей, прикройте рот ладонью или носовым платком;

- громко сморкаться. Очищать нос нужно тихо, слегка, обязательно использовать носовой платок. Отворачиваться при этом не обязательно. Еще более неприлично постоянно шмыгать носом!

- если вдруг началась икота, попробуйте выпить немного воды;

- громко чихать тоже неприлично. Если почувствуете, что хочется чихнуть, приготовьте носовой платок;

- некрасиво щелкать суставами пальцев;

- заканчивать свое высказывание взрывом смеха;

- ковырять в носу на глазах у окружающих;

- ковыряться пальцами в зубах;

- часто смотреть во время разговора на часы;

- показывать пальцем;

- поворачиваться к собеседнику спиной во время разговора.

В заключительной части классного часа можно провести *конкурс на лучшего знатока этикета*:

1. Какой стороны следует придерживаться при передвижении по тротуару? (Правой.)
2. С какой стороны обходят прохожих? (Идущих впереди обходят слева, а идущих навстречу — справа.)
3. Кто первым поднимается в вагон поезда? (Сначала женщина, за ней — мужчина.)

4. Кто первым здоровается? (Первым следует здороваться мужчине.)
5. Кого кому представляют? (Младшего старшему, мужчину — женщине.)
6. Можно ли начинать телефонный разговор с вопросов: «Кто это?», «Я куда попал?» и т.п. (Нет, это считается недопустимым.)
7. Можно ли косточки от фруктов выплевывать прямо в тарелку? (Нет. Их следует незаметно выплюнуть в ложку, приложенную к губам, а затем положить в тарелку.)
8. Можно ли хлеб брать вилкой? (Нет. Хлеб берут руками.)
9. Когда следует держать вилку в правой, а когда в левой руке? (Когда едят мясо, вилку держат в левой руке, а нож в правой; когда едят салаты, овощи, картофель, вилку держат в правой руке.)
10. Спектакль задерживается, надо ли аплодировать? (Нет.)
11. Как продвигаться вдоль ряда? (Лицом к сидящим.)

Телефонный этикет

Цель: способствовать усвоению и закреплению учащимися правил телефонного этикета и формирования у них культуры общения по телефону.

Форма: классный час — практикум.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: учителю необходимо подготовить листы бумаги, фломастеры для работы учащихся в микрогруппах.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя:

Как вы думаете, о каком изобретении в XIX веке писали: «Аппарат для передачи любых звуков на некоторое расстояние при помощи электричества»? Верно — о телефоне.

Мы настолько привыкли к этому средству общения, что представить себе жизнь современного человека без телефона невозможно. Наверняка один из изобретателей телефона Александр Грейам Белл и представить себе не мог, какое триумфальное будущее у его «чудо-аппарата». Слово телефон образовалось из двух греческих слов: *tele* — «далеко» и *phone* — «звук»; его можно перевести как «звук издалека». А в России телефон иногда называли «дальнеговориля».

Современному человеку важно не только уметь пользоваться телефоном, но и научиться культуре телефонного общения, с которой многие или незнакомы вообще или не считают для себя необходимым соблюдать телефонный этикет. А между тем знание и соблюдение этих несложных правил поможет вам в

общении с другими людьми, так как это является неотъемлемым элементом деловых и человеческих качеств, а возможно, убережет вас от многих жизненных проблем.

Далее учитель предлагает учащимся изучить некоторые правила общения по телефону

Прежде всего, как советует Д. Карнеги, когда вам звонят по телефону, ваше «алло» должно быть произнесено таким тоном, чтобы было ясно: вы рады разговору! Поднимая трубку, лучше не использовать слова «да» — это слово слишком короткое, с его помощью трудно создать располагающий к общению настрой; «слушаю» — как показывает исследование, оно звучит несколько тщеславно. При снятии трубки с зазвонившего телефона используйте более информативные отзывы, например «Квартира Петровых», «Здравствуйте, школа № 203», «Завод «Прибор», отдел кадров». Это устранил ошибки и путаницу, что в конечном счете экономит время.

Начинать телефонный разговор с вопросов: «Кто это?», «Куда попал?» и т. п. считается совершенно недопустимым. Полагается после слов приветствия представиться. Например: «Здравствуйте, это звонит Гена Петров из девятого «А», пригласите, пожалуйста, Лену к телефону». Если нет уверенности, туда ли вы попали, необходим вопрос: «Извините, это квартира Петровых?», «Извините, это туристическая фирма «Радуга»?» и т. д.

Нельзя обращаться: «женщина», «мужчина», «девушка», так как не всегда по голосу можно определить возраст человека. Не следует употреблять форму «ты», даже если показалось, что ответил ребенок: впечатление может быть ошибочным. Только близкие люди имеют право обращаться друг к другу на «ты».

Когда звоните своим друзьям, называйте себя сразу, не играя в угадывания имен.

Следите за правильным ударением в слове «звонить». Правильно: «звони́шь, «звоню́» «телефон звони́т», «вам звоня́т», «позвони́те по телефону». Неуместно пользоваться телефоном, чтобы поздравить кого-либо (за исключением самых близких) с юбилеем, наградой и т. п., потому что такие ситуации, как правило, требуют непосредственного контакта людей «лицом к лицу». Не стоит звонить людям домой по служебным делам, если без этого можно обойтись.

В самом начале разговора уместно поинтересоваться, имеет ли ваш абонент время и возможность разговаривать с вами, не отвлекаете ли вы его от дел. Если ваш собеседник занят, договоритесь о времени разговора, удобном для вас обоих.

По правилам телефонного этикета не рекомендуется звонить домой раньше 8 часов утра и позже 22 часов вечера. Такое возможно только в экстренном случае. Если вам необходимо по служебному телефону поговорить по личному вопросу, то разговор должен быть предельно кратким.

Как тактично намекнуть, что вы не можете продолжать телефонный разговор, не обидев собеседника? Используйте выражения типа: «Прошу прощения, но сейчас я занят, могу ли я вам перезвонить?». Таким образом, обобщая эти правила, можно сказать, что культура телефонного разговора основывается, прежде всего, на требованиях деловитости, точности, краткости, уважения и благодарности.

Работа в микрогруппах (по 5—6 человек)

Учащимся предлагается в течение 15 минут написать памятки «Как правильно общаться по телефону» и затем обсудить свои рекомендации с одноклассниками.

Предложите ребятам следующее задание: необходимо вычеркнуть из списка те пункты, где, по-ваше-

му мнению, использовать телефон неуместно, аргументируйте свою точку зрения:

- поздравить начальника с днем рождения;
- позвонить классному руководителю и спросить, как дела у сына;
- узнать о самочувствии друга;
- позвонить сослуживцу после 22 часов и поинтересоваться его мнением по возникшей на работе проблеме.

Можно предложить ребятам инсценировать различные варианты телефонных разговоров, а затем совместно обсудить правильны они, с точки зрения телефонного этикета.

Это интересно



Изобретатель телефона Александр Грейам Белл (1842—1922) родился в Эдинбурге, в Шотландии. Впоследствии семья Белла переехала в Канаду, затем в США.

Белл начинал свою карьеру помощником учителя музыки и ораторского искусства, позднее стал работать с людьми, страдавшими дефектами речи и потерявшими слух. Стремление помочь этим людям и любовь к оглохшей девушке побудили его сконструировать приборы, с помощью которых он мог демонстрировать глухим артикуляцию звуков речи. Он открыл в Бостоне учебное заведение по подготовке преподавателей для глухих. А с 1873 г. Белл — профессор

физиологии органов речи Бостонского университета.

Белл глубоко изучил акустику и физику человеческой речи. Он начал ставить опыты с аппаратом, в котором мембрана передала колебания звуков на иглу. Так он постепенно приближался к идее телефона. Но вскоре Белл меняет направление деятельности и начинает работать над созданием телеграфа.

Чистая случайность в работе по созданию телеграфа помогла Беллу открыть явление, которое обернулось изобретением телефона. Однажды в передающем устройстве помощник Белла вытаскивал пластину. В это время в приемном устройстве слух Белла уловил дребезжание. Как выяснилось, пластина замыкала и размыкала электрическую цепь. Белл не пропустил это наблюдение. Через несколько дней первый аппарат, — небольшая мембрана из барабанной кожи с сигнальным рожком для усиления звука — был сделан. Это был родоначальник всех телефонных аппаратов.

*(Энциклопедический словарь
Юного техника. М., 1985.)*

ГЛАВА 2

**ФОРМИРОВАНИЕ
ОСНОВ
БЕЗОПАСНОСТИ
И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

«Научись себя беречь»

Цель: формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности.

Форма: беседа с элементами практикума.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: классному руководителю необходимо подготовить памятки-рекомендации для учащихся, наглядный материал по различным аспектам безопасного поведения детей. Желательно пригласить на классный час представителя МЧС. Готовясь к классному часу, учащиеся получают задания начертить схему микрорайона проживания.

Ход классного часа**Вступительное слово учителя:**

Жизнь каждого человека бесценна. Начиная с раннего возраста каждого ребенка необходимо учить сознательному и ответственному отношению к вопросам личной безопасности, безопасности окружающих людей. Потому правила безопасного поведения в школе, на улице, в быту, на природе должны стать неотъемлемой частью жизни детей.

Для того чтобы учащиеся смогли оценить отношение к себе и окружающим в вопросах безопасности, предложите следующий тест:

1. Можете ли вы без взрослых допоздна гулять на улице?
2. Пробовали ли вы сигареты, алкоголь?
3. Можете ли вы уйти из дома, не проверив, выключена ли вода, электро-, газовые приборы?

4. Считаете ли вы, что правила дорожного движения всегда соблюдать не обязательно?
5. Можете ли вы прогуляться по тонкому льду?
6. Можете ли вы искупаться в незнакомом водоеме?
7. Можете ли вы выполнить просьбу незнакомого человека принести в школу какой-нибудь неизвестный предмет?
8. Часто ли вы прогуливаете школу?

За каждый ответ «да» поставьте — 5 баллов, «нет» — «0».

Если вы набрали хотя бы 5 баллов, будьте уверены, что вы не научились ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Целесообразно объяснить учащимся смысл понятия «безопасность», которое дается в словаре С.И. Ожегова: «безопасность — положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь».

Существует 3 вида опасности:

- природные;
- техногенные;
- социальные.

Работа в микрогруппах

Учитель раздает карточки, на которых написаны названия:

- Ураган
- Наводнение
- Терроризм
- Войны
- Солнечная радиация
- Алкоголизм
- Наркомания

Учащимся, необходимо самостоятельно определить, к какой группе опасностей они относятся, и объяснить свою точку зрения.

Рядом с человеком находятся потенциальные, т.е. возможные опасности. Чтобы потенциальные опасно-

сти не превратились в действительные, нужно учиться распознавать опасности, предотвращать их.

Далее логично предложить учащимся оценить с точки зрения безопасности микрорайон, в котором они живут и т. д.

Задание можно несколько усложнить, предложив ребятам на заранее начертанной схеме «Микрорайон, в котором я живу» отметить специальным значком места, представляющие опасность для детей.

Далее учитель предлагает обсудить учащимся памятки безопасности:

Правила поведения в общественном транспорте

- Ожидай транспорт только на остановках, которые обозначены указателями, не выходи на проезжую часть.
- Садись в автобус, троллейбус, трамвай и другие транспортные средства только после их полной остановки. Посадка обычно производится через задние двери, а высадка — через передние.
- Не прыгай в автобус, трамвай на ходу, не цепляйся за них сзади, не стой на выступающих частях и подножках машин.
- Войдя в салон, пройди в середину, не останавливайся на площадке.
- Если есть свободное место, займи его, не стой в проходе. Помни! Передние места отводятся пассажирам с маленьким детьми, инвалидам и пожилым людям.
- Не шуми, не разговаривай громко. Не отвлекай от работы водителя. Не высовывайся из окон.
- Если нужно выйти на ближайшей остановке, заранее перейди поближе к выходу.
- Выходи из транспорта только после полной остановки.

— Трамвай обходи спереди, а автобус сзади.

Правила пожарной безопасности

- Не применяй самодельные электрические приборы и предохранители, не пользуйся электрошнуром и проводами с нарушенной изоляцией.
- Не включай в одну розетку большое число потребителей тока, не используй неисправную аппаратуру, не пользуйся поврежденными розетками.
- Не накрывай и не обертывай электролампы и светильники бумагой, тканью, не пользуйся электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов, не оставляй без присмотра включенные электрические приборы.
- Не загромождай, коридоры, лестничные площадки и эвакуационные люки на балконе мебелью и различными материалами, не устраивай в квартире мастерскую и склад.
- Не оставляй без присмотра топящуюся печь.
- Не играй со спичками, зажигалками, бенгальскими огнями, петардами: может произойти пожар.
- Соблюдай осторожность при использовании предметов бытовой химии. Легко воспламеняющиеся и горючие жидкости храни в плотно закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов.

Если в доме пожар

- Оцени обстановку, убедись в наличии опасности и определи, откуда они исходят.
- Вызови пожарную охрану по телефону 01.
- Сообщи о пожаре соседям, отключи газ, электроэнергию, по возможности закрой окна и двери.

- Немедленно покинь помещение, иди в сторону, противоположную пожару.
- Двигайся к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

При выходе через задымленный коридор

- Накройся мокрой плотной тканью (полотенцем, одеялом).
- Дыши через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
- Двигайся к выходу прогнувшись или ползком — внизу дыма меньше.

Если выйти из помещения невозможно

- Вернись и плотно закрой входную дверь.
- Дверные щели и вентиляционные отверстия заткни мокрыми тряпками.
- Подавай сигналы спасателям через окно куском яркой ткани или фонариком.
- При задымлении помещения или повышении температуры выйди на балкон (лоджию), плотно закрой за собой дверь.

Правила пользования электроприборами

- Не прикасайся к оголенному, плохо изолированному проводу; не дотрагивайся до включенного электроприбора мокрыми руками.
- Не пользуйся неисправными электроприборами.
- Не пользуйся электроприборами в ванной.
- Не играй вблизи электроподстанций, на чердаках и в подвалах, около электрощитов.
- Не подходи к упавшим на землю проводам ближе, чем на 15 м.

Правила пользования опасными веществами и средствами бытовой химии

К средствам бытовой химии относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие средства, средства борь-

бы с бытовыми насекомыми и защиты растений, клеи, лакокрасочные материалы.

По степени опасности препараты бытовой химии бывают:

Безопасные — на упаковке отсутствуют предупредительные надписи;

Относительно безопасные — на упаковке есть предупредительные надписи, например, «Беречь от попадания в глаза»;

Ядовитые — на упаковке есть надписи «Яд» или «Ядовито»;

Огнеопасные — на упаковке есть предупредительные надписи «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня» и т.д.

Как избежать отравлений препаратами бытовой химии

- Никогда не пользуйся незнакомыми препаратами бытовой химии.
- Не пей жидкости из незнакомых бутылок и банок.
- Не пользуйся спичками и открытым огнем рядом с банками или бутылками с резким запахом.
- Храни химические вещества в закрывающихся шкафчиках.
- Увидев, что краску или лак перелили в другую бутылку, сделай на ней предупредительную надпись.
- Храни аэрозольные баллончики в вертикальном положении в прохладном месте. Не распыляй их содержимое вблизи открытого огня.

Как не стать жертвой преступника

- Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.
- Не соглашайся идти с незнакомым человеком,

не садись к нему в машину, как бы он тебя ни уговаривал и что бы ни предлагал.

- Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе.
- Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.
- О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.

Как не стать жертвой мошенников

- Никогда не принимай предложения совершить сомнительную, по твоему мнению, сделку, даже если она кажется очень выгодной.
- Приобретая дефицитный товар с рук, встречайся с продавцом там, где можно спокойно и без спешки рассмотреть или примерить приобретаемую вещь.
- При покупке, прежде чем отдать деньги, еще раз просмотри товар, расплачивайся, не выпуская его из рук.
- Не доверяй свои вещи посторонним людям.
- Не принимай участие в сомнительных розыгрышах призов и лотерей, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках.
- Никогда не играй в азартные игры, даже с друзьями.
- Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны.
- Никогда не соглашайся на нарушение этики и закона.

Как уберечься от падения и ушибов

- Не высовывайся из открытого окна: совершенно неожиданно у тебя может закружиться голова, и ты упадешь вниз.
- Когда быстро бежишь, не забывай смотреть под ноги, иначе ты не заметишь какой-нибудь предмет, о который можно споткнуться и упасть.
- Никогда не прыгай с большой высоты.
- Когда сбегашь вниз по лестнице, держись за перила; если ты соскользнешь со ступеньки, перила не дадут тебе упасть.
- Прежде чем залезть на стул, позаботься о том, чтобы кто-нибудь стоял поблизости и мог подстраховать тебя.

Правила поведения на воде

Общество спасения на водах (ОСВОД) более ста лет учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения:

- не нырять в незнакомых местах; не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр в воде;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 м.

При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом) запрещается:

- отплывать далеко от берега;
- вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- нырять с лодки;
- залезать в лодку через борт.

Если тонет человек



Сразу громко зови на помощь:
«Человек тонет!»

Попроси вызвать спасателей и
«скорую помощь».

Брось тонущему спасательный
круг, длинную веревку с узлом на
конце.

Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и
вплавь доберись до тонущего.

Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или
волосы и плыви с ним к берегу.

Не давай схватить себя утопающему.

Если утопающий ушел под воду — запомни ори-
ентиры.

Если тонешь ты

Не паникуй.

Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови
на помощь.

Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глу-
боких вдохов.

Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сде-
лай вдох—выдох.

Если зацепился под водой при нырянии — не
рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.

При судороге ноги:

задержи дыхание и ущипни сведенную мышцу
несколько раз;

расслабь сведенную конечность;

плыви к берегу.

В заключительной части классного часа предло-
жите учащимся сделать выводы по обсуждаемой про-
блеме.

Коварная сигарета

Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитания устойчивого негативного отношения учащихся к курению, расширение их знаний о вреде курения.

Форма: классный час—диалог.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: готовясь к классному часу, классному руководителю целесообразно провести анкетирование учащихся по следующим вопросам:

1. Вы пробовали когда-нибудь курить?
 - а) Да. б) Нет.
2. Вы продолжаете курить?
 - а) Да. б) Нет. в) Иногда.
3. Сколько сигарет вы выкуриваете (выкуривали) в день?
 - а) 1—2 сигареты. б) 3—10 сигарет.
 - в) 10 сигарет—1 пачка. г) более 1 пачки в день.
4. Какие сигареты вы курите?
 - а) Легкие. б) Обычные.
5. Как вы относитесь к курению?
 - а) Положительно. б) Отрицательно. в) Нейтрально.
6. Много ли ваших друзей курят?
 - а) 1—3. б) 4—10. в) более 10.
7. Пробовали ли вы бросить курить?
 - а) Да. б) Нет.
8. Какой способ бросить курить вы считаете наиболее эффективным?

Экспертная группа учащихся готовит сообщение о вреде курения. Желательно подготовить выставку литературы, видеосюжеты по проблеме классного часа.

Необходимо подготовить столы, бумагу, фломастеры для работы микрогрупп.

Оборудование. Оформление. В оформлении классного часа целесообразно использовать наглядную агитацию антитабачного содержания. Уместно подготовить фотовыставку «Мир моих увлечений».

Ход классного часа

Вступительное слово учителя:

Подростки находятся под постоянно возрастающим влиянием притягательности алкоголя, табакокурения и других наркотических веществ.

С каждым годом число начинающих потребление наркосодержащих веществ возрастает, и особенно интенсивно в возрасте 13—15 лет.

Видя, как широко распространяется курение, как кольца «голубого змия» опутывают все больше юношей и девушек, невольно задаешься вопросом: «Почему люди начинают курить?»

Вот что ответили на этот вопрос подростки:

Дима: Курить — это круто! Без сигареты тебя не примут в компанию.

Витя: Мне сигарета помогает успокоиться и отвлечься перед контрольной или экзаменом.

Катя: С сигаретой легче общаться.

Наташа: Не хочется выглядеть «белой вороной», все курят.

Работа в микрогруппах

Каждой микрогруппе необходимо на листе ватмана написать основные, по их мнению, причины, заставляющие подростков курить, а затем обсудить эти причины.

Подведение итогов дискуссии в классе

Согласно проведенным многочисленным опросам, причинами начала курения в детском возрасте мож-

но считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отстать от сверстников и боязнь оказаться немодным и несовременным. Подростки начинают курить из-за переживаний, для повышения, по их мнению, умственной активности и улучшения трудоспособности, от «нечего делать», при зубной боли, для «успокоения нервов», чтобы «закурить» проблемы, и т.д.

Упражнение «Тихие дебаты»

Это упражнение дает возможность учащимся на основе их информированности, личного опыта составить свое мнение и выразить его письменно. Преимущество упражнения в том, что свое мнение может высказать каждый подросток.

Для проведения упражнения необходимы большие листы бумаги, фломастеры. В центре большого листа пишется провокационное утверждение. Каждый член микрогруппы должен опровергнуть его и написать замечание по данному высказыванию. После того как все участники группы примут участие в обсуждении, можно предоставить возможность группам обменяться своими аргументами вслух.

Варианты провокационных утверждений:

1. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
2. Если ты начал курить в подростковом возрасте, бросить курить невозможно.
3. Сигарета помогает преодолеть усталость и снять стресс.
4. Без сигареты невозможно общение со сверстниками.
5. Если я сам не курю, мне нечего бояться находиться в компании курящих.

Далее целесообразно предоставить слово эксперт-

ной группе учащихся, которые познакомят учащихся с подготовленной информацией о вреде курения.

Материал к классному часу

Из истории приобщения европейцев к курению

Первоначально, до своего появления в Европе, табак использовался индейцами в религиозных церемониях и в качестве лекарства против малярии и простуды.

Колумб привез в Европу из Америки не только картофель и помидоры, но и табак. Согласно свидетельствам первооткрывателей, индейцы почитали его листья как дар богов и называли tobacos. Некоторое время спустя французский посол в Португалии Жан Нипот де Виллеман выторговал у одного моряка немного табака и послал его ко французскому двору. Так началось «триумфальное шествие» табакокурения по миру.

Чем опасно курение?

Сегодня курение считается первопричиной многих болезней (сердечно-сосудистые заболевания, рак легких) и короткой продолжительности жизни. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов и ведет к нарушению кровоснабжения особенно венечных (коронарных) сосудов сердца, сосудов головного мозга и нижних конечностей. Возможные последствия — гангрена курильщика (никотиновая гангрена), инфаркт миокарда, инсульт головного мозга. У курильщиков по сравнению с некурящими людьми в 2—3 раза чаще развивается инфаркт сердечной мышцы. Никотин вызывает нарушение механизма самоочищения дыхательных путей с последующим хроническим бронхитом (воспаление слизистой оболочки бронхов) и эмфиземой легких (расширение альвеол), а также повышает риск раковых заболеваний. По меньшей мере 9 из 10 больных раком легких женщин — курящие.

Свыше 95% всех женщин, страдающих раком гортани, выкуривали более 20 сигарет в день. Никотин увеличивает риск таких заболеваний, как рак полости рта, языка, глотки, пищевода, желудка, шейки матки, крови.

Вещества, находящиеся в табачном дыме, могут повредить хромосомы клеток мужской спермы. Генетически поврежденные сперматозоиды у сильно курящего отца удваивают риск наличия врожденных нарушений у его детей. Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребенка (задержка развития, маленький вес и рост новорожденного).

Табачный конденсат — жидкость, которая выделяется из дыма и оседает на сигарете, содержит большое количество вредных веществ (например, пестициды, нитрозоамины, бензопирен, винилхлорид, гидразин, формальдегид, кадмий и даже значительное количество полония — радиоактивного элемента), вызывающих заболевания, около 50 из которых считаются возбудителями рака. По данным Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни у курильщиков на 4—8 лет меньше, чем у некурящих, причем сокращение продолжительности жизни зависит от того, в каком возрасте человек начал курить. Если это произошло в 15 лет, то жизнь сокращается на 8 лет, а если в 25 лет — то приблизительно на 4—5 лет.

Последние данные свидетельствуют о том, что в России курят 75% мужчин и 21% женщин. Проведенные опросы показали, что 84,2% мужчин начинают курить до 19-летнего возраста, а число женщин, начавших курить в школьные годы, составляет 27%. В среднем женщины начинают курить на 3—5 лет позже мужчин.

В мире от курения умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, кокаина, героина, а также от

СПИДа, насильственной смерти, авто- и авиакатастроф, вместе взятых.

Чрезвычайно опасен для человека и сопутствующий дым, т.е. дым, поднимающийся из пепельниц или от дымящейся сигареты. В побочном дыме содержатся высокотоксичные и канцерогенные (вызывающие рак) вещества. Если какой-либо прибор или механизм при своей работе высвобождал бы такое количество канцерогенов, какое вдыхают миллионы пассивных курильщиков, его работа была бы немедленно запрещена.

Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, соответствует выкуриванию более 5 сигарет. Поэтому здоровью неродившегося ребенка наносится вред как в том случае, когда курит будущая мать, так и в том случае, когда курит отец.

Бронхиты, воспаление легких у детей в течение первого года жизни развиваются чаще, если родители курят. Маленький ребенок значительно сильнее взрослых страдает от пассивного курения. В семьях курильщиков у детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания, чем у детей, родители которых курят в отдельном помещении или не курят вообще.

Количество попадающих в организм вредных веществ зависит от количества ежедневно выкуриваемых сигарет и от того, в течение какого времени человек курит. А также от содержания вредных веществ в сигаретах, их длины, вида фильтра и т.п. И, наконец, от способа курения, т.е. темпа курения, числа затяжек, глубины и длительности дыхания и длины остающегося окурка.

Многие подростки считают, что курение способствует снятию стресса, но вот что говорят ученые.

Исследования последних лет опровергли популярное мнение о том, что курящие подростки — это воз-

будимые дети, использующие табак для успокоения. Регулярное курение в юности увеличивает развитие тревожных расстройств. Журнал Американской медицинской ассоциации опубликовал данные, согласно которым курящие подростки в сравнении с некурящими имели в 12 раз больший риск пострадать от приступов паники и в 5 раз больший риск общего тревожного расстройства агорафобии (страх открытого пространства), который вынуждает некоторых людей не покидать свои дома.

В заключение классного часа каждой микрогруппе предлагается на листе ватмана написать свой аргумент против курения. При этом аргументы не должны повторяться. Такой коллективно подготовленный плакат можно затем оформить в виде памятки и раздать всем учащимся.

Мифы и правда об алкоголе

Цель: формирование устойчивого негативного отношения к алкоголю, расширение представлений учащихся о последствиях алкоголизма, воспитание здорового образа жизни.

Форма: беседа с элементами дискуссии.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: учащиеся получают задания подобрать материал к классному часу о пагубности влияния алкоголя на организм человека и особенно подростков.

Желательно провести анкетирование по теме классного часа с целью выяснения круга проблем, интересующих учащихся.

Целесообразно пригласить на классный час врача-нарколога, психиатра.

Оборудование, оформление: наглядные материалы антиалкогольного содержания, видеосюжеты по теме классного часа, фломастеры, краски, бумага для работы микрогрупп.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя. Во вступительном слове учитель останавливается на актуальности обсуждения темы. Для создания эмоционального фона, убедительности своего выступления можно использовать следующую *информацию*.

Некоторые дети впервые пробуют алкоголь в 4 года, а к 10 уже становятся зависимыми. Алкоголь — легальный наркотик.

Согласно исследованию К. Гуррельмонна, первый контакт с алкоголем происходит теперь намного рань-

ше — в 10—12 лет. Около 5% 13-летних уже регулярно употребляют вино, шампанское, пиво. Пока только за границей существует статистика тяжелейших последствий пьянства: в Великобритании от алкоголя умирает приблизительно в 10 раз больше молодых людей, чем от кокаина и героина, вместе взятых.

Широко распространено потребление алкоголя среди подростков в России. В 8-м классе оно отмечено у 52% учащихся, в 9-м — у 70%, в 10—11-м — у 81%. Обследования более старших групп подростков России свидетельствует о сопоставимости результатов. Так, опрос 275 студентов 4-го курса медицинского института показал, что 76,6% студентов употребляют алкоголь в компании близких друзей. Перед дискотеккой это делают 88,2% юношей и 42,6% девушек.

«Главное, она не употребляет наркотики», — сказал как-то один отец специалисту по проблемам алкоголизма, услышав о том, что его дочь зависима от алкоголя.

По результатам опросов, многие российские подростки употребляют алкоголь с разрешения своих родителей. Детям не составляет никакого труда достать алкоголь; тому, кто пьет, не приходится, как зависимому от героина, опускаться до преступлений, чтобы добыть наркотик. Если домашний бар пуст, в ближайшем супермаркете или киоске найдется достаточный запас алкоголя. Вечером на дискотеке усталый бармен вряд ли спросит удостоверение личности.

Для молодого поколения алкоголь в основном является групповым переживанием: выпивают прежде всего по вечерам с друзьями, на вечеринках или при другом приятном совместном общении. То есть вряд ли среди молодежи существуют пьяницы-одиночки. Для некоторого числа опрошенных молодых людей фактором, вызывающим чрезмерное потребление алкоголя, являются социально-психологические проблемы.

Алкоголизм — это заболевание, развитие которого можно остановить, но излечить полностью невозможно. Один из его признаков — неконтролируемое желание употреблять алкоголь. Это прогрессирующая болезнь, и, если ее не остановить, результатом может быть потеря рассудка или смерть.

Злоупотребление алкоголем прямо или косвенно является одной из важнейших причин высокой смертности населения нашей страны. Алкогольный цирроз печени в числе ведущих причин смерти в возрастных группах от 25 до 64 лет. В целом заболеваемость у пьющих в 2—3 раза выше, чем у непьющих, а смертность от соматических заболеваний — в 3—5 раз. Вследствие действия всех причин продолжительность жизни алкоголика сокращается в среднем на 12—18 лет. Ни одно живое существо, кроме человека, не употребляет алкоголь добровольно. Защитный рефлекс срабатывает у всех. Наличие его очевидно и у детей. Абсолютная трезвость — одно из естественных условий нормальной жизнедеятельности.

Распространению употребления спиртных напитков среди молодежи способствуют укоренившиеся представления о безвредности, а иногда и полезности алкоголя. Однако эти представления не соответствуют действительности. Что вы и попытаетесь доказать с помощью фактов.

Далее классный руководитель организует работу учащихся в микрогруппах.

Каждой микрогруппе предстоит аргументированно опровергнуть один из бытующих мифов об алкоголе. Учащиеся могут использовать как подготовленный заранее материал, так и предоставленный учителем.

«Пиво — безвредный напиток»

Пиво — безвредный напиток, который не только помогает снять напряжение, расслабиться, наладить общение, но и предотвращает употребление молоды-

ми людьми более крепких напитков. И вообще даже в какой-то степени полезно, — такие представления до недавнего времени буквально навязывались молодежи производителями пива через СМИ, рекламу.

Так ли это?

Пиво относится к особой категории слабых алкогольных напитков. В нем содержатся вещества, повышающие восприимчивость организма к алкоголю, а также усиливающие его всасывание.

Систематическое употребление пива приводит к различным функциональным расстройствам всех органов и систем человека. Сердце, работая с повышенной нагрузкой, увеличивается, в нем нарушаются обменные процессы. Наступают склеротические изменения, сосуды становятся плотными, ломкими, отмечается расширение вен на конечностях и лице, которое приобретает характерный вид: одутловатость, обрюзглость, синевато-красный цвет. Нарушаются различные виды обмена в организме, появляется рыхлая полнота. Нервная система любителей пива хуже справляется со стрессовыми ситуациями, легче подвергается различным заболеваниям. Постепенно развиваются все признаки алкогольной болезни без резких ее проявлений. Русский писатель А. Данилевский утверждал: «Пивное пьянство, подобно водочному, приводит человека к глубоким расстройствам духовной и телесной сферы с тем различием, что эти расстройства наступают медленно». Подростающий организм не замечает разлагающего действия на него алкоголя.

Алкоголики не подвергаются особому риску

Продолжительное злоупотребление алкоголем влечет за собой изменения внутренних органов, нарушение функций мозга и нервной системы, изменение личности, ухудшение памяти и способности к сосредоточению.

В более поздней стадии возникают галлюцинации и горячечный бред. Наиболее известна «белая горячка» («дрожащее безумие»), 6—15% всех алкоголиков впадают вследствие резкого ограничения употребления алкоголя в психотическое состояние, продолжающееся от 4 до 10 дней.

Они испытывают сильный страх, беспокойство, у них нарушается правильное восприятие реальности. Они видят пресловутых белых мышей и чаще всего — страшные галлюцинации, страдают от дрожи, тошноты, поноса, сильного сердцебиения, повышения температуры и кровяного давления. Без лечения умирает от 15 до 30% больных, при соответствующей терапии — умирает от 1—8%.

Список мифов может быть продолжен, например:

| МИФ | РЕАЛЬНОСТЬ |
|---|--|
| Алкоголь — пищевой продукт. | Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| Алкоголь — не основная причина смертности среди молодежи. | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками. |
| Выпившие люди дружелюбны и общительны. | Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем. |
| Алкоголь стимулирует, придает силы. | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма |

Для ответов на вопросы учитель может использовать следующую информацию.

Устраняет ли алкоголь депрессию, подавленное состояние?

Нередко употребление алкоголя в депрессивном состоянии приводит к углублению депрессии. В подавленном состоянии человек может почувствовать себя еще хуже, особенно подросток, с мыслями о собственной неполноценности, у которого алкоголь может усилить их идеи, вплоть до попытки самоубийства.

Если кто-то в семье пьет, увеличивает ли это вероятность для других членов семьи стать алкоголиками? Есть ли особая угроза для подростка?

Безусловно. Риск заболеть алкоголизмом существенно возрастает. Некоторые исследователи предполагают существование генетической предрасположенности к алкоголизму. Поэтому члены семьи алкоголика должны проявлять большее внимание к профилактике этого заболевания.

Могут ли подростки стать алкоголиками?

Действительно, подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше ребенок начинает выпивать, тем больше риск того, что он станет алкоголиком.

Проблема алкоголизма существует во многих семьях?

Алкоголизм чрезвычайно распространен. Большинство алкоголиков отрицает наличие заболевания. Часто люди скрывают свое пристрастие к алкоголю, о котором известно только членам семьи.

Почему алкоголь особенно опасен для молодых людей?

Потому что подростки обычно весят меньше, чем взрослые, и печень у них меньшего размера. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя, и их организму легче нанести вред.

Возникают ли другие проблемы в семье, где есть алкоголик?

Если в семье есть алкоголик, то страдают все. Семейные неурядицы связаны, как правило, с финансовыми проблемами. У детей возникает чувство вины, они считают, что из-за них происходят конфликты и пьянство родителей. Дети испытывают неловкость, стесняются пьющих родителей, скрывают ото всех свои чувства. Алкоголик может быть деспотично требовательным, что заставляет ребенка уходить из дома в озлобленном состоянии. Пьянство родителей порождает неадекватное поведение подростков. Помимо бродяжничества подростки вступают на преступный путь или сами становятся алкоголиками.

Далее классный руководитель предлагает каждой микрогруппе в течение 15 минут нарисовать плакат антиалкогольного содержания (можно использовать домашние заготовки).

Рефлексия. В заключение классного часа необходимо предоставить учащимся возможность высказать свое мнение, что понравилось, что нет и почему в ходе обсуждения проблемы.

Откровенный разговор с девушками-подростками

Цель: воспитание культуры внешнего облика современных девушек.

Форма: классный час — беседа.

Участники: классный руководитель, девушки-одноклассницы, косметолог, школьный врач.

Подготовительный этап:

- пригласить на классный час косметолога, визажиста, школьного врача.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Юноши и девушки хотят выглядеть как можно лучше, быть привлекательными. Но привлекателен ты тогда, когда здоров, опрятно одет, когда у тебя хороший цвет лица, блестящие глаза. Все это кажется простым и естественным. Тем не менее не нужно думать, что здоровье — это «дар божий», что все люди рождаются здоровыми.

Для того чтобы быть здоровым, хорошо и привлекательно выглядеть, нужно многое: физическая культура, полноценный отдых, правильное питание. И, конечно же, неукоснительное соблюдение гигиенических норм и правил поведения. Давайте поговорим о том, что делает человека красивым.

Кожа, покрывая всю поверхность тела, выполняет разнообразные, весьма сложные и очень важные функции. На поверхности кожи скапливаются выделения сальных и потовых желез, чешуйки поверхностного слоя эпителия (за сутки их слущивается до 14 г), оседающие из воздуха пылинки, микробы. Если все это своевременно не удалять, то происходит его

разложение на поверхности кожи (вот откуда неприятный запах немытого тела). Создается благоприятная среда для развития микроорганизмов, нормальная работа сальных и потовых желез затрудняется, возникает раздражение кожи.

В юношеском возрасте положение усугубляется тем, что значительно усиливается деятельность сальных и потовых желез. Потому загрязнение кожи происходит быстрее, возможность кожных гнойничковых заболеваний возрастает.

Чистая неповрежденная кожа — барьер на пути проникновения в организм болезнетворных микробов. Более того, чистая кожа способна сама убивать микробы. Вот почему кожу нужно беречь и строго следить за ее чистотой.

Ежедневное обмывание водой с гигиеническими средствами хорошо растворяет и удаляет с поверхности кожи избыточные дурно пахнущие выделения сальных и потовых желез, грязь, микроорганизмы. Тщательное мытье тела горячей водой, мочалкой, мылом необходимо не реже одного раза в неделю. Во время мытья кожа очищается, массируется. Улучшается кожное дыхание, кровоснабжение. Кожа приобретает естественный приятный запах, свойственный здоровой коже.

Некоторые юноши и девушки, несмотря на ежедневные гигиенические процедуры, страдают от неприятного запаха пота из подмышечных впадин. Этот запах появляется оттого, что обильно выделяющийся пот скапливается на волосах подмышечных впадин, разлагается. Для предотвращения появления неприятного запаха волосы лучше удалять, регулярно пользоваться дезодорирующими средствами после гигиенических процедур.

Каждый человек должен тщательно следить за состоянием кожи рук и ногтей. Прежде всего, следует соблюдать гигиену рук. Настоящая леди не ленится мыть их каждый раз, когда это необходимо.

Самостоятельный уход за руками сводится к их очищению, смягчению и защите от вредных веществ. Для мытья рук старайтесь использовать мыло с щелочной средой, соответствующей нормальной коже.

Ноги должны быть всегда чистыми. Ежедневное мытье ног на ночь теплой водой с мылом снижает их потливость, создает ощущение свежести. При повышенной потливости стоп помимо указанного нужно чаще менять носки, чулки, стельки, обувь. Помогают и теплые ванны с применением марганцовокислого калия. Особенно тщательно следует промывать и насухо вытирать межпальцевые складки, так как это препятствует размножению грибков — заболевания, требующего хотя и простого, но упорного и длительного лечения.

Регулярная и аккуратная стрижка ногтей на пальцах рук и ног предотвращает многие заразные заболевания. Встречается специфическое заболевание — «вросший ноготь», вызывающий затруднения при ходьбе, болезненность и даже воспаление. Такому заболеванию способствуют тесная обувь и неправильная стрижка ногтей.

Кожа у людей не одинакова. Она может быть жирной, нормальной или сухой. Каждый юноша и каждая девушка должны знать особенности своей кожи и в зависимости от этого ухаживать за ней.

При значительном выделении секрета сальными железами кожа лица становится лоснящейся. Такая кожа легко загрязняется, поры (устья желез) закупориваются пылью. Железы воспаляются, появляется краснота и припухлость их, возникают гнойничковые заболевания кожи, угри.

Встречаются нередко так называемые юношеские угри. Это плотные красноватые узелки величиной с просяное зерно, возвышающиеся над поверхностью кожи. Со временем угри исчезают сами, хотя держатся иногда довольно долго. Выдавливать их весьма

опасно, так как постоянно присутствующие на коже микробы могут попасть внутрь через поврежденные сосуды и вызвать тяжелые гнойничковые заболевания. К этому может присоединиться и местное воспаление с краснотой, припухлостью и болями.

Жирную кожу лица следует утром и вечером мыть теплой водой с мылом. Сухую кожу мыть один раз, лучше на ночь, и смазывать кремом. Если угрей много и они беспокоят, нужно обратиться к врачу. Он в соответствии с индивидуальными особенностями кожи порекомендует лечение, соответствующий режим и диету питания.

Пользоваться косметическими средствами для взрослых не рекомендуется, так как кожа у каждого имеет индивидуальные особенности (даже у родственников не может быть совершенно одинаковой). И поэтому косметические средства, рекомендованные одному, могут оказаться неподходящими для другого.

Известно, что зубы не только украшают человека, но и сохраняют ему здоровье. При неправильном и нерегулярном уходе за зубами на них образуется налет, разрушается эмаль, а затем развивается кариес.

Зубными пастами рекомендуется чистить зубы два раза в день (утром и вечером). После каждого приема пищи необходимо энергично прополоскать рот с целью удаления остатков пищи.

Очень важен правильный уход за волосами. Волосы — это чудесный подарок природы человеку. Они позволяют подчеркнуть очарование, скрыть недостатки, предохраняют голову от перегревания и переохлаждения. Волосы условно делятся на три типа: сухие, жирные и нормальные. Каждый тип волос требует индивидуального ухода. Мыть волосы следует по мере загрязнения теми шампунями, которые соответствуют вашему типу волос.

Юноши и девушки должны быть знакомы с требованиями не только общей и личной гигиены, но и с

правилами гигиены пола. Обязателен ежедневный туалет половых органов. Девушка всегда должна быть примером опрятности, чистоты, неукоснительного соблюдения норм гигиены пола. В период же менструаций с особым вниманием необходимо следить за чистотой половых органов. Это поможет сохранить и укрепить здоровье.

В период менструаций девушки, за редким исключением, могут соблюдать свой обычный распорядок дня. Однако нужно помнить, что нельзя допускать ничего, что могло бы усилить кровотечение. Недопустима острая обильная еда, нельзя бегать, прыгать, ездить на велосипеде, кататься на коньках, роликах и лыжах. Нельзя поднимать тяжести. В это время всем без исключения девушкам нельзя купаться в ванне, а тем более в реке. Принимать душ можно, но не слишком горячий.

Приглашенные специалисты могут выступить с сообщениями на следующие темы:

- *«Тонкости макияжа»;*
- *«Ароматы в жизни человека»;*
- *«Влияние курения и депрессии на кожу»;*
- *«Как правильно выбирать косметические средства»;*
- *«Мужественность и женственность»;*
- *«Возраст любви» и др.*

Приятного аппетита!

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.

Форма: классный час — диалог.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: учитель предлагает учащимся подготовить пословицы и поговорки о питании, целебных растениях.

Эпиграфом классного часа может служить русская пословица

Ешь правильно — и лекарство не надобно.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Во вступительном слове учитель объяснит детям, чем обусловлена необходимость разговора о правильном питании.

Школьный возраст — очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма, обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов, защитной функции организма.

В рацион питания современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- плоды и овощи;
- хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия, крупы, бобовые;
- сахар и кондитерские изделия.

Признайтесь честно, кто из вас частенько заменяет обед или ужин чипсами с пепси-колой? А кто на завтрак предпочитает кашу, например гречневую или овсяную? Понятно. А кто только пирожные? Ну а есть среди вас поклонники гамбургеров или хот-догов?

Конечно, ничего страшного нет в том, что вы перекусили бутербродом. Но запомните очень важное правило: постоянная еда без разбора, второпях, может привести к различным неприятностям, вплоть до хронических болезней.

Это хорошо понимали наши предки. В письменных памятниках Древней Руси отводится много места вопросам медицины, в том числе советам, как правильно питаться. К XVII в. на Руси появляются специальные виды медицинской литературы, которые можно назвать настоящими энциклопедиями здоровья. Это и «вертограды», и «лечебники», и «травники». На их страницах подробно описаны целебные свойства растений, диеты, режимы питания, народные средства лечения многих недугов. Причем многие советы вполне приемлемы и в наше время.

А вот что говорят народные пословицы:

- *Ешь правильно — и лекарство не надобно.*
- *Ужин не нужен, был бы обед.*
- *Каковы еда и питье — таково и житье.*
- *Хорошо прожужешь — сладко проглотишь.*

- *Кабы не зубы, так и душа бы вон.*
- *Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.*

Готовые рецепты здоровья!

А еще очень большое значение придавалось культуре поведения за столом. Например, своеобразным кодексом поведения молодых людей на Руси было «Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению». Вот несколько наставлений отрокам во время еды: «Не хватай первым блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде не брызгало. Не сопи, егда яси. Не облизывай перстов и не грызи ногтей, но обрежь ножом. Над евствою не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куска, не говори. Около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и прочего. Неприлично руками по столу везде колобродить, но смирно ести. А вилками и ножами по тарелкам не скрести или по блюду не чертить и не стучать, но должно тихо и смирно, прямо, а не избоченясь сидеть».

Правила поведения за столом очень важны для профилактики желудочно-кишечных заболеваний, лучшего усвоения пищи, повышения аппетита.

Например, о чем говорят очень простые правила:

- ❖ *Прожуй, а потом продолжай разговор.*
- ❖ *Ешь не торопясь!*
- ❖ *Не читай во время еды!*

Обобщая ответы детей, учитель поясняет:

- ❖ Разговаривая при еде, можно подавиться.
- ❖ При спешке можно не только подавиться, недостаточно пережеванные куски плохо перевариваются, а это затрудняет процесс пищеварения.
- ❖ При чтении образуется очаг возбуждения в коре головного мозга, который начинает тормозить деятельность пищевого центра, а значит, и усвоение пищи становится хуже!
- ❖ Ну и, конечно, никогда не забывайте с детства знакомое правило: «Руки мой перед едой!».

Пища поддерживает жизнь, дает силы для движения, работы, наконец, она необходима для вашего роста.

Сейчас много пишут и говорят о важности для жизни человека витаминов, микроэлементов, содержания в пище сбалансированного состава белков, углеводов, жиров. Даже слово «витамины» происходит от латинского *vita*, т.е. жизнь.

Много разнообразных витаминов и микроэлементов содержится в овощах и фруктах, поэтому они очень полезны для человека.

Обратимся опять к народной мудрости:

- ❖ Обед без овощей — праздник без музыки.
- ❖ Зелень на столе — здоровье на сто лет.
- ❖ Лук от семи недугов.
- ❖ Хлеб да капуста никого не подпустят.

Знаете ли вы, какие овощи и растения используются для профилактики и лечения различных заболеваний?

А вот чрезмерное увлечение чипсами и сухариками, газированными напитками, кашами, супами быстрого приготовления далеко не безопасно для растущего организма.

Ребята! Что вы знаете о полезных и вредных привычках?

Весьма полезной можно считать привычку соблюдать режим питания. Почему она очень важна для здоровья человека?

Обобщая ответы детей, учитель акцентирует внимание учащихся на том, что если есть в определенное время каждый день, то к этому времени будет появляться аппетит, желудок привыкнет выделять желудочный сок, а следовательно, пища переварится быстрее и принесет больше пользы вашему организму.

Медики считают, что беспорядочное питание, слишком длительные или, наоборот, очень короткие перерывы между едой, «сухомятка» часто приводят к расстройствам работы органов пищеварения.

Конечно, режим питания может изменяться в зависимости от образа жизни семьи, вашей занятости в кружках, секциях, но стремиться к соблюдению режима питания необходимо для вашего здоровья.

В заключение классного часа можно предложить учащимся:

- ❖ составить свой режим питания;
- ❖ оформить в виде памятки правила питания, изученные в ходе классного часа.

Это интересно



- «Фанта. Вкус апельсина». До сих пор не могу понять, что именно дает этот вкус. То ли вода с сахаром и диоксидом углерода, то ли регулятор кислотности и стабилизатор гуммиарабик. А может изобутират ацетат сахарозы и с антиоксидантом аскорбиновая кислота? Хотя, вероятнее всего, краситель «желтый солнечный загар» с идентичными натуральным ароматизаторами... Нет, наверное, все-таки бензоат натрия!..

Анекдот

ГЛАВА 3

ПОЗНАЙ СВОЕ

«Я»

Типологические свойства личности и темперамент

Цель: составить у школьников представление о типологических свойствах и темпераменте, изучить названные свойства.

Форма: практикум, игровая деятельность.

Участники: классный руководитель, учащиеся класса.

Подготовительная работа:

- приготовить бланки опросника, чистые листы бумаги, ручки, карандаши.

Ход классного часа

1. Беседа о темпераменте.

Темперамент — врожденные реакции человека на трудности и неудачи, на обидное и угрожающее ему, врожденные особенности поведения и преодоления всего этого, особенно в трудных и опасных ситуациях. Природа, условия жизни извечно как бы испытывали человека на выживаемость, испытывали его способность противостоять опасностям и трудностям. В то же время человек не мог сохранить себя и потомство в одиночку, а только вместе с другими людьми. Но и плечом к плечу, совместно, люди могли противостоять опасностям, если лучшие качества одного дополняли лучшие качества другого, если один был очень сильным, хотя и неповоротливым, а другой слабее физически, но зато быстрым и ловким, если один по натуре подобен тигру, другой — ловкой пантере или лисе, а третий — слону или буйволу. И все это, облагороженное разумом, помогало преодолевать испытания, уготованные человеку.

Темпераменты впервые описал Гиппократ. Он под-

метил врожденное различие в реагировании людей на опасность и угрозу, в приспособлении к жизни. Гален в соответствии со взглядами Гиппократов впервые употребил термин «темперамент» и назвал темпераменты: сангвинический, холерический и флегматический.

Это три классических темперамента, а так называемый меланхолический — разновидность характера, возникшего под влиянием неправильного воспитания или неблагоприятных условий жизни в детстве. При правильном воспитании ребенок приобретает характер, соответствующий своему темпераменту. В этом благоприятном случае человек холерического темперамента смел, отважен, решителен, настойчив в преодолении трудностей и преград на пути к достижению цели. Он прямолинеен, искренен, уверен в себе, отвергает кривые пути в отношениях с людьми и в достижении целей, обладает огромной энергетической мощью и чрезвычайно работоспособен, склонен к достижению цели не щадя сил, не обращая внимания на раны, лишения, неудобства, он не жалуется на трудности, верен в дружбе и любви. Он надежен.

Человек сангвинического темперамента быстр, активен. Все у него мгновенно: мысль, решение, слово и действие. Он миролюбив, не помнит зла, искренен, потому что уверен в себе, и, понимая других, будучи дружелюбно настроен к окружающим, ожидает понимания со стороны других. Он весел, жизнерадостен и оптимистичен. Однако из-за брызжущей жизнерадостности он не всегда обязателен в слове и деле, нередко легкомыслен, так как уверен, что вывернется из беды, преодолеет или обойдет ее.

Человек флегматического темперамента медлителен, неразговорчив, тугодум. Он замкнут и скрытен, миролюбив и надежен, ответственен. И он настойчив, но его настойчивость — это настойчивость терпеливого, это капля, которая точит камень. Он достигает желаемого неуклонно, шаг за шагом двигаясь к цели.

Он добивается многого. Главное — не торопить его, не тормозить. И он однолюб, имеет одного друга, но верного и также неторопливого. Он из тех, кто «тихо едет, но дальше будет». Пройдет время, и он окажется впереди всех, потому что терпелив, трудолюбив, организован и настойчив.

Сообществу людей извечно необходимы отважные, целеустремленные, не щадящие себя, быстрые, ловкие, находчивые, медлительные, терпеливые, миролюбивые, надежные. И такие разные! Во все времена холерики искали, находили новые территории и пробивали дороги, флегматики осваивали эти территории, а сангвиники помогали и тем и другим.

2. Диагностическая часть. Каждый по очереди определите свой темперамент. Тест «Твой темперамент» (см. А.С. Прутченков «Наедине с собой». М., 1996. С. 131—140). Учитель вносит коррективы в эти обсуждения, делает уточнения.

3. Обсуждение проблемы темперамента. Холерики, флегматики и сангвиники объединяются в группы и хвалят свой темперамент, оттеняя его выигрышные стороны. На следующем этапе обладатели каждого темперамента хвалят своих одноклассников. Например: холерики хвалят сангвиников и флегматиков.

Итог. Все темпераменты хороши, обладатели всех темпераментов нужны!

4. Обсудите следующее важное положение: «Оставаться всегда самим собой, идти своим путем!»

Сегодня мы говорили о том, что существуют четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Еще древнегреческий врач Гиппократ довольно подробно описал отличительные черты каждого из них. Но к какому типу конкретно относится каждый из нас?

Определить это довольно трудно, тем более что в чистом виде, как правило, темпераментов не существует. В характере любого человека найдется что-то

от холерика, а что-то от меланхолика и т. д. Все дело в том, какие черты проявляются более ярко, а какие менее и что делать с особенностями своего темперамента. Разобраться в этом вам поможет предлагаемый тест, своеобразный «паспорт темперамента».

Вам нужно внимательно прочитать все имеющиеся характеристики и в бланке для ответов знаком «+» выразить свое согласие, если данная характеристика относится к вам, и знаком «-» выразить свое несогласие, если эта характеристика не имеет к вам никакого отношения.

Перечень характеристик темпераментов

1. Я неусидчив и суетлив.
2. Я весел и жизнерадостен.
3. Я спокоен и хладнокровен.
4. Я стеснителен и застенчив.
5. Я невыдержанный и вспыльчивый.
6. Я энергичен и деловит.
7. Я последователен и обстоятелен в делах.
8. Я часто теряюсь в новой обстановке.
9. Я нетерпелив.
10. Я часто не могу довести начатое дело до конца.
11. Я осторожен и рассудителен.
12. Мне трудно установить контакты с незнакомыми людьми.
13. Я резок и прямолинеен в отношениях с людьми.
14. Я склонен переоценивать себя.
15. Я умею ждать столько, сколько нужно.
16. Я не верю в свои силы и возможности.
17. Я решителен и инициативен.
18. Мои интересы и склонности очень неустойчивы.
19. Я молчалив и не люблю болтать попусту.
20. Я легко переношу одиночество.
21. Я очень упрям.

22. Я легко переживаю неудачи и неприятности.
23. У меня спокойная, равномерная речь, без резких эмоций, жестов.
24. При неудачах я чувствую подавленность и растерянность.
25. В споре я нахожу, что сказать своим оппонентам.
26. Я легко приспосабливаюсь к разным обстоятельствам.
27. Я сдержан и терпелив.
28. Я склонен уходить в себя.
29. Я работаю урывками.
30. Легко, с увлечением берусь за любое дело.
31. Я всегда довожу начатое дело до конца.
32. Я быстро утомляюсь.
33. Я склонен к риску.
34. Я способен быстро схватывать новое.
35. Я никогда не растрачиваю попусту своих сил.
36. У меня тихая и слабая речь.
37. Я незлопамятен и необидчив.
38. Я быстро остываю, если дело перестает меня интересовать.
39. Я строго придерживаюсь выработанного распорядка в жизни и в учебе.
40. Я невольно приспосабливаюсь к характеру собеседника.
41. Я обладаю быстрой реакцией, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
42. Я быстро включаюсь в новую работу и переключаюсь с одного занятия на другое.
43. Я легко сдерживаю свои порывы.
44. Я впечатлителен до слезливости.
45. Я неуравновешен и склонен к горячности.
46. Для меня в тягость однообразие, будничная, кропотливая работа.

47. Я мало восприимчив к одобрению и порицанию.
48. Я чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию.
49. Обо мне можно сказать: «Агрессивный забияка».
50. Я общителен и отзывчив, не чувствую скованности рядом с новыми людьми.
51. Я незлобив, проявляю снисходительность к критике в мой адрес.
52. Я предъявляю высокие требования к себе и окружающим.
53. Я не терплю недостатков.
54. Я очень вынослив и работоспособен.
55. Я постоянен в своих отношениях и интересах.
56. Я склонен к подозрительности и мнительности.
57. У меня выразительная мимика.
58. Я сохраняю самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
59. Я медленно включаюсь в работу и переключаюсь в одного занятия на другое.
60. Я болезненно чувствителен и легко раним.
61. Я способен быстро решать и действовать.
62. У меня громкая и отчетливая речь, которая сопровождается жестами и мимикой.
63. У меня ровные отношения со всеми.
64. Я чрезвычайно обидчив.
65. Я все время стремлюсь к чему-нибудь новому.
66. У меня практически всегда бодрое настроение.
67. Я люблю аккуратность и порядок во всем.
68. Я скрытен и необщителен, не делюсь ни с кем своими мыслями.
69. У меня резкие, порывистые движения.
70. Я быстро засыпаю и просыпаюсь.
71. Я с трудом приспосабливаюсь к новой обстановке.
72. Я малоактивен и робок.

73. Я настойчив в достижении поставленной цели.
74. Я часто не собран, проявляю поспешность в решениях.
75. У меня хорошая выдержка.
76. Я безропотный и покорный человек.
77. У меня бывают резкие смены настроения.
78. Я иногда отвлекаюсь от сути дела.
79. Я замкнутый человек.
80. Я стремлюсь вызвать сочувствие и помощь со стороны окружающих.

Бланк для ответов

| А | | Б | | В | | Г | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
| 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| 29 | | 30 | | 31 | | 32 | |
| 33 | | 34 | | 35 | | 36 | |
| 37 | | 38 | | 39 | | 40 | |
| 41 | | 42 | | 43 | | 44 | |
| 45 | | 46 | | 47 | | 48 | |
| 49 | | 50 | | 51 | | 52 | |
| 53 | | 54 | | 55 | | 56 | |
| 57 | | 58 | | 59 | | 60 | |
| 61 | | 62 | | 63 | | 64 | |
| 65 | | 66 | | 67 | | 68 | |
| 69 | | 70 | | 71 | | 72 | |
| 73 | | 74 | | 75 | | 76 | |
| 77 | | 78 | | 79 | | 80 | |

Сумма: _____ Сумма: _____ Сумма: _____ Сумма: _____

Обработка результатов

Сначала нужно подсчитать количество знаков «+» в каждой вертикальной колонке, которые обозначены заглавными буквами А, Б, В и Г. Под этими буквами зашифрованы типы темпераментов, соответственно, А — холерик, Б — сангвиник, В — флегматик, Г — меланхолик. Затем полученные суммы складываются и выводится формула темперамента. Для этого нужно сумму знаков «+» каждой вертикальной колонки разделить на общее количество знаков «+». Например, в колонке А сумма знаков «+» получилась 20, в колонке Б — 10, в колонке В — 8, а в колонке Г — 2 знака «+». Общая сумма знаков «+» соответственно равна 48. Тогда формула темперамента будет выглядеть следующим образом:

$$\frac{20}{40} \times 100 + \frac{10}{40} \times 100 + \frac{8}{40} \times 100 + \frac{2}{40} \times 100 = 50 + 25 + 20 + 5$$

Это означает, что характер данного человека состоит из: 50% черт, свойственных холерическому темпераменту, 25% — сангвиническому, 20% — флегматическому и из 5%, относящихся к меланхолическому типу темперамента.

Интерпретация результатов

Если процент положительных ответов по какому-нибудь типу темперамента составляет 40 и более процентов, это означает, что данный тип темперамента у человека доминирует. И чем больше процентов по данному типу темперамента, тем ярче он выражен у данного человека.

Подчеркнем, что нет «плохого» или «хорошего» темперамента. Есть психологические особенности, которые человек должен знать о себе и работать над собой, усиливая свои положительные стороны и постепенно нейтрализуя свои слабости. А теперь — краткая характеристика каждого темперамента.

Холерик. Временами бывает обидчив и беспоко-

ен, агрессивен и возбудим, поддается минутным настроениям. Часто неусидчив и суетлив, нетерпелив, резок и прямолинеен в отношениях с людьми. Довольно упрям и импульсивен, склонен к риску и горячности.

Но в то же время он оптимистичен, активен, решителен и прямолинеен, находчив в споре, обладает быстрой реакцией и выразительной мимикой, способен быстро решать и действовать в разных ситуациях, настойчив в достижении цели.

Флегматик. Его отличают полное спокойствие и хладнокровие, вдумчивость, миролюбие, старательность, осторожность и рассудительность. Он, как правило, очень терпелив, строго придерживается выработанного распорядка в жизни. Легко сдерживает свои порывы, незлобив, постоянен в своих интересах. Но в то же время пассивен, иногда апатичен, медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое, с трудом приспосабливается к новой обстановке, довольно замкнут.

Сангвиник. Открыт и разговорчив, доступен в общении и беззаботен, проявляет инициативу. Практически всегда весел и жизнерадостен, энергичен и деловит, легко переживает различные неудачи и неприятности, легко приспосабливается к новым обстоятельствам. Быстро включается в любую работу, но при этом тяготеет к однообразию. Вынослив и работоспособен, сохраняет самообладание в сложной обстановке.

Но в то же время склонен переоценивать себя, часто не доводит начатое дело до конца, быстро остывает, если дело перестает его интересовать, часто несобран, проявляет поспешность в решении важных вопросов.

Меланхолик. Для него характерны тревожность, раздражительность, неподатливость, пессимистичность, необщительность. Он стеснителен и застенчив,

не верит в свои силы, теряется в новой обстановке, быстро утомляется, часто чувствует подавленность затрудняется устанавливать контакты с окружающими. Склонен к подозрительности и мнительности, болезненно чувствителен и легко раним, малоактивен и робок.

Но в то же время легко переносит одиночество и приспособливается к характеру собеседника, чрезвычайно восприимчив к одобрению, предъявляет высокие требования к себе.

Человек привычки — человек воли

Цель: способствовать воспитанию волевых качеств подростков.

Форма: информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель, школьный психолог.

Подготовительный этап: классный руководитель предварительно изучает литературу по проблеме.

Оборудование, оформление:

- выставка литературы по проблеме классного часа.
- подготовка рабочих мест для микрогрупп по 4—5 человек;
- для каждой микрогруппы подготовить отпечатанные листы с текстом психологического практикума и анкеты.

Ход классного часа

Вариант вступительного слова учителя:

Что такое волевая привычка?

Особое место в характеристике человека занимают волевые черты характера. Волю называют основой характера, его становым хребтом. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «человек с характером»; «у него твердый характер» или, наоборот «мямля»; «ни то ни се». Здесь как раз и подчеркивается прежде всего выраженность волевых черт характера человека.

Человек без воли напоминает автомобиль без мотора: выглядит внушительно, а пользы никакой. Что же такое воля? Прежде всего, *это способность чело-*

века совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних и внутренних трудностей.

Если наша воля безмолвствует, спит, то мы обнаруживаем себя как «человек привычки». Это почти «механический человек».

«Человек привычки» работает в нас, с одной стороны, облегчая нашу жизнь, а с другой — затрудняя ее. Если бы у нас были только хорошие привычки, соответствующие тем требованиям, которые предъявляет к нам жизнь, то мы бы делали свои дела без всяких усилий. Однако же у нас есть привычки, которые осложняют нашу жизнь и наносят вред нашему здоровью.

Люди с достаточным запасом волевых привычек — хозяева своего времени, своих дел, своих планов и, как правило, всей своей жизни.

Человек, у которого не сформированы в нужной мере волевые навыки, страдает от своей несобранности, неорганизованности. При этом ему кажется, что к нему несправедливы, к нему плохо относятся его обопли. Неудавшаяся жизнь, горькие разочарования... Как здесь не вспомнить известную пословицу *«Посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу»*. Тут нет никакого преувеличения. Даже очень одаренным людям, чтобы реализовать неординарные возможности, нужны соответствующие черты характера — все те же волевые привычки.

В течение 20 лет в США проводилось исследование 1000 детей. Им было по 10—11 лет, все они отличались незаурядными способностями и в большинстве случаев хорошим здоровьем. Наряду с интеллектом у одаренных детей выявлялись и личностные особенности, в частности их волевые качества — целеустремленность, настойчивость. Если первые 5 лет (в период обучения) успехи испытуемых в значительной сте-

пени соответствовали их способностям, то через 10—15 лет оказалось, что у 70% этих уже взрослых людей сравнительно скромные результаты деятельности никак не соответствовали исходному уровню их способностей. Более того, развитие самих способностей у них оказалось заторможенным. Только у 30% испытуемых результаты профессиональной деятельности были в той или иной мере выдающимися и соответствовали уровню их способностей, у них обнаружился непрерывный интеллектуальный и личностный рост. Выяснилось, что бывшие «вундеркинды», вошедшие в эти 30%, отличались от остальных не уровнем способностей (исходно он был у всех весьма высоким), а двумя главными качествами: наличием цели и настойчивостью в ее достижении.

Очень может быть, что способность к волевому напряжению, целеустремленность, умение эффективно организовать свою деятельность — все эти навыки «дефицитнее», чем даже высокий интеллект. И уж во всяком случае они не менее важны для человека.

Психологи обнаружили даже, что люди с устойчивым трудолюбием (с развитой волевой привычкой к труду) меньше подвержены заболеваниям, особенно психическим; их отличает большая физическая и эмоциональная стабильность. Конечно, тут не всегда легко выделить, где причина, а где следствие. Тем не менее очевидно, что привычка к регулярному труду — основа человеческого существования.

Вряд ли нужно убеждать в пользе, точнее в необходимости волевых привычек. Важнее выяснить главное: как именно их воспитывать.

Прежде всего рассмотрим, какие именно волевые привычки составляют «золотой запас» по-настоящему организованного человека.

Главное — это, конечно, как уже говорилось, привычка к регулярному труду. «Человек трудом жив» — во многих случаях это выражение приобретает бук-

вальный смысл. Установлено, что трудолюбие — характерная черта долгожителей.

Другая важнейшая волевая привычка, которая, кстати сказать, не всегда должным образом оценивается, — это привычка к физической и гигиенической культуре. Сюда относятся не только поддержание чистоты тела, зарядка, но и привычка к физическим упражнениям, потребность в движении. Для многих людей двигательная активность становится величайшей потребностью, «мышечной радостью».

Можно выделить и привычку к определенной сдержанности в особо острых эмоциональных ситуациях, и привычку быть обязательным в отношениях с людьми. Есть, конечно, еще многие человеческие добродетели, за которыми стоят не только нравственные ценности, но и волевые привычки.

Как же следует формировать волевые привычки?

Работа в микрогруппах:

- обсуждение возможных вариантов формирования волевых привычек;
- обсуждение собственного опыта по формированию волевых привычек;
- обсуждение предложенных упражнений психологического практикума.

Психологический практикум

Упражнение «Замри»

В течение 5 минут сидеть в кресле без движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только движения век (моргание). В течение 6 дней добавлять по 30 секунд, доводя таким образом время расслабления до 8 минут, а затем в течение еще 3 дней «замирать» по 8 минут.

Упражнение «Прогулка»

Выйдя из дома, вернуться ровно через час (ошибка должна составлять не более ± 1 минуты). Это упражнение требует точного расчета времени, поэтому оно не такое легкое, как кажется на первый взгляд. Время выполнения задания может меняться (от 40 минут до 1,5—2 часов).

Упражнение «Музыкальный час»

Включите магнитофон (или любое другое воспроизводящее устройство) и слушайте музыку в течение 45 минут. Ошибкой считается любое отвлечение, возникающее по вашей вине. Особенно полезно это упражнение для страстных любителей современной музыки. Но и для тех, кто музыку не очень любит, оно тоже полезно: очень трудно в таких случаях ни разу не отвлечься на что-то другое.

Упражнение «Телевизор»

Отметьте в недельной телепрограмме 1—3 передачи, которые можете просмотреть до конца. Зато другие передачи имеете право смотреть не более 7 минут (меньше можно). Опыт показывает, что для некоторых это самое трудное упражнение.

Упражнение «Зарядка»

Начать зарядку с 10 минут, затем через неделю прибавлять по одной минуте и довести до 17 минут. Здесь следует соблюдать два условия:

- начинать по возможности в одно и то же время;
- проводить зарядку так, чтобы чувствовать усталость после ее выполнения.

Постепенно надо уплотнять отведенное на зарядку время, а для этого регистрировать, сколько сделано прыжков, приседаний, отжимов, махов и т.п. Хорошо, если через несколько недель после начала выполнения этого задания количество движений увеличится на 20—30%.

Упражнение считается освоенным, если оно 3—4 недели выполняется без срывов. Затем оно просто остается в вашей жизни.

Упражнение «Будильник»

После звонка будильника отсчитать до 35 и встать. Каждые два дня убавлять по 2. Упражнение считается освоенным, если через три недели подряд вы встаете без срывов на счет «10».

Упражнение «Письменный стол».

Это трудное упражнение — привычка, но оно самое важное.

Следует четко обозначить время, когда вы сядете за уроки (скажем, в 16.00 или в 17.00 с колебаниями в 1—3 минуты). Ровно через 40 минут перерыв на 20 минут.

Если упражнение не получается, то проанализируйте его по следующей схеме:

- какова ошибка во времени в момент начала упражнения;
- соблюдаются ли временные рамки, есть ли отвлечения;
- каков общий объем сделанной работы.

Очень важным и полезным было бы *соблюдение режима дня* именно как волевой привычки.

Этот этап работы достаточно длителен и может занять не менее 3—5 месяцев. В основном все указанные выше привычки относились к формированию навыков самоорганизации времени. Далее необходимо выработать привычку более высокого уровня — мобилизация себя во время учебной и практической деятельности, т.е. речь идет о качестве работы.

На этом этапе следует тщательно продумать критерии успеха. Сформированный набор волевых привычек, сложившийся уровень организованности достаточен для творческого развития личности, самостоятель-

ного определения и достижения значительных целей. На этом этапе ставятся цели, относящиеся не только к ближайшему, но и к отдаленному будущему.

- 4. Определение уровня самоорганизации при помощи анкеты.**

Анкета

- 1. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?**
 - А) в основном сформированы достаточно устойчиво;**
 - Б) сформированы, но недостаточно устойчиво;**
 - В) не сформированы.**
- 2. Умеете ли вы организовывать свое время самостоятельно?**
 - А) в основном умею;**
 - Б) умею, но не всегда это делаю;**
 - В) практически не умею.**
- 3. Способны ли вы самостоятельно, без внешнего принуждения, организовать свое время?**
 - А) в основном способен;**
 - Б) делаю это нерегулярно;**
 - В) практически никогда этого не делаю.**
- 4. Садитесь ли без всякого напоминания за приготовление домашних заданий?**
 - А) практически всегда;**
 - Б) только иногда;**
 - В) только при напоминании.**
- 5. Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?**
 - А) в основном способен;**
 - Б) способен лишь в редких случаях;**
 - В) не способен.**

6. Проявляется ли у вас интерес к самовоспитанию?
- А) постоянно;
 - Б) от случая к случаю;
 - В) не проявляется.
7. Если проявляется интерес к самовоспитанию, то в какой мере этот интерес носит действенный характер?
- А) регулярно предпринимаю попытки самовоспитания;
 - Б) попытки самовоспитания предпринимаются от случая к случаю;
 - В) никаких определенных попыток не предпринимаю.
8. Имеется ли у вас какая-либо программа самовоспитания?
- А) такая программа имеется;
 - Б) определенной программы нет, но есть некоторые наметки;
 - В) никакой программы нет.
9. Свойственна ли вам привычка доводить все свои дела до конца?
- А) свойственна в достаточной мере;
 - Б) не всегда довожу дела до конца;
 - В) очень редко довожу дело до конца.
10. Планируете ли свое свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?
- А) в основном планирую;
 - Б) планирую только иногда;
 - В) практически никогда не планирую.
11. Достаточно ли вы внимательны при выполнении интеллектуальной деятельности?
- А) достаточно;
 - Б) не всегда достаточно;
 - В) как правило, очень невнимателен.

12. Умеете ли сдерживаться в эмоциональных ситуациях?
- А) в основном умею;
 - Б) иногда не могу сдержаться;
 - В) как правило, не сдерживаюсь.
13. Умеете ли серьезно и ответственно выполнять задание, которое сами считаете важным?
- А) как правило, умею;
 - Б) не всегда умею;
 - В) не умею.
14. Обнаруживаются ли у вас попытки определить для себя серьезную жизненную цель (овладение внешкольными, но важными навыками, выбор профессии)?
- А) да;
 - Б) от случая к случаю;
 - В) нет.
15. Если имеется какая-либо серьезная цель, делается ли что-либо для ее осуществления?
- А) кое-что делается;
 - Б) делается очень мало;
 - В) ничего не делается.

При оценке результатов подсчитайте общую сумму баллов: ответ А — 3 балла, Б — 2 балла, В — 0 баллов. Сравните свои результаты с результатами одноклассников, которых считаете людьми волевыми и целеустремленными.

Выступление представителей микрогрупп о том, как участники практикума планируют формировать у себя волевые привычки.

Память — кладовая ума

Цель: познакомить учащихся с видами памяти и формами тренировки памяти.

Форма: психологический лекторий.

Участники: классный руководитель, учащиеся класса, психолог.

Подготовка:

- подготовить выставку литературы по теме классного часа;
- подготовить плакаты «Виды памяти» и «Строение памяти и пути ее развития».

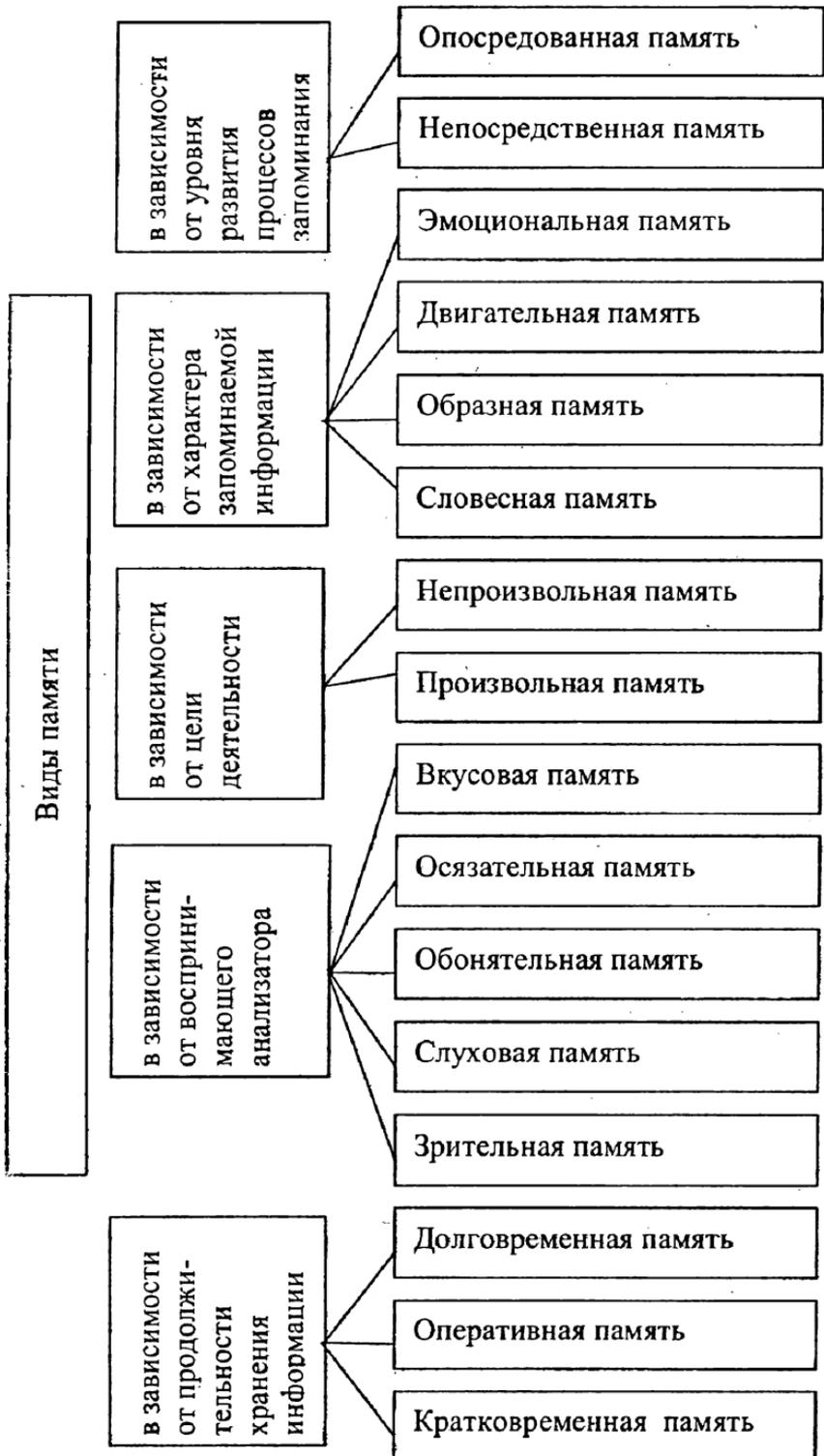
Вступительное слово классного руководителя.

Память составляет основу интеллекта, основу нашей разумности. Благодаря памяти человек «присваивает» информацию, делает ее своей, превращает информацию в свои знания. Память является существенной характеристикой не только человека, но, видимо, любого живого организма на Земле.

Память неоднородна. Она многолика. Приведенная ниже таблица позволит вам увидеть многообразие видов памяти.

Основу памяти составляет генетически обусловленная способность запечатлевать информацию, другими словами, природная пластичность нервно-мозговой ткани («мнема»). В дальнейшем основу памяти будем называть *природной памятью*. В наибольшей степени возможности природной памяти проявляются в дошкольном возрасте и в дальнейшем могут не развиваться.

Однако природа мудра. И каждый человек, какими бы он природными особенностями ни обладал, может усовершенствовать свою память благодаря разнообразным приемам запоминания, способам перера-



ботки информации. Эти приемы — своего рода надстройка над природной памятью. Назовем ее культурной памятью. Совершенно очевидно, что чем сильнее природная память и более развита культурная, тем больше, прочнее, точнее, быстрее и надежнее запоминает человек. Каким образом особенности природной и культурной памяти человека проявляются в его жизни? Если человек просто заучивает, многократно повторяя материал, зазубривает его или быстро заучивает, многократно повторяя материал, зазубривает его или быстро запечатлевает, как бы фотографируя, то такое запоминание называется механическим, или непосредственным, т.е. запоминаем без средств. А что такое запоминание без средств? Это не что иное, как проявление природной памяти. В тех же случаях, когда человек старается запомнить, ищет для этого какие-то способы или приемы, осмысливает материал, речь идет о принципиально ином, качественно более сложном запоминании, о логическом (опосредованном, т.е. запоминании с помощью каких-либо средств). В этом случае речь идет о культурной памяти. Как бы ни была сильна природная память, ведущая роль принадлежит культурной, ибо только благодаря приемам запоминания человек становится способным управлять процессами запоминания и воспроизведения, следовательно, управлять собой. Истории известно много выдающихся личностей, обладавших феноменальной памятью. В чем же секрет их способностей? Во-первых, их непосредственная память, та, которая была дана от природы, оказалась очень сильной. Во-вторых, эти люди развивали свою природную память, построив ее целостной системой способов запоминания. И этот путь открыт для каждого из нас. Что означает развивать память?

Развивать память значит выстраивать систему способов запоминания, систему приемов обработки запоминаемой информации.

Нашу память можно сравнить с домом, где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции — культурная. Получается, что каждый может быть и архитектором, и строителем своей памяти. В качестве строительных материалов будем использовать различные способы осмысления и обработки информации.

Способы запоминания начали придумывать еще наши далекие предки. До нашей эры были известны приемы великих древних ораторов, которые произносили длинные речи без подсказки. Секрет был прост: каждая часть доклада соотносилась оратором с какой-либо комнатой его дома. А свой дом помнит и знает каждый. Выступая, оратор как бы переходил из одной комнаты в другую. Этот прием сейчас называется мнемотехническим, или мнемотехникой.

С тех пор прошло много времени. Современному школьнику приходится запоминать не только слова, но и формулы, правила, схемы, иностранные языки. Поэтому и приемы запоминания должны быть разнообразными.

Итак, из каких же способов запоминания может состоять культурная, развитая память? Во-первых, надо всегда помнить, что любой материал можно разделить на части, группы. Этот прием называется *группировкой*. Например, в любом параграфе можно выделить вступление, основную часть, заключение, выводы. Можно отметить различные части материала: справа, слева, внизу, вверху и т.д.; группы простых и сложных слов; знакомых слов и незнакомых, и т.д.

Материал можно разделить на определенные, четко обозначенные группы-классы. Другими словами, классифицировать информацию. Например, выделить животных и растения, виды транспорта и предметы интерьера дома, мебель и посуду, существительные и глаголы и т.д. Этот прием называется *классификацией*. В этом случае нагрузка на память уменьшается

ровно во столько раз, на сколько классов или групп был разделен материал, подлежащий запоминанию.

Во-вторых, психика человека так устроена, что любая новая информация помимо нашей воли цепляет, как-то затрагивает уже известную. Данные процессы, присущие абсолютно всем людям, называют *ассоциациями*. Для того чтобы использовать эту способность для развития памяти, достаточно задать вопрос:

- Что напоминает тебе это слово, это изображение?
- На что похож этот рисунок (формула, мелодия и т.д.)

А напоминать новая информация может о чем угодно. Это будет зависеть от знаний, опыта, возраста, устремлений, уровня интеллектуального развития, актуального психического состояния и т.д.

Какие же ассоциации встречаются чаще? Как правило, цифры запоминаются в связи с памятливыми датами (днями рождений, номерами квартир, домов, и т.п.). Имена и отчества соотносятся с именами знаменитых людей или с именами своих родственников. Любая информация всегда содержит нечто, что сможет стать опорой для запоминания. В этом качестве могут выступать даты, необычные словосочетания, незнакомые или очень знакомые слова, неожиданный поворот событий, метафоры, имена, рисунки, формулы, схемы и т.д. Этот прием называется *поиском опорного пункта*. Для запоминания целых страниц текста необходимо использовать несколько опорных пунктов. Это будет своего рода план для припоминания, или мнемический план.

В процессе обучения совершенно необходимо запоминать много определений, правил и формул. В этих случаях нужна точность запоминания. Для того чтобы при воспроизведении избежать ошибок, можно использовать прием *аналогии*, когда устанавли-

вается сходство, подобие в определенных отношениях предметов, явлений, в целом различных. Что означает, например, дать определение? Это означает: отнести предмет или явление к общему классу предметов или явлений, охарактеризовать его особенности и отразить только ему присущую индивидуальность. Выучив одно определение как образец, остальные можно запоминать, используя выученное, по аналогии. Например, математика — это наука, которая изучает..., биология — наука, которая изучает... и т.д.

В ряде случаев материал легче запоминать, изобразив его основное содержание в виде схемы, т.е. в обобщенном и упрощенном виде. Этот прием называют *схематизацией*. Схематизацию целесообразно использовать при запоминании грамматических правил, теорем, физических и биологических закономерностей и т.д. Разрозненную информацию (например, иностранные слова) легче запомнить, объединив их, придумывая какие-либо связки, посредники, добавляя к запоминаемому что-то от себя. Этот прием называется *дистраиванием материала*.

Наиболее сложными мнемическими приемами являются способы *структурирования и систематизации материала*. Прием структурирования означает выяснение строения, внутренней формы запоминаемой информации. Прием систематизации направлен на установление связей внутри материала, благодаря чему он начинает восприниматься как целостность. Приемы систематизации и структурирования позволяют человеку хорошо запоминать, сохранять, воспроизводить любую информацию (абстрактную, большого объема, неизвестную, запутанную и т.д.), ибо направлены на упорядочение ее.

Завершая разговор о мнемических приемах, нельзя не сказать о перекодировании материала и установлении последовательностей или серийаций. Прием пере-

кодирования означает превращение, перевод информации из образной формы в вербальную (словесную), и наоборот. Любую вербальную информацию можно представить в виде картинки, в виде образов. Любую образную информацию в свою очередь можно описать словами.

Прием установления последовательностей означает выстраивание ряда, серии предметов или явлений по различным их признакам; например, от простых к сложным, от маленьких к большим, от худых к толстым, от легких к тяжелым, и т.д.

Способы перекодирования и установления серий (последовательностей) используются нами почти бессознательно. Они составляют неразрывное единство со всеми перечисленными выше мнемическими приемами. Их можно назвать универсальными способами обработки информации.

Итак, были описаны 13 видов мнемических приемов:

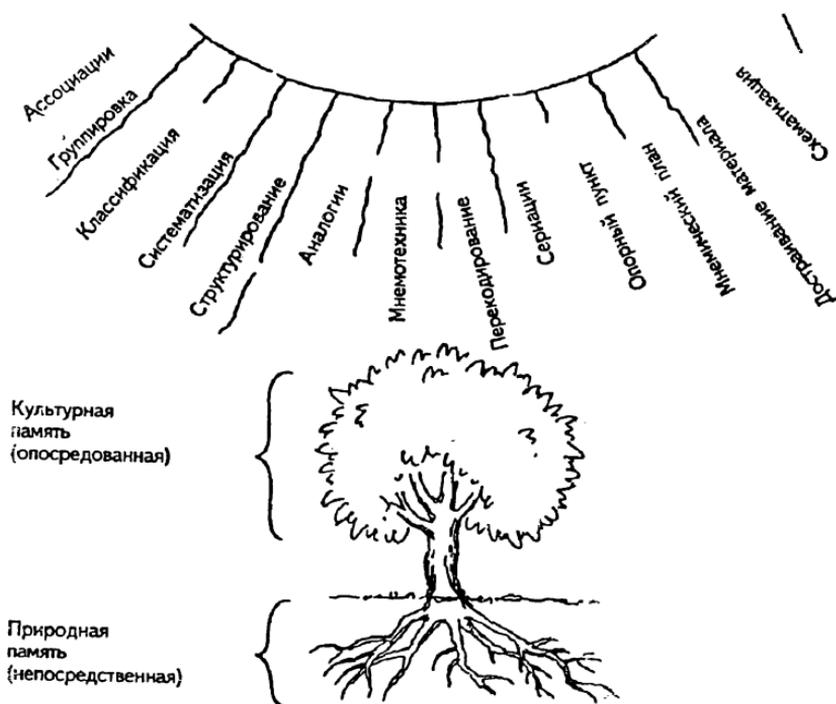
- ассоциации;
- группировка;
- мнемотехники;
- классификации;
- опорные пункты;
- анalogии;
- дистраивание материала;
- схематизация;
- структурирование;
- систематизация;
- мнемический план;
- перекодирование;
- установление последовательностей.

Попытаемся представить эту информацию в образной форме, в упрощенном и компактном виде — другими словами, попытаемся перекодировать, схематизировать, ассоциировать и систематизировать ее.

Память человека можно представить в виде дерева, где корневую систему составляет природная память, а ствол и крону — культурная.

Схема 1

Строение памяти и пути ее развития*



То, что изображено на этом рисунке, не является фантастической метафорой. Память действительно можно сравнить с волшебным лесом, который бывает тихим, спокойным и не растущим, а может быть развивающимся, шумным, заметным, растущим.

Когда человек думает, анализирует материал, его мозг постоянно видоизменяется. В этом случае разные виды памяти участвуют в процессе запоминания, и человек быстро и успешно справляется с задачей.

* Черемошкина А.В. «Память». Академия развития. Ярославль. 2002.

Когда человек запоминает материал, просто повторяя, его мозг напоминает лес в тихую погоду. В этих случаях память не развивается, используются только ее природные резервы. Такие люди долго запоминают, мучительно вспоминают, многое забывают. Они, как правило, не любят учиться, не любят осваивать новое... Больше половины неудачников в учебе и в жизни «обязаны» этим своей неразвитой и неразвивающейся памяти.

Какую же роль в развитии памяти играют мнемические приемы? Мнемические приемы — это своего рода солнечные лучи, без которых невозможно «вырастить», усилить память. *Мнемические приемы — основа развития памяти.*

Это интересно



- Президент США Т.Рузвельт помнил по именам не только круг своих помощников, но и членов их семей.

Проверяем и тренируем память

Цель: изучить некоторые особенности памяти школьников, показать возможности ее развития.

Участники: классный руководитель, учащиеся класса.

Форма: практикум.

Подготовительная работа:

- для занятия необходимо приготовить наглядный материал по изучению памяти, попросить детей иметь при себе ручки и тетради.

Ход занятия

1. Психологический настрой. Для того чтобы подростки включились в работу, мы предлагаем провести небольшую разминку в виде игры-настроя.

Данная игра может служить предварительной проверкой качества памяти школьников. Для ее проведения предложите подросткам расчертить лист бумаги на 10 (можно 15—20) клеток размером 5×5 см. Учитель называет слова с интервалом в 3 секунды. Учащиеся должны в клетках зарисовать слова так, чтобы их запомнить. После работы учитель определяет, кто больше зарисовал и запомнил.

2. Основная диагностическая часть. Для изучения памяти можно предложить несколько заданий.

Задание 1. Проверка зрительной памяти

Прочитайте внимательно список слов, который перед вами. Затем переверните страницу и на обратной стороне листа запишите еще раз слова, которые вы только что прочли.

Лук, ежевика, тоник, манго, пирожное, слива, фундук, базилик, тесто, овсянка, яйцо, креветка, лимонад, ветчина, майонез.

Норма в 14—16 лет — 10 слов.

Задание 2. Проверка слуховой памяти учащихся

Внимательно вслушайтесь в следующие десять слов вместе с их порядковыми номерами. Все запомнившиеся вам слова запишите вместе с порядковым номером. Правильным ответом считается тот, в котором номер и слово записаны верно. Каждый ответ оценивается в 10 баллов. Если слово написано правильно, а номер не совпадает или пропущен, ответ оценивается в 5 баллов. Сумма баллов за ответ — оценка эффективности слуховой памяти.

Снег
Ветер
Арифмометр
Велосипед
Фонендоскоп
Экскаватор
Воспитатель
Дневник
Ручка
Автомат

Задание 3. Проверка зрительной памяти

Внимательно прочитайте слова, записанные на доске. Затем перевернуть доску. Запомнившиеся слова записать в тетрадь вместе с порядковым номером. Слова, написанные с порядковым номером, оцениваются в 10 баллов, без порядковых номеров — в 5 баллов.

Зима
Заповедник
Малина
Ответ
Буфет
Магазин
Василек
Анализ
Ежевика
Водопровод

Задание 4. Установление ассоциативных связей

Учащимся предлагаются 10 выражений, которые произносятся вслух. Выражения не должны записываться, но на каждое выражение нужно сделать рисунок. По окончании задания учащимся предлагается рядом с рисунком написать выражение, обозначающее этот рисунок.

Туманное утро

Ласковый май

Денежный мешок

Кривое зеркало

Выдающийся ум

День рождения

Открытая книга

Плечо друга

Трудное задание

Дорогой подарок

Безбилетный проезд

Постельный режим

Задание 5. Запоминание чисел

За 20 секунд нужно запомнить 10 чисел, написанных на доске, а затем записать те, которые удалось запомнить.

Для подсчета результатов необходимо количество правильных ответов умножить на 10.

90—100% — отличная память;

71—90% — очень хорошая;

51—70% — хорошая;

31—50% — удовлетворительная.

После окончания диагностики учащимся можно предложить упражнения и правила для тренировки памяти.

Правила тренировки памяти

1. Ставьте цель запомнить надолго.
2. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловой группировкой.
3. Заучивайте с желанием знать и помнить.
4. Тренируйте внимание и наблюдательность. Вспоминая предмет, вспоминайте его детали.
5. Начинайте повторять до того, как материал начал забываться.
6. Заучивайте и повторяйте небольшими частями — лучше по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие. После математики лучше учить историю, после химии — литературу.
8. Короткие стихи заучивайте целиком, длинные — разбивайте на отрывки.
9. Повторяя, не заглядывайте поминутно в книгу, а старайтесь больше припомнить.
10. Ничего не учите накануне, лучше понемногу, но каждый день.

Задание 1.

В течение 2 минут прочитайте короткий рассказ, закройте его и запишите себе в тетрадь в той логической последовательности, в которой вы его читали. Подсматривать в текст нельзя.

1. Корабль вошел в бухту. 2. Море сильно волновалось. 3. Ночь простояли на якоре. 4. Утром подошли к пристани. 5. Восемнадцать моряков отпустили на берег. 6. Десять человек ушли в музей. 7. Восемь матросов решили просто погулять по городу. 8. К вечеру собрались все вместе в городском парке, а в 11 часов вечера вернулись на корабль. 9. К этому времени оставшиеся моряки проверили выгрузку. 10. Вскоре корабль отправился в другой порт.

Задание 2.

Посмотрите внимательно на карту знаков и символов в течение 10 секунд. Постарайтесь запомнить количество объектов, их расположение, последовательность. Нарисуйте еще одну карту, точно такую же, не подсматривая в свой лист.

| | | | |
|---|-----|---|---|
| 9 | 2 | B | G |
| A | VII | 6 | 4 |
| C | 5 | X | B |

Задание 3.

Совершите экскурсию в свое прошлое. Вспомните последнюю неделю и все события в деталях, которые произошли на этой неделе. Затем — последний месяц, а потом — последний год.

Задание 4.

Игра с календарем. Закройте глаза, поставьте палец на какое-нибудь число в календаре прошлого месяца. Откройте глаза, посмотрите, какое это число, представьте этот прожитый день в деталях.

Задание 5.

Повесьте в своей комнате листок с написанными парами слов. Постарайтесь запомнить их попарно и в той последовательности, в которой они записаны:

- пилот — посадка
- мостовая — асфальт
- гамма — струна
- пропеллер — тротуар
- бемоль — клавиша

- кабан — подметка
- лиса — каблук
- рысь — шнурок

локомотив — бульдозер

шлагбаум — парашют

фиалка — пшеница

роза — ячмень

ландыш — клевер

биохимия — алхимия

астрономия — звезды

Учитесь властвовать собой

Цель: помочь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания.

Форма: мастерская общения.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап: при подготовке к классному часу необходимо подготовить листы бумаги, фломастеры для работы микрогрупп.

Оборудование, оформление: подготовить плакат с высказываниями известных людей

«Всегда будь своей воли хозяином, совести же своей рабом». (М. Эшенбах)

«Упрямство есть слабость, имеющая вид силы; она происходит от нарушения равновесия в союзе воли с разумом». (В. А. Жуковский)

«У кого характер упорядочен, у тех жизнь благоустроена». (Демокрит)

Ход классного часа

Вступительное слово учителя. Организует обмен мнениями учащихся по вопросу значимости для них проблемы самовоспитания.

Подытоживая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на написанное на доске определение: «Самовоспитание — это деятельность, направленная на совершенствование своей личности». Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела. Из чего складывается система самовоспитания? Прежде всего необходимо выбрать себе достойную цель. Даже если спустя какое-то время ваши жизненные планы изменятся, вы к

этому моменту сумеете обрести важное качество — целеустремленность.

Но для нравственного самовоспитания одной целеустремленности мало, необходимо развивать свою волю.

Игра-упражнение «Ассоциации»

Учитель предлагает учащимся назвать ассоциации, которые связаны у них со словом «воля».

Можно предложить учащимся продолжить предложения: воля — это...

Далее учитель предлагает учащимся познакомиться с определением:

«Воля — это способность человека к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления».

Волевой человек — это человек с твердым характером. Самая большая победа — это победа над самим собой. Вообще потребность в достижениях — очень важная черта личности. Психологи выяснили, что люди с высокой потребностью достижений более творчески подходят к решению любых проблем, лучше учатся, эффективнее работают. Человек должен быть хозяином своей воли. Воля, напряжение духовных сил — вот источник, из которого человек черпает способность творить добро и бороться против зла.

Приходилось ли вам проявлять свою волю?

Что можно сказать о воле трех ребят, одинаково недолюбливающих геометрию:

- Володя выполнил домашнее задание по этому предмету в первую очередь.
- Дима начал готовить урок, придя вечером после тренировки.
- Сергей вообще не выполнил домашнее задание, а весь вечер просидел в беседе с друзьями.

Волю, как и тело можно тренировать. Попробуйте сказать себе: «Надо» и твердо следуйте этому, даже если не хочется.

Научитесь делать нелюбимые дела, договариваться самим с собой.

Выберите предмет в школе, который вам не нравится, представляется скучным и неинтересным. Подготовьте по нему доклад или сделайте какую-то другую самостоятельную работу.

Не хочется помогать родителям по дому, а надо; не хочется делать зарядку, а все равно не отступайте. Вскоре вы увидите, что не только смогли преодолеть себя, но и окружающие стали относиться к вам с большим уважением и любовью.

Сильная воля помогает преодолеть человеку любые невзгоды. Она помогает обрести и физическую силу. Ведь физические упражнения и спортивные тренировки неизбежно требуют от человека волевого усилия.

И еще очень важно то, что сильная воля может обуздать нелучшие черты человека, например, вспыльчивость, нетерпимость.

Послушайте сказку и ответьте на поставленные вопросы.

Орел и пустыня

В угрюмой бескрайней пустыне жил одинокий орел. Кругом лежали мертвые сыпучие пески — ни кустика, ни ручейка. Однажды взлетел орел высоко-высоко, окинул взором четыре стороны света и увидел: на востоке плещется синее безбрежное море, на юге ласкает взор изумрудная зелень лугов, на западе расцветают сады. И подумал орел:

— Как беден и угрюм мой край! Я хотел бы, чтобы и здесь текли полноводные реки и весело шелестели сады.

И решил орел преобразить свой край, наносить воды, удобрить землю, посадить цветущие деревья.

Много дней работал орел, а по вечерам в своем песчаном гнезде подолгу не мог заснуть: он думал о

своей дневной работе. Он потратил уже много сил, но конца не было видно: пустыня все так же оставалась сухой и угрюмой. В такие минуты отчаяния орел говорил себе:

— Да, трудное дело я затеял! Работаешь, а конца трудам и не видно! Но мое решение твердо: я перенесу в пустыню морские воды, зелень лесов, западную зарю и южную весну. Может быть, надо мной будут смеяться, но я добьюсь своего, и когда-нибудь в моей родной пустыне будут журчать ручьи и шуметь леса.

И каждое новое утро опять заставляло орла за работой.

Вопросы:

1. Что такое цель? Какую цель поставил себе орел?
2. Можно ли назвать цель орла высокой? Почему?
3. Какие качества развивает стремление к высокой цели?
4. Есть ли у вас высокая цель? Как вы стремитесь ее реализовать?
5. Какие качества нужны для реализации цели?

А есть ли у вас цель в жизни?

Какие черты характера помогут вам ее достичь, а какие могут вам помешать?

Можно предложить учащимся выполнить следующее задание. Разделите лист пополам, в правой половине листа запишите те черты характера, которые помогут вам достичь поставленной цели, в левой — те, которые могут стать помехой для достижения цели.

Лев Николаевич Толстой близким людям давал такой совет: «Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, жертвуя низшие цели **высшим**».

Чтобы достичь поставленной цели, нужно представлять себе, как вы будете это делать, иными словами, иметь план действия.

Попробуйте поставить цель для себя на определенный период (месяц, полугодие, год). Подумайте, чья помощь вам понадобится, а что вы можете сделать сами. Можно записать такую цель-задание в тетради и фиксировать, что удалось сделать за определенный период. Какое наслаждение и радость вы испытаете, когда цель будет достигнута! Важно, чтобы цели были благородными, а не низменными.

Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. Но самое главное, чтобы у вас сформировалась положительная система действий, поступков. Если вы только говорите о том, что хотите стать лучше, и ничего не делаете для этого — результата никогда не добьетесь.

И в заключении классного часа предложите учащимся тест «Ваша воля», который поможет им оценить свои волевые качества.

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

А) да — 2;

Б) нет — 0;

В) иногда — 1.

2. Кто вас будит по утрам?

А) мама — 0;

Б) будильник — 1;

В) встаю сам — 2.

3. Если вам приходится выбирать между тем, что надо делать (уроки, например), и тем, что интересно, что вы выберете?

А) делаю то, что интересно — 0;

Б) когда как — 1;

В) делаю дело — 2.

4. Можете ли вы отказаться пойти с друзьями, если у вас запланировано другое занятие?

А) могу — 2;

Б) иногда — 1;

В) не могу — 0.

5. Всегда ли вы выполняете свои обещания?
А) нет — 0;
Б) иногда — 1;
В) да — 2.
6. Можешь ли вы заставить себя сдержаться, если кто-то вас обидел?
А) нет — 0;
Б) иногда — 1;
В) да — 2.
7. Сможете ли вы устоять, если попадете в компанию, где принято курить, выпивать?
А) нет — 0;
Б) не уверен — 1;
В) да, смогу — 2.

Против каждого ответа стоит балл, который каждый должен поставить.

14 баллов — с вашей волей пока все в порядке, но работать над собой надо всегда.

От 7 до 14 баллов — с вашей волей есть еще проблемы. Вероятно, недооцениваете возможную силу воздействия на нее. Если не развивать волю, она может вас подвести в неподходящий момент.

Меньше 7 баллов — вам с вашей «волей» надо держать ухо востро. Вы еще не поняли, что кто-то может почувствовать изъяны в вашем волевом развитии и принести вам вред.

Как развивать свои способности?

Цель: сформировать представление учащихся о том, что такое способности человека.

Форма: классный час — размышление.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Информация к размышлению: если действовать не будешь, ни к чему ума палата.

Подготовительный этап: можно провести анкетирование учащихся по вопросам:

1. Что вы знаете о своих способностях?
2. Кто помогает вам развивать способности?

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Ребята! Приходилось ли вам слышать такую оценку человека: «какой способный, талантливый», или совсем наоборот: «ну ни к чему нет способностей». А что такое, по-вашему, способности?

Выслушав ответы учащихся, учитель поясняет: «Люди произносят слова «способности», «способный», «неспособный» и т.д., но при этом часто ошибаются, оценивая человека. Ученика, у которого образовались пробелы в знаниях, из-за чего он не может хорошо воспринимать новый материал, называют неспособным. Способности часто путают со знаниями, умениями или с какой-то чертой характера.

Способности — совокупность свойств человека, благодаря которым обеспечивается его деятельность.

Основу способностей составляют природные, физические и психические свойства человека, наследуемые ими от родителей. Например, одни люди обладают очень хорошим, как говорят, абсолютным слухом. Другие такой способности не имеют. Эти природные

свойства иногда называют задатками. Они как бы дают направление, указывают путь, то, как в дальнейшем будут развиваться способности.

Способности выражаются у человека только в труде. Нельзя судить, есть у человека способности к пению, пока он не начал петь.

Учитель организует обмен мнениями учащихся по вопросам:

Как вы думаете, у всех людей есть способности?

Кто хочет рассказать о своих способностях, о способностях близких людей?

Каких результатов вы достигли в развитии своих способностей?

Можно предложить ребятам продемонстрировать свои способности, порекомендовав им заранее подумать над этим заданием.

Подводя итог, учитель делает вывод о том, что способности есть у всех людей, только не всегда человек знает, какие именно. Это могут быть способности к технике, изучению иностранных языков, литературному творчеству, спорту и т. д., потому очень важно как можно раньше узнать о своих способностях. Ведь наследственность еще далеко не все. В развитии способностей человека очень важное значение имеют условия, в которых он живет, и, конечно, личные качества человека.

Способности не развиваются от одного желания стать выдающимися певцом, банкиром, математиком, спортсменом. Особенно важны здесь трудолюбие, терпение, упорство, умение преодолевать трудности.

Томас Эдисон, знаменитый американский изобретатель, как-то заметил: «Гений — это 99% труда и только 1% дарования». Только трудом человек может достичь результата.

Учитель предлагает детям вспомнить пословицы и поговорки о труде.

Для развития способностей важно поставить себе цель. Развитие способностей происходит в течение всей жизни, но решающим является период до 20 лет.

Игра-упражнение «Интеллектуальные забавы».

1. Прочитай правильно.

Перед вами фразы, в которых перепутан порядок слов. Кто быстрее сумеет произнести все предложение?

А) весит, трех, «Электроника», не, телевизор, более, килограммов.

Б) загрязнение, растений, и, рек, морей, делает, рыб, не пригодными, для, их, жизни.

В) пожалуй, не, формой, человека, восхищался, бы, снежинок, который, не, изумительной, найдется.

2. Придумайте как можно больше рифм к словам:

Полянка —

Осень —

Речка —

3. Укажите, в каком из слов (портной, подвал, труба, залы, антракт) есть буква «д»? (Задание воспринимается на слух. Отвечать быстро.)

4. Оля просила мужа купить масло, сметану, спички и мясо. А он купил масло, конфеты, мясо, спички. Что он забыл купить? Что купил лишнее? (Задание воспринимается на слух.)

Учащиеся под руководством учителя могут составить памятку «Как развивать свои способности»:

1. Обязательно верь в себя.

2. Поставь перед собой цель.

3. Упорно трудись.

4. Старайся и постоянно внушай себе, что все сможешь.

5. Никогда не сдавайся.

6. Слушай советы тех, кто старше и опытнее тебя.

7. Делись своими способностями с окружающими людьми.

8. Не ленись.

9. Твори, выдумывай, пробуй.

ГЛАВА 4

**ЧЕЛОВЕК СРЕДИ
ЛЮДЕЙ**

(Учимся строить отношения)

Как прожить без конфликтов

Цели:

- учащиеся должны усвоить сущность понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», правила предупреждения конфликтов;
- развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

Форма: практикум.

Участники: классный руководитель, учащиеся.

Оборудование: бумага и бланки для тестирования, ручки, карандаши.

Ход практикума

▪ Педагог предлагает подросткам обсудить следующие вопросы:

- *«Спор» и «конфликт». В чем сходство и различие этих понятий?*
- *Что такое конфликтная ситуация?*
- *Приходилось ли вам попасть в конфликтную ситуацию?*
- *С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?*
- *Что чаще всего является для вас причиной конфликта?*
- *Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувства достоинства всех людей, задействованных в конфликте?*
- *Были ли вы свидетелем такого успешного разрешения конфликтов?*
- *Что мешает вам или другим людям разрешать конфликты с пользой для обеих сторон?*

▪ Классный руководитель предлагает подросткам ответить на вопросы теста, который поможет выявить свой уровень конфликтности.

Знаем ли мы себя?

Если вам наступили на ногу...

Конфликтная ли вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а — не принимаю участия;

б — кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в — активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Жалуетесь ли вы родителям на учителей?

а — нет;

б — только если имею для этого веские основания;

в — критикую по любому поводу не только учителей, но и тех подхалимов, которые всегда им поддакивают.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

а — только если это люди необидчивые;

б — лишь по принципиальным вопросам;

в — споры — моя стихия.

4. Как вы реагируете, если кто-то пытается пройти без очереди?

а — возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

б — делаю замечание;

в — прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а — не буду поднимать бучу из-за тустяков;

б — молча возьму солонку;

в — не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

а — с возмущением посмотрю на обидчика;

б — сухо сделаю замечание;

в — выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

а — промолчу;

б — ограничусь коротким тактичным комментарием;

в — устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а — постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б — не скрою досаду, но отнесусь к происходящему с юмором, пообещав взять реванш;

в — проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем профессиональном успехе или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

Ниже 10 очков. Споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечание в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь побороть свой вздорный характер.

▪ Педагог предлагает подросткам соотнести результаты тестирования с самооценкой своего уровня конфликтности, подумать, какие причины чаще всего порождают конфликты между людьми.

Блок информации

Спор — это словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение. Это конфликт, где существует противоречие во мнениях и точках зрения.

Противоречия — это рассогласования:

- мотивов, потребностей, ценностных ориентаций людей;
- взглядов, убеждений;
- понимания, интерпретации информации;
- ожиданий и позиций;
- оценок, самооценок;
- знаний, умений, способностей;
- эмоциональных и психических состояний;
- целей, средств, методов, способов достижения целей, осуществления деятельности.

Так как противоречия существуют всегда, надо понимать, что конфликты будут возникать постоянно, надо лишь научиться разрешать конфликты. Прежде всего, надо знать, что такое конфликт.

Конфликт — это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух или более сторон в решении

проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников.

Для возникновения конфликта необходимо наличие ряда факторов: наличие проблемы (противоречия), конфликтной ситуации, участников конфликта и инцидента.

Конфликтная ситуация — это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

Инцидент — это действие или совокупность действий участников конфликта, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними. Конфликты бывают различными — семейные, деловые, производственные, политические и т.д. Но нужно помнить, что конфликты между людьми могут быть **конструктивными**, направленными на развитие отношений, осуществление деятельности, и **деструктивными**, когда они направлены на удовлетворение личных амбиций, притязаний, самоутверждения какого-то человека за счет других, склоки, клевета, зависть, отлынивание от выполнения обязанностей и т.д.

▪ Учитель предлагает подросткам обсудить правила поведения людей, помогающие не провоцировать конфликты. Вспомните, когда выполнение этих правил помогло ребятам избежать конфликтов.

- В общении с окружающими старайтесь быть внутренне готовыми к решению возникающих проблем путем сотрудничества или компромисса.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.
- Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуйте поступки, но не человека.
- Чаще улыбайтесь.
- Не забывайте о чувстве юмора.
- Не принижайте статус собеседника.

- Будьте хорошим слушателем.
 - Проверяйте, правильно ли вы понимаете собеседника.
 - Будьте независимы, но не самонадеянны.
 - Не превращайте настойчивость в назойливость.
 - Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
 - Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
 - Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.
 - Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции.
 - В процессе общения старайтесь правильно оценить психическое состояние партнера, избегая суждений и острых проблем, если существует вероятность агрессивной реакции с его стороны.
 - В процессе обсуждения проблемы важно не перебивать партнера, дать ему выговориться.
 - Установите личный, неформальный контакт с партнером по взаимодействию.
 - Старайтесь смотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».
 - Управляйте своим психическим состоянием, избегайте предконфликтных ситуаций при переутомлении и возбуждении.
- Завершите практикум перспективным планированием. Предложите подросткам поучаствовать в следующем практикуме, в ходе которого они узнают правила беспроектного разрешения конфликтов, научатся анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

Учимся предотвращать и разрешать конфликты

Цель: усвоение учащимися правил разрешения конфликтов, развитие умения анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

Форма: практикум.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап:

- за 1—2 дня до практикума классный руководитель предлагает подросткам описать конфликтные ситуации, которые произошли с ними. Подписывать листочки не следует;
- учителю следует самостоятельно проанализировать предложенную работу и отобрать несколько наиболее типичных ситуаций для подростков данного класса;
- записать на доске или на листе ватмана «Правила разрешения конфликта»;
- организовать рабочие места для работы микрогрупп по 3—5 человек.

Ход практикума

- Беседа. Вспомнить, что такое конфликт, конфликтная ситуация, инцидент, правила поведения, предупреждающие конфликт.
- Классный руководитель предлагает учащимся ответить на вопросы теста.

Если возникли разногласия

С помощью данного теста оказывается возможным определить собственный стиль поведения в ситуации разногласия. Всего таких стилей пять:

- сотрудничество — оптимально почти всегда;
- компромисс — вполне приемлем в ряде случаев;
- избегание (уход) — рекомендуется в случае неспровоцированных партнером «пожаров»;
- приспособление — возможно в тех случаях, когда оппонент действительно прав;
- соперничество — наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.

Для того чтобы определить, к какому способу склоняетесь вы, нужно, внимательно прочитав каждое из двойных высказываний а) и б), выбрать то из них, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь не задеть чувства другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

- б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
- б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
- б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- б) Я стараюсь успокоить другого, ведь главное — это сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
- б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
- б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
- б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между нашими точками зрения.
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого человека кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю компромиссное решение.

- б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю компромиссное решение.
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Максимальное количество баллов для каждого стиля — 12. Подсчитав полученное вами количество, определите, который из стилей является доминирующими для вас.

Ключ опросника

| № | Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
|----|---------------|----------------|------------|-----------|----------------|
| 1 | | | | а | б |
| 2 | | б | а | | |
| 3 | а | | | | б |
| 4 | | | а | | б |
| 5 | | а | | б | |
| 6 | б | | | а | |
| 7 | | | б | а | |
| 8 | а | б | | | |
| 9 | б | | | а | |
| 10 | а | | б | | |
| 11 | | а | | | б |
| 12 | | | б | а | |
| 13 | б | | а | | |
| 14 | б | а | | | |

| № | Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избежание | Приспособление |
|----|---------------|----------------|------------|-----------|----------------|
| 15 | | | | б | а |
| 16 | б | | | | а |
| 17 | а | | | б | |
| 18 | | | б | | а |
| 19 | | а | | б | |
| 20 | | а | б | | |
| 21 | | б | | | а |
| 22 | б | | а | | |
| 23 | | а | | б | |
| 24 | | | б | | а |
| 25 | а | | | | б |
| 26 | | б | а | | |
| 27 | | | | а | б |
| 28 | а | б | | | |
| 29 | | | а | б | |
| 30 | | б | | | а |

▪ Классный руководитель предлагает учащимся ознакомиться с правилами разрешения конфликта.

Разрешение конфликта — это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Правила разрешения конфликта

1. Анализ конфликтной ситуации (необходимо подумать и ответить на ряд вопросов):

- Кто участвует в конфликте?
- Что является главным противоречием, в чем рассогласование?
- Какова цель вашего оппонента?
- Какие положительные черты характерны для вашего оппонента, каковы, на ваш взгляд, его негативные черты?
- Какова ваша цель в конфликте?

- Соотнесите эту цель с вашими жизненными ценностями (стоит ли настаивать на своем, может это не значимо для вас?).
- Определите для себя ценностную альтернативу (что важнее, выиграть в данном конфликте и потерять что-то важное для вас или лучше не настаивать на своем, но сохранить самое значимое для вас в отношениях с этим человеком или в чем-либо другом?).
- Если вы решили бороться до конца, то определите методы, какими вы будете решать конфликт. Необходимо помнить, что избранные вами средства должны удовлетворять не только вас, но и оппонента. Определите такие пути разрешения конфликта, которые не будут унижать и оскорблять вашего оппонента, но в определенной степени заинтересуют его, будут ему выгодны без ущемления ваших интересов.
- Проанализируйте последствия разрешения конфликта в близкой и дальней перспективе.

2. Разрешение конфликта (вы начинаете действовать в соответствии с этими правилами):

- Берите инициативу разрешения конфликта в свои руки, это дает вам шанс самому определить стратегию и тактику разрешения конфликта и гарантирует победу.
- Используйте «Я-сообщение» (констатация вашего огорчения по поводу возникших противоречий) и «активное слушание» (констатация замеченного вами огорчения оппонента в связи со случившимся спором). Эти способы общения помогают вам начать доброжелательный разговор с вашим оппонентом.
- Предлагайте ряд решений конфликта, подчеркивайте вашу заинтересованность в решении, выгодном обеим сторонам.

- В совместном диалоге ищите компромиссные решения, подчеркивая уважение к личности оппонента.
- Не высказывайте никаких негативных оценочных суждений в адрес оппонента.
- Ведите разговор с чувством собственного достоинства, будьте спокойны, уверены в себе, но не заносчивы и не самонадеянны.
- Не торопитесь: доброжелательный диалог с оппонентом обеспечит вам выгодное разрешение конфликта.

3. Анализ конфликтных ситуаций. После знакомства с правилами «беспроегрывного» разрешения конфликта педагог предлагает каждой микрогруппе проанализировать конфликтные ситуации, которые представили на листочках одноклассники, в соответствии с усвоенными правилами. После обсуждения в группах представители от групп по очереди дают свой анализ конфликтной ситуации и предлагают пути разрешения конфликта. После выступления представителя группы можно предложить всем оценить грамотность анализа и эффективность найденного пути разрешения конфликта.

▪ Педагог напоминает подросткам, что разрешить конфликт — это значит найти решение, приемлемое для обеих конфликтующих сторон, иначе конфликтная ситуация сохранится и вскоре разразится новый конфликт.

Практикум завершается, когда будут обсуждены все предложенные ситуации, сделаны выводы о пользе применения правил «беспроегрывного» разрешения конфликтов, осуществлена рефлексивная деятельность.

Чувствовать рядом с собой человека

Цель: помочь учащимся понять необходимость и ценность общения. Представления о правилах общения.

Форма: беседа с элементами тренинга.

Подготовительный этап: подготовьте для учащихся памятки с правилами общения.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Во вступительном слове учитель объясняет учащимся, что учиться жить среди людей, уметь общаться так же важно, как изучать математику или физику, покорять горные вершины или исследовать морские глубины.

И если вы хотите прожить нормальную полноценную жизнь, без умения жить в согласии с другими людьми не обойтись, а для этого необходимо учиться общению.

Упражнение: «Мой круг общения»

Определить круг общения учащимся поможет следующее упражнение.

Необходимо начертить круг, разделить его на доли, подписать их (родители, друзья, родственники, соседи, учителя и т. д.) выделить ярким цветом те, которые обозначают более активное общение.

После выполнения задания учащиеся обмениваются мнениями.

Как осуществляется процесс общения?

Психологи отмечают, что в восприятии нами другого важную роль играет интонация.

Интонация — тон и манера произношения слова,

выражающего отношение говорящего к тому, что он произносит.

Вы, наверное, замечали, что одну и ту же фразу или слово, например, «Здравствуйтесь», можно сказать так, что человек уверен, что вы искренне рады его видеть и желаете ему здоровья, а можно то же самое слово произнести совершенно равнодушно. Поэтому очень важно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку.

Игра-упражнение: «Приветствие»

Ребята образуют два круга — внутренний и внешний так, чтобы образовались стоящие друг к другу пары.

Задание состоит в том, чтобы в течение минуты назвать партнера по имени и приветствовать его. Партнер должен в ответ назвать имя и тоже поприветствовать. По знаку ведущего внутренний круг делает шаг влево (вправо), таким образом меняются пары и задание повторяется. Игра длится до тех пор, пока не встретятся первые пары.

Работа в микрогруппах (по 4—5 человек)

Группы получают карточки, на которых записаны качества личности человека, помогающие его общению или усложняющие его:

- Доброта,
- Открытость,
- Подозрительность,
- Внимание,
- Душевность,
- Грубость,
- Тактичность,
- Зависть,
- Скупость,
- Искренность,

- Лицемерие,
- Лживость,
- Порядочность,
- Эгоизм,
- Доверчивость,
- Честность и т. д.

Необходимо знаком «+» отметить качества, которые помогают общению, и знаком «-» качества, которые ему мешают.

Общение невозможно без умения выслушать собеседника. Проиллюстрировать это правило общения можно с помощью игры.

Игра «Пойми меня»

Выберите одного ученика и попросите его выйти из класса.

Предложите другим учащимся выучить пословицу, например: «Не рой другому яму — сам в нее попадешь» (каждый из играющих заучивает одно слово). Прорепетируйте, чтобы все участники игры произносили свои слова одновременно. Пригласите ученика и объясните, что ему надо понять, что скажут ребята. По вашей команде играющие начинают произносить слова пословицы. В итоге — хаос, и никто не понимает, о чем идет речь.

Важным элементом в общении являются жесты.

Говоря о жестах надо сказать детям о том, что не рекомендуется делать: бесцельно вертеть в руках какой-нибудь предмет, тереть кулаками глаза, почесываться, дергать кого-нибудь за рукав, и т. д.

Движения человека должны быть целесообразными и естественными.

Учащимся будут полезны советы американского психолога Дейла Карнеги, которые помогут общению:

1. Улыбайтесь.
2. Искренне интересуйтесь другими людьми и поощряйте их говорить о себе.

3. Помните, что имя человека — это самый сладостный и важный для него звук
 4. Будьте хорошим слушателем.
 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
 6. Не осуждайте своих знакомых в присутствии других людей. Не сплетничайте.
- В заключение классного часа можно предложить учащимся тест «Воспитанный(ая) ли я?»

Тест «Воспитанный(ая) ли я?»

Поставьте против каждого высказывания знаки: «да» — «+» или «нет» — «-».

1. Если вам приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке внезапно уйти из дому, сообщаете ли вы об этом родным (запиской, по телефону, через товарища, другу)?
2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой (генеральная уборка, ремонт, заготовка дров), а вас отправляют на улицу или в кино, чтобы «не крутились под ногами»?
3. Отложите на минуту книжку и осмотрите квартиру не своими, а мамиными глазами. Нет ли в комнатах вещей, которые лежат не на месте?
4. Можете ли вы сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей бабушки и дедушки братьев и сестер?
5. Свои нужды (купить «Денди», мяч, Барби и т. д.) вы, наверное, знаете хорошо. А известно ли вам, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда они собираются приобрести ее?
6. Случается ли, что помимо маминого поручения вы выполняете еще какую-нибудь работу от себя по своей инициативе (например, вас просили протереть пол в прихожей, а вы еще и всю обувь привели в порядок)?

7. Мама угощает вас апельсином, пирожным, конфетой. Всегда ли вы проверяете, досталось ли вкусное взрослым? (А может быть, вы и вправду верите, что взрослые не любят апельсинов, мороженого, сладкого?)
8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаете ли вы свое нежелание оставаться дома (просите их не уходить, требуете взять вас с собой, говорите, что вам одному страшно, или, может быть, молча сидите с кислым и недовольным лицом)?
9. У вас дома гости. Приходится ли родным напоминать вам, что надо заняться каким-нибудь тихим делом, не мешать взрослым, не вмешиваться в их разговор?
10. Стесняетесь ли вы дома, в гостях, в музее подать маме пальто или оказать другие знаки внимания? Если вы очень хороший сын или прекрасная дочь, то знаки будут такие:

+ — — + + + + — — —

Правила общения можно оформить в виде памятки:

- Уважай собеседника.
- Будь тактичен.
- Не унижай собеседника.
- Не принижай достоинств собеседника, не ставь его в неловкое положение.
- Будь внимателен к собеседнику.
- Умей слушать и слышать собеседника, не перебивай его.
- Стремись к взаимопониманию.

А если это любовь?

Цель: духовно-нравственное воспитание подростков.

Форма: диспут.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовительный этап:

- предложите учащимся подготовить стихи о любви, музыкальное сопровождение классного часа.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Все мы без исключения стремимся любить и быть любимыми. Любовь — это то, о чем мы постоянно думаем, о чем во все века пишут поэты, певцы слагают песни, писатели пишут романы, режиссеры снимают фильмы. Истории любви затрагивают струны, которые отзываются в каждом человеке, в каждом сердце. Люди мечтают о любви, которая переполняет и опьяняет их.

И вместе с тем — почему любовь так непредсказуема, так таинственна, так недостижима? Почему мы говорим, что в конечном итоге не знаем, что такое любовь? И почему любовь так часто блескает фальшивым блеском?

Можем ли мы дать определение любви? Каковы элементы и характеристики любви?

Чтобы возникла любовь, должны существовать хотя бы двое: один дарит любовь другому, тот ее принимает, — и тогда во втором человеке возникает желание ответить. И никто не допускает даже мысли о том, что их любовь может оказаться невечной.

Существует много чувств, похожих на любовь. Казалось бы, совсем недавно вы общались, дружили «по отдельности» — или в сугубо мужской или женской компании. Сейчас же ваш круг общения явно изменился. То и дело, возвращаясь из школы, можно заметить не спеша бредущую или сидящую на скамейке парочку. О

них часто говорят, что они дружат, но дружба это особая, в ее основе новое чувство — влюбленность.

Возникновение чувства влюбленности связано с явлением, которое называют половым созреванием — готовностью стать матерью, отцом. Это явление природное, не зависящее от наших желаний. Оно наступает с возрастом, его невозможно ни ускорить, ни замедлить. К тому же оно сугубо индивидуальное: для одних наступает раньше, для других — позднее. И хотя ученые указывают на некую «норму» полового созревания, никто не может считать собственной заслугой его более раннее наступление, равно как никто не должен себя упрекать за его запаздывание: все зависит только от особенностей физического развития. Однако чувство любви — не просто результат физиологических изменений нашего организма, это проявление в первую очередь духовности человека, форма человеческих отношений.

Любовь уже давно стала предметом изображения в художественной литературе. Трагическая любовь Ромео и Джульетты, романтическая любовь Татьяны Лариной помогают нам понять неисчерпаемость и разнообразие любви.

Тем не менее каждого из нас по-прежнему волнует вопрос: «Что такое любовь? Как любить?» Не найдя ответа, мы страдаем, полагая, что не способны или не умеем любить по-настоящему. Но если поймем, что каждый из нас как человек — это целый мир, что мы неповторимы, то нам будет легче избежать страданий. И если нас любят не так, как мы хотели бы — тоже понятно: любящий нас иной, и его любовь иная, чем наша собственная.

Главное же — понять одно: это вполне естественно, что вас стали волновать вопросы любви, и это очень важно — думать, мечтать, искать ответы. Но не менее важно и другое — не пытаться как можно скорее окунуться в любовь из боязни не успеть, желания самоутвердиться, прослыть в глазах друзей взрослым, бывалым человеком. Любовь — это слишком серьезно, чтобы относиться к ней просто как к одному из свидетельств «взрослости».

Любовь требует настоящего труда, чтобы построить истинные, глубокие отношения. Человек должен быть готов к самопожертвованию, ответственности и величайшим усилиям. Влюбленность же не требует никаких усилий — она приходит сама собой. Для того чтобы любовь росла и развивалась, необходимо преодолевать в себе многие черты, упражнять волю. Истинная любовь целеустремленно питает духовное развитие обоих любящих. Влюбленности это не касается: человек не чувствует потребности развиваться и доволен тем, что имеет. Кроме того, очень опасна склонность идеализировать того, в кого влюблены. Влюбленные не хотят видеть никаких недостатков, а если и замечают, то скорее воспринимают их как незначительные, милые особенности, которые только добавляют обаяния избраннику.

Когда нашей жизнью управляют только желания и чувства, то вряд ли это можно назвать истинной любовью. Любовь — это не только чувства, но и волевой акт, а воля предполагает выбор. Если бы мать любила ребенка, только основываясь на чувстве, что было бы с ее любовью, когда ребенок ее сердит, разочаровывает или ставит в неловкое положение? Но любовь матери сильнее любых неприятных эмоций, которые непременно время от времени возникают. Если бы любовь зависела только от чувств, она была бы очень беззащитной.

Существует неверное, поверхностное представление о любви, распространенное в особенности среди подростков. В ранней юности многие люди считают, что нет ничего легче для понимания, чем любовь. Иными словами, никому не нужно учиться любви. Надо только следовать чувствам, которые приходят сами собой! Однако это большое заблуждение. Любовь — искусство, которому нужно учиться всю жизнь.

- Далее можно обсудить следующие вопросы:
«Любовь и влюбленность — это одно и то же?»
«Любовь — это болезнь?»
«Ревнует — значит любит?»
«Что делать, если тебя отвергли?» и т.д.

- В заключение можно рекомендовать учащимся познакомиться со следующей информацией:

**Большая любовь или увлечение?
(тест для девушек)**

1. Отправляясь на свидание, вы надеваете:
 - а) платье, которое вам нравится;
 - б) платье, которое нравится ему;
 - в) самое новое из своих платьев.
2. Когда вы проводите вечер дома с его родителями:
 - а) это для вас мучение, пытка;
 - б) вам интересно и приятно;
 - в) вы считаете время потерянным.
3. Когда ваш друг дарит вам книгу:
 - а) вы готовы обменять ее на другую;
 - б) говорите, что о такой мечтали;
 - в) невольно восклицаете: «А у меня есть такая!»
4. Если он обещал позвонить, но почему-то молчит, то вы:
 - а) плачете;
 - б) проводите целый день у телефона;
 - в) идете гулять с подружкой.
5. Если вы не нравитесь его маме, то вы:
 - а) стараетесь считаться с ее требованиями;
 - б) преподносите ей цветы, пытаетесь «задобрить» всеми силами;
 - в) прямо спрашиваете о причинах антипатии к вам.
6. Если друг приглашает пойти куда-нибудь, а вам известно, что он ограничен в средствах, то вы:
 - а) предлагаете поделить расходы пополам;
 - б) предлагаете просто погулять;
 - в) заводите разговор о чем-нибудь другом (например, о новых фильмах, спектаклях).
7. Если вы считаете себя причиной конфликта, то вы:
 - а) ждете, чтобы он первым подошел, позвонил;
 - б) просите у него прощения;
 - в) рассказываете подружкам о случившемся, не упоминая о своей вине.

8. Если ваш друг любит спорт, то вы:
- а) ходите с ним смотреть соревнования;
 - б) одобряете его увлечения;
 - в) предпочитаете остаться дома, позволяя себе иногда высмеивать его хобби.
9. Если вы случайно встретились с человеком, которому прежде симпатизировали, то вы:
- а) отказываетесь от свидания с ним;
 - б) говорите ему о том, что любите другого;
 - в) вспоминаете о прошлом и соглашаетесь на свидание.
10. В случае длительной разлуки с другом вы:
- а) проводите время с подругами, чтобы не так страдать от одиночества;
 - б) проводите время в одиночестве, и постоянно пишете ему письма;
 - в) вспоминаете о прежних увлечениях и напоминаете о себе своим «обожателям».

Ключ к тесту: ответ «а» оценивается 2 баллами, ответ «б» — 3 баллами, ответ «в» — 1 баллом.

Интерпретация результатов.

Менее 15 баллов. Вы его не любите, и не к чему обманывать его и себя.

15—27 баллов. Вы думаете, что влюблены, хотя этого нельзя утверждать с уверенностью.

28 баллов и более. Вы, похоже, по-настоящему любите друг друга.

Тест «Насколько вы его (ее) любите?»

1. Верите ли вы в то, что можно увидеть человека лишь один раз и в то же мгновение влюбиться?
- а) Почему бы и нет, это и есть настоящая любовь.
 - б) Так не бывает, это не любовь.
 - в) Иногда подобное случается.
2. Полюбили бы вы его (ее), если бы ваши друзья отнесли к нему (к ней) с презрением?
- а) Безусловно.
 - б) Думаю, что да.
 - в) никоим образом.

3. Пошли бы вы с ним (с ней) еще раз на фильм, который уже видели?
- а) Если бы он (она) попросили об этом, то пошла (пошел) бы.
 - б) Был(а) бы счастлив(а) сделать это.
 - в) Мы могли бы встретиться и после кино.
4. Если он или она несимпатичны компании ваших друзей, то что вы будете делать?
- а) Выясню отношения с друзьями.
 - б) Усомнюсь в правильности своего выбора.
 - в) Не могу представить себе такого.
5. Когда вы рассказываете о нем (о ней), то что упоминаете прежде всего?
- а) Фигуру, привлекательное лицо, иногда красивые волосы.
 - б) Ум, образованность, воспитанность, умение себя вести, бойкую манеру разговаривать, иногда бескорыстие.
 - в) Что придется, потому что всех достоинств моего избранника (избранницы) я не в силах перечислить.
6. Знаете ли вы, чем занят(а) он (она), когда вы не вместе?
- а) Пока вы уверены, что у вас нет соперника (соперницы), вы не забываете себе голову подобными пустяками.
 - б) Да, потому что мы всегда рассказываем друг другу, что случилось у каждого из нас со времени последней встречи.
 - в) Мы оба свободны, поэтому он (она) может делать все, что вздумается.
7. Можете ли вы представить, что однажды вашим отношениям придет конец?
- а) Я никогда об этом не задумываюсь.
 - б) Рано или поздно это все равно произойдет.
 - в) Мы настолько привязаны друг к другу, что этого случиться не может.
8. Жизнь, безусловно, прекрасна только вдвоем?

- а) Если человек влюблен, иначе он и представить себе не может.
- б) Да, в одиночку скучно.
- в) Совместная жизнь прекрасна лишь для тех двоих, которые искренне любят друг друга.
9. Если вы наедине друг с другом, говорите ли вы о «вечных» вопросах жизни?
- а) На это почти не хватает времени.
- б) А зачем?
- в) Да, много.
10. Есть ли у вас чувство, что он (она) совсем другой человек, чем тогда, когда вы познакомились?
- а) Это именно тот человек, каким вы его себе представляли;
- б) Это оказался другой человек, но таким он (она) вам нравится еще больше.
- в) Конечно, он (она) не столь идеален (идеальна), как это представлялось в первую минуту.

Ключ к тесту (в баллах)

| | | | |
|----|------|-----|------|
| 1 | а=10 | б=8 | в=7 |
| 2 | а=7 | б=3 | в=1 |
| 3 | а=6 | б=7 | в=3 |
| 4 | а=10 | б=2 | в=7 |
| 5 | а=2 | б=7 | в=10 |
| 6 | а=4 | б=7 | в=0 |
| 7 | а=9 | б=4 | в=7 |
| 8 | а=9 | б=1 | в=7 |
| 9 | а=2 | б=1 | в=7 |
| 10 | а=10 | б=7 | в=5 |

Интерпретация результатов

Менее 30 баллов. Возможно, дружеские отношения для вас дороже и важнее его (ее) личности. Может быть, вы и не знаете его (ее) в достаточной мере, а скорее, удовлетворяетесь внешней видимостью: «Вот какую победу я одержал(а), кого завоевал(а)!» Иногда такое состояние и приятно, но будьте осторожны: ведь

вы выбираете себе пару не для посторонних, а прежде всего для себя!

От 31 до 65 баллов. Такова идеальная любовь: вы любите и внешность, и характер своего избранника (избранницы), цените не только его (ее) добродетель и достоинства, но принимаете целиком. Вы стараетесь узнать и понять его (ее), да и кем вам интересоваться, как не тем, с кем бы вы охотно разделили свою жизнь. Вы чувствуете, что вдвоем вы способны преодолеть любые преграды!

Более 65 баллов. Прекрасная вещь — любовь! Но она может долго длиться только в том случае, если двое любят друг друга, а не саму любовь. Вы настолько увлечены предметом любви, что самого человека не видите, а основываетесь на своем представлении о нем. Вы наверняка не разочаруетесь в своем возлюбленном, если попытаетесь ближе узнать его самого, а не созданный вашей фантазией идеальный образ.

Любовь или влюбленность

1. Влюбленность почти всегда расцветает мгновенно. Любовь имеет более глубокие корни и обычно растет со временем.

2. Влюбленность сопровождается чувством неопределенности. Вы возбуждены, захвачены и полны каким-то лихорадочным волнением. Вы несчастны, когда он или она далеко. Вы не можете дождаться встречи с любимой или любимым. Любовь наполняет вас чувством уверенности. Вас греет чувство близости, даже если он или она далеко, расстояния не могут разлучить вас. Вы хотите быть рядом, но знаете, что можете подождать. Вы принадлежите друг другу; остальное не так важно.

3. Когда вы влюблены, вы можете потерять аппетит. Вы грезите наяву. Вы не можете сосредоточиться. Не можете заниматься. Не можете думать об учебе. Возможно, вы нетерпеливы и вспыльчивы со своими домашними. Когда вы любите, все наоборот. Вы

разумно относитесь к тому, кого любите. Вы чувствуете уверенность и надежность. Любовь наполняет вас новой энергией и вдохновляет на дела, на которые вы прежде считали себя неспособным.

4. Когда вы влюблены, вам кажется, что вы должны немедленно пожениться. Вы не можете ждать. Не можете рисковать лишиться его или ее. Если это любовь, вас не сжигает такое нетерпение. Вы уверены друг в друге. Вы можете планировать свое будущее совершенно спокойно.

5. В основе влюбленности может лежать желание самоутверждения. Вы хотите, чтобы он или она вас заметили. Вы хотите, чтобы ваши друзья видели, что он или она выбрали именно вас. Если это любовь, то вы в первую очередь думаете о благе любимого человека. Критика со стороны не омрачает вашей привязанности. Наоборот, она ее обостряет. Неприятность, из-за которой вы можете перестать выглядеть «героем», вас не пугает.

6. Влюбленность может оказаться чисто физическим влечением. Если вы честны с собой, вы можете обнаружить, что вам бывает трудно радоваться обществу друг друга, пока вы не вступите в интимную связь. Сексуальные отношения также являются естественной и непосредственной частью любви, но только частью. Если же это настоящая любовь, вас будет радовать нежная дружба с любимым человеком. Вы друг другу нравитесь. Вы не только любовники, но и друзья.

7. Влюбленные легко ссорятся. Если вы любите друг друга, то, несмотря на различие характеров, вы стремитесь понять друг друга, не только брать, но и давать, приходите к соглашениям.

8. Влюбленные редко думают об отдаленном будущем. Каким будет он или она через 30 лет? Каким станет отцом или матерью? Какой будет ваша семейная жизнь? Любовь же обращена к будущему. Любящим присуще стремление вместе идти по жизни, разделяя все радости и преодолевая невзгоды.

9. Влюбленность может появиться вдруг, ниоткуда.

да. С любовью так не бывает. Влюбленность может заставить вас делать то, что вы считаете неверным, что вас беспокоит. Любовь же, напротив, пробуждает в вас все лучшее: «За что я люблю тебя? Я люблю тебя не только за то, что ты есть, но и за то, чем я становлюсь, когда я с тобой».

10. Любовь развивается на основе долгой взаимной привязанности; двое через многое проходят вместе, и постепенно их чувство все более крепнет, перерастая в истинную любовь. Влюбленность же обычно возникает на менее твердой основе, хотя эмоции в обоих случаях часто бывают одни и те же.

Как справиться с собой

Советы, которые могут помочь вам поддержать друга или подругу, переживающих утрату своей любви.

1. Дайте им понять, что испытывать напряженные чувства в порядке вещей. Нужно позволить себе и чувствовать и страдать.

2. Способствуйте тому, чтобы они выражали свои мысли и чувства.

3. Научите их, как можно излить свое горе.

4. Призывайте их больше полагаться на семью и друзей — тех, кто может разделить их боль и не станет отделяться лишь общими словами. В этом случае могут оказаться полезными друзья, ранее пережившие подобную утрату.

5. Способствуйте сохранению баланса между потребностью вашего друга в поддержке и необходимостью побыть наедине с самим собой.

6. Призывайте их следить за собой — не забывать об отдыхе, правильно питаться и поддерживать физическую форму.

7. Предложите им подальше убрать предметы, напоминающие о былой любви. Это позволит избавиться от мыслей об утрате.

8. Помогите им посмотреть на себя как на жизнеспособных людей, понимающих, что боль с течением времени ослабнет.

9. Помогите им понять, что в будущем у них будут и взлеты, и падения и что чувство печали все равно будет их время от времени посещать.

10. Посоветуйте им не принимать пока никаких важных решений и избегать каких-либо значительных изменений в своей жизни; скажите им, что период горьких переживаний — не лучшее время для решительных шагов.

11. Побуждайте их находить новые способы времяпрепровождения и открывать для себя новые возможности. Покажите им, как это можно сделать: пусть найдут себе какое-то увлечение, чаще встречаются с друзьями, займутся новым видом трудовой деятельности. Это поможет им вернуть чувство уверенности в собственных силах.

Это интересно



- Первое чувство, к которому восприимчив заботливо воспитанный юноша, — это не любовь, а дружба.

Ж.-Ж. Руссо

- Любовь — чувство самоотверженной, сердечной привязанности.

«Словарь русского языка»

С.И. Ожегова

- Любовь — универсалия культуры субъектного ряда, фиксирующая в своем содержании глубокое индивидуально-избирательное интимное чувство, векторно направленное на свой предмет и объективирующееся в самодостаточном стремлении к нему.

«Новейший философский словарь»

Карманные деньги

Цели:

- развитие у учащихся умений высказывать и отстаивать свою точку зрения;
- воспитание культуры ведения дискуссии.

Форма: ток-шоу.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель.

Подготовка:

- создать инициативную группу, которая проведет опрос учащихся: «Деньги на личные расходы подросток должен заработать сам или попросить у родителей?»
- создать две группы учащихся, которые на ток-шоу будут представлять разные точки зрения на данную проблему;
- выбрать одного-двух ведущих;
- выбрать от каждой группы по одному представителю, наиболее убежденному в своей правоте;
- классному руководителю вместе с ведущими сформулировать вопросы для обсуждения.

Например:

1. Нужны ли подростку карманные деньги и в каком количестве?
2. Может ли подросток самостоятельно и честно заработать эти деньги?
3. Можно ли сочетать работу с успешной учебой в школе?
4. Необходимо ли согласие родителей в решении вопроса о работе подростка?

5. Можно ли обойтись без карманных денег? Каков их минимум? И т.д.

Ход ток-шоу

1. Ведущий знакомит участников с темой ток-шоу, представляет участников.
2. Ведущий напоминает правила ведения дискуссии.
 - > С уважением относиться друг к другу.
 - > Если хотите высказаться — поднимите руку.
 - > Порядок выступлений определяет ведущий.
 - > Свое мнение или позицию аргументировать фактами, примерами из жизни, литературы, фильмов и т.д.
 - > Признавать право каждого иметь свою точку зрения, свое собственное мнение.
 - > Обсуждаются точки зрения и взгляды, а не люди и личности.
3. Выдвигается проблема обсуждения (ситуация нравственного выбора).
4. Ведущий предоставляет слово участникам дискуссии.
5. Обсуждение проблемы, направляемое вопросами ведущих. В ходе дискуссии происходит коллективный анализ ситуации.
6. Подведение итогов дискуссии.

Примечание для классного руководителя. Ток-шоу не дает единственно верного решения проблемы, однако в коллективном поиске истины стимулируется процесс нравственной оценки и самооценки, анализа и самоанализа, уясняются основные нравственные принципы, соотносятся нравственные ценности участников дискуссии с общечеловеческими ценностями.

Это интересно



- Как выяснилось в результате анонимного анкетирования учеников 8—10-х классов одной из петербургских школ, многие из них уже самостоятельно зарабатывают деньги. Около 6% восьмиклассников не получают от родителей денег на карманные расходы и добывают их самостоятельно. Примерно четверть опрошенных школьников готовы поддержать родных в случае финансового кризиса, 18% отдают (или готовы отдавать) деньги родителям, оставляя себе не больше половины заработанного.
- Однако помимо «легализованных» способов зарабатывания денег, дети прибегают к воровству, грабежам, игре в карты, ростовщичеству (под высокие проценты), «продаже» отметок и хорошего поведения родителям.

ГЛАВА 5

**ПРАВОВАЯ АЗБУКА
ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ**

Мы — граждане России!

Цель: формирование у учащихся гражданских качеств личности, любви и уважения к своему Отечеству, представлений о юридическом и духовно-нравственном смысле понятия «гражданин».

Форма: классный час — размышление.

Подготовительный этап: целесообразно поручить учащимся подготовить сообщения на тему «Герои наших дней», «Верные сыны Отечества», «Кто он — настоящий гражданин России?»

Вместе с учителем литературы можно предложить учащимся написать сочинение на тему «Я — гражданин России».

Ход классного часа

Обращаясь к теме классного часа, учитель акцентирует внимание на особой важности изучения данной проблемы для становления личности гражданина России и организует обмен мнениями учащихся по вопросам:

- Кто такой гражданин?
- Кого можно назвать настоящим сыном своего Отечества?

Далее необходимо подробно остановиться на юридическом и нравственном толковании понятия «гражданин».

В юридическом смысле «гражданин» — это человек, который обладает правами, свободами, несет определенные обязанности в обществе. Эти права и обязанности определяются в первую очередь Основным законом нашего государства — Конституцией Российской Федерации.

Среди важнейших прав — право на жизнь, свобо-

ду, личную неприкосновенность, свободный труд, право на отдых, свободу слова, свободу совести и т.д.

Граждане нашей страны равны перед законом независимо от происхождения, социального или имущественного положения, расовой, национальной принадлежности, пола, образования, языка, вероисповедания.

К основным обязанностям граждан России относятся следующие:

- ❖ соблюдать Конституцию и законы России;
- ❖ уважать права и свободы других людей;
- ❖ защищать Отечество;
- ❖ платить налоги;
- ❖ сохранять природу и окружающую среду;
- ❖ заботиться о детях, их воспитании, образовании и т.д.;
- ❖ заботиться о сохранении исторического и культурного наследия.

В полном объеме гражданин Российской Федерации может осуществлять свои права и обязанности с 18 лет.

А можно ли вас назвать гражданами России?

По общему правилу, гражданство детей зависит от гражданства родителей. Наше законодательство о гражданстве в полной мере соответствует требованиям Всеобщей декларации прав человека, в которой записано: «Каждый ребенок имеет право на приобретение гражданства».

Учителю необходимо познакомить учащихся с Законом РФ «О гражданстве», вступившим в силу 1 июля 2002 г., и обратить особое внимание на ст. 9 «Гражданство детей» и ст. 12 «Приобретение гражданства Российской Федерации по рождению».

Статья 9. Гражданство детей

1. Гражданство ребенка при приобретении или прекращении гражданства Российской Федерации

одним из его родителей либо обоими его родителями сохраняется или изменяется в соответствии с настоящим Федеральным законом.

2. Для приобретения или прекращения гражданства Российской Федерации ребенком в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет необходимо его согласие.
3. Гражданство Российской Федерации ребенка не может быть прекращено, если в результате прекращения гражданства Российской Федерации он станет лицом без гражданства.
4. Гражданство ребенка не изменяется при изменении гражданства его родителей, лишенных родительских прав. В случае изменения гражданства ребенка не требуется согласие его родителей, лишенных родительских прав.

Статья 12. Приобретение гражданства Российской Федерации по рождению

1. Ребенок приобретает гражданство Российской Федерации по рождению, если на день рождения ребенка:
 - а) оба его родителя или единственный его родитель имеют гражданство Российской Федерации (независимо от места рождения ребенка);
 - б) один из его родителей имеет гражданство Российской Федерации, а другой родитель является лицом без гражданства, или признан безвестно отсутствующим, или место его нахождения неизвестно (независимо от места рождения ребенка);
 - в) один из его родителей имеет гражданство Российской Федерации, а другой родитель является иностранным гражданином, при условии, что ребенок родился на территории Российской Федерации либо если в ином случае он станет лицом без гражданства;
 - г) оба его родителя, проживающие на территории

Российской Федерации, являются иностранными гражданами или лицами без гражданства, при условии, что ребенок родился на территории Российской Федерации, а государства, гражданами которых являются его родители, не предоставляют ему свое гражданство.

2. Ребенок, который находится на территории Российской Федерации и родители которого неизвестны, становится гражданином Российской Федерации в случае, если родители не объявятся в течение шести месяцев со дня его обнаружения.

Давая гражданство, государство обязуется окружить своих граждан заботой и вниманием. Мы иногда этого не замечаем, потому что в нашей стране еще много нерешенных проблем. Но забота о своих юных гражданах является для нашего государства одним из самых главных приоритетов.

Подумайте и скажите, в чем проявляется забота государства о вас как о своих гражданах?

А теперь попытаемся понять, в чем духовно-нравственный смысл понятия «гражданин»?

Для российского общества всегда было важно не столько юридическое определение понятия «гражданин», сколько его духовно-нравственный смысл. Вспомним строки Н. Некрасова: «Поэтом можешь ты не быть, а гражданином быть обязан».

Для россиянина понятие гражданственности тесно связано с понятием патриотизма, любви к Родине, с ответственностью, равнодушием отношением к судьбе Отчизны. На протяжении тысячелетней истории нашей страны большинство людей, проживающих в ней, гордились своей принадлежностью к России и ее истокам, корням, отдавали свои знания и талант на благо Отечества, а в годы суровых испытаний, не задумываясь, отдавали свои жизни за Родину.

Примеров высокой гражданственности немало и в

наши дни, когда Россия переживает не самые легкие времена и многие с пренебрежением, высокомерием и равнодушием относятся к Отчеству.

Далее целесообразно предоставить слово учащимся для выступлений по теме классного часа.

Работа в микрогруппах

Предложите ребятам поразмышлять над следующими вопросами:

- Какие поступки людей можно назвать гражданскими?
- Можно ли в повседневной жизни проявить свою гражданскую позицию?
- Как воспитать в себе качества настоящего гражданина?

Подводя итог классного часа предложите учащимся самостоятельно сделать выводы о том, какие чувства у них вызвало обсуждение темы классного часа, какое полезное дело (для школы, микрорайона, города, поселка) они могли бы осуществить сообща?

Поговорим об ответственности

Цель:

- обсудить с учащимися проблему преступности среди несовершеннолетних;
- объяснить учащимся особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.

Форма: беседа с элементами ситуативного практикума.

Подготовительный этап: учителю необходимо подготовить раздаточный материал с юридической информацией для учащихся, листы ватмана, фломастеры (по количеству микрогрупп).

Во вступительном слове классный руководитель остановится на актуальности темы разговора с подростками.

Далее учитель предлагает учащимся обсудить ситуацию: 14-летние подростки Сергей и Виталий были задержаны работниками милиции при попытке продажи магнитофона из автомобиля. В ходе следствия подростки сознались, что «давно приметили автомобиль жителя соседнего дома. Он подолгу стоял недалеко от дома. Выждав время, подростки с помощью заранее припасенных инструментов вскрыли автомобиль и похитили из него магнитофон». На вопрос работника милиции, почему они совершили это преступление, подростки сказали, что деньги им были нужны на развлечения.

Обсуждение ситуации:

1. Знали ли подростки, что совершают противоправное деяние?
2. Что, на ваш взгляд, является особенно опасным в действиях подростков (для них, для общества?)
3. Можно ли назвать деяния подростков преступлением?
4. Почему подростки совершили преступление?

Далее учитель предлагает учащимся обсудить в микрогруппах причины преступности среди несовершеннолетних. Каждая группа оформляет свой ответ на отдельном листе. Затем учащиеся выступают по проблеме. После выступления учащихся учитель обобщает их ответы и предлагает им сделать свои выводы по обсуждаемой теме.

Желательно, чтобы классный руководитель организовал цикл классных часов по проблеме «Подросток и закон» и, выяснив предварительно, какие вопросы волнуют учащихся, пригласил специалистов, представителей правоохранительных органов, медработника, психолога для разговора с подростками.

Материал к классному часу

Уголовное законодательство несовершеннолетними признает лиц, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет. Причем считается, что лицо достигло определенного возраста не в день рождения, а со следующих суток.

Основание привлечения несовершеннолетнего к уголовной ответственности такое же, как и основание привлечения взрослого человека, — совершенное преступление.

Преступлением признается запрещенное Уголовным кодексом РФ деяние (действие или бездействие), представляющее опасность для личности, общества или государства, совершенное лицом, достигшим определенного возраста, вина которого доказана судом.

Преступления бывают умышленными или совершенными по неосторожности.

Прежде чем признать человека виновным в совершении преступления, необходимо выяснить, имел он или нет умысел его совершить. Умышленные действия отличаются от неосторожных тем, что в первом случае виновный осознает общественную опасность совершаемых им действий или бездействия, предвидит

их общественно опасные последствия и желает или сознательно допускает их наступление (статья 25 УК РФ). В случае совершения преступления по неосторожности виновное лицо либо предвидит возможность наступления общественно опасных последствий своего действия или бездействия, но самонадеянно рассчитывает на их предотвращение, либо не предвидит такой возможности, хотя должно было и могло бы их предвидеть, если бы проявляло необходимую внимательность и предусмотрительность (статья 26 УК РФ).

Закон поощряет добровольный отказ от совершения преступления, но ужесточает наказание за повторное совершение преступлений, за преступное посягательство на детей, других беззащитных или беспомощных людей, за особо жестокие, садистские преступления, соучастие. Более суровая ответственность наступает также за групповые преступления. Соучастием в преступлении признается умышленное совместное участие двух или более лиц в совершении умышленного преступления (статья 32 УК РФ). Соучастие возможно только в умышленных преступлениях. Соучастниками преступления являются: исполнитель, организатор, подстрекатель, пособник. Ответственность соучастников в преступлении определяется характером, степенью их участия в преступлении (статья 33 УК РФ).

Групповыми признаются преступления, совместно совершенные двумя или более исполнителями, объединившимися либо в группу без предварительного или с предварительным сговором, либо в организованную группу или в преступное сообщество.

Кража — тайное, т.е. скрытое от потерпевшего и окружающих лиц хищение чужого имущества.

Для привлечения к уголовной ответственности большое значение имеет возраст, ни один ребенок в возрасте младше 14 лет не может быть привлечен к

уголовной ответственности и осужден за совершение преступления.

Однако уголовная ответственность несовершеннолетних характеризуется некоторыми особенностями, заключающимися в следующем:

- несовершеннолетнему могут быть назначены не все виды наказания, предусмотренные уголовным законодательством;
- несовершеннолетний может быть освобожден от уголовной ответственности с применением к нему принудительных мер воспитательного характера;
- несовершеннолетний может быть освобожден от наказания и помещен в специальное воспитательное или лечебно-воспитательное учреждение для несовершеннолетних.

По действующему законодательству к несовершеннолетнему лицу, совершившему преступление, могут быть применены не все, а только следующие виды наказания:

- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- обязательные работы;
- исправительные работы;
- арест (т.е. краткосрочное (от одного до четырех месяцев) лишение свободы в условиях строгой изоляции и обязательных работ);
- лишение свободы на срок не свыше 10 лет.

Дети от 14 до 16 лет могут быть осуждены за совершение убийства, умышленное причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью, похищение человека, изнасилование, разбой, грабеж, кражу, вымогательство, угон автомобиля, хулиганство при отягчающих обстоятельствах, умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, повлекшее тяжкие последствия или совершенное опасным способом,

хищение огнестрельного оружия и взрывных устройств, взрывчатых и наркотических веществ, терроризм, захват заложника, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, вандализма, а также за приведение в негодность транспортных средств и путей сообщения. В остальных случаях подростки привлекаются к ответственности с 16 лет (статья 20 УК РФ).

Расследование и рассмотрение в суде дел несовершеннолетних в судах также имеют особенности. Они предусмотрены в Уголовно-процессуальном кодексе РФ.

К особенностям расследования и рассмотрения в суде дел о преступлениях, совершенных несовершеннолетними, относятся, в частности:

- обязательное участие защитника (адвоката);
- участие родителей или лиц, их заменяющих, в расследовании и рассмотрении уголовных дел несовершеннолетних;
- возможность участия в допросе несовершеннолетнего обвиняемого, не достигшего 16 лет, педагога, который должен помочь следователю правильно, понятно сформулировать вопрос, установить с несовершеннолетним психологический контакт.

На работу в первый раз

Цель: познакомить учащихся с правами несовершеннолетних по трудовому законодательству.

Форма: правовой лекторий.

Подготовительный этап: необходимо изучить круг вопросов, интересующих учащихся. Целесообразно пригласить на классный час представителя центра занятости населения.

Оборудование, оформление: для проведения классного часа необходимо подготовить памятки с юридической информацией для учащихся.

Юридическая информация для учащихся

По общему правилу начать работать молодые люди могут по достижении 16 лет. Если несовершеннолетний получил основное общее образование (либо в случаях, предусмотренных законом, оставил школу), он может начать трудовую деятельность с 15 лет.

С 14 лет молодые люди могут с согласия одного из родителей и органа опеки и попечительства заключить трудовой договор на выполнение в свободное от учебы время легкой работы, если такая работа не причинит вреда их здоровью и не будет мешать учебе в школе.

С несовершеннолетними, не достигшими 14 лет, трудовой договор с согласия одного из родителей и органа опеки и попечительства может быть заключен, только если такие несовершеннолетние участвуют в создании художественного произведения (например, снимаются в кино, выступают в цирке или играют роль в театре).

В своих правах и обязанностях несовершеннолетние работники приравниваются к совершеннолетним.

Они также должны добросовестно исполнять свои трудовые обязанности, соблюдать правила внутреннего трудового распорядка организации, трудовую дисциплину, выполнять установленные нормы труда, соблюдать требования по охране труда, бережно относиться к имуществу работодателя. Однако в области охраны труда, рабочего времени, времени отдыха и т.д. несовершеннолетние работники пользуются преимуществом по сравнению с совершеннолетними.

Условия труда несовершеннолетних

В частности, для несовершеннолетних работников рабочая неделя сокращена:

- на 16 часов в неделю — для работников в возрасте до 16 лет;
- на 4 часа в неделю — для работников в возрасте от 16 до 18 лет.

Продолжительность ежедневной работы (смены) не может превышать:

для работников в возрасте от 15 до 16 лет — 5 часов, в возрасте от 16 до 18 лет — 7 часов;

для учащихся общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, совмещающих в течение учебного года учебу с работой, в возрасте от 14 до 16 лет — 2,5 часа, в возрасте от 16 до 18 лет — 3,5 часа.

Трудовой кодекс РФ

Особенности регулирования труда работников в возрасте до 18 лет (извлечения)

Статья 265. Работы, на которых запрещается применение труда лиц в возрасте до восемнадцати лет.

Запрещается применение труда лиц в возрасте до 18 лет на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, на подземных работах, а также на работах, выполнение которых может причинить вред их

здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночном кабаре и клубах, производство, перевозка и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами).

Статья 266. Медицинские осмотры лиц в возрасте до восемнадцати лет.

Лица в возрасте до восемнадцати лет принимаются на работу только после предварительного обязательного медицинского осмотра и в дальнейшем, до достижения возраста восемнадцати лет, ежегодно подлежат обязательному медицинскому осмотру.

Предусмотренные настоящей статьей медицинские осмотры осуществляются за счет средств работодателя.

Статья 268. Запрещение направления в служебные командировки, привлечения к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни работников в возрасте до восемнадцати лет.

Запрещаются направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни работников в возрасте до восемнадцати лет (за исключением творческих работников средств массовой информации, организаций кинематографии, театров, театральных и концертных организаций, цирков и иных лиц, участвующих в создании и (или) исполнении произведений, профессиональных спортсменов в соответствии с перечнями профессий, устанавливаемых Правительством Российской Федерации с учетом мнения российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений).

Статья 270. Нормы выработки для работников в возрасте до восемнадцати лет.

Для работников в возрасте до восемнадцати лет нормы выработки устанавливаются исходя из общих

норм выработки пропорционально установленной для этих работников сокращенной продолжительности рабочего времени.

Для работников возрасте до восемнадцати лет, поступающих на работу после окончания общеобразовательных учреждений и общеобразовательных учреждений начального профессионального образования, а также прошедших профессиональное обучение на производстве, в случаях и порядке, которые установлены законами и иными нормативными правовыми актами, могут утверждаться пониженные нормы выработки.

Статья 271. Оплата труда работников в возрасте до восемнадцати лет при сокращенной продолжительности ежедневной работы.

При повременной оплате труда заработная плата работникам в возрасте до восемнадцати лет выплачивается с учетом сокращенной продолжительности работы. Работодатель может за счет собственных средств производить им доплаты до уровня оплаты труда работников соответствующих категорий при полной продолжительности ежедневной работы.

Труд работников в возрасте до восемнадцати лет, допущенных к сдельным работам, оплачивается по установленным сдельным расценкам. Работодатель может устанавливать им за счет собственных средств доплату до тарифной ставки за время, на которое сокращается продолжительность их ежедневной работы.

Оплата труда работников в возрасте до восемнадцати лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и работающих в свободное от учебы время, производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выработки. Работодатель может

устанавливать этим работникам доплаты к заработной плате за счет собственных средств.

Статья 269. Дополнительные гарантии работникам в возрасте до восемнадцати лет при расторжении трудового договора.

Расторжение трудового договора с работниками в возрасте до восемнадцати лет по инициативе работодателя (за исключением случаев ликвидации организации) помимо соблюдения общего порядка допускается только согласия соответствующей государственной инспекции труда и комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Ежегодный основной оплачиваемый отпуск работникам моложе 18 лет предоставляется продолжительностью 31 календарный день. Отпуск за первый год работы в организации может быть предоставлен несовершеннолетнему работнику до истечения шести месяцев непрерывной работы. Использовать свой отпуск молодые работники могут в любое удобное для них время.

Действующее трудовое законодательство предоставляет молодым людям возможность сочетать работу с обучением, обязывает работодателя создавать для этого необходимые условия.

ГЛАВА 6

**ШАГ ВО ВЗРОСЛУЮ
ЖИЗНЬ**

Склонности и интересы в выборе профессии

Цель: определение интересов учащихся.

Форма: психологический практикум.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель или психолог.

Оборудование: опросник, бланки для заполнения, ручки, карандаши.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Для правильного выбора профессии необходимо представлять себе те требования, которые она предъявляет к человеку, а также знать свои индивидуально-психологические особенности, чтобы соотнести их с этими требованиями.

Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать препятствия. Интересы различаются по содержанию (музыкальные, технические), широте (разносторонние или узкие, направленные только на один предмет или одну его сторону), глубине (глубокие или поверхностные), длительности (устойчивые или неустойчивые). Интересы могут переходить в склонности — стремление заниматься определенной деятельностью. Между интересом и склонностью много общего, но есть и различие. Как вы думаете, какое?

Интересы выражаются формулой «хочу все знать», а склонности — «хочу делать».

Учащимся предлагается выполнить тест, с помощью которого они смогут выявить свои интересы и определить степень их устойчивости.

Для этого всем раздаются бланки ответов и опросники (карта интересов А.Е. Голомштока), дается инструкция:

«У вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того чтобы помочь вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов. Подумайте перед тем, как ответить на каждый вопрос, постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если вы не раз убеждались, что очень любите или вам очень нравится то, о чем мы вас спрашиваем, то в листе ответов под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса, если просто нравится (любите) — один плюс; если не знаете, сомневаетесь — ноль; если не нравится (не любите) — минус; если очень не нравится — два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного».

Карта интересов

Любите ли вы (нравится ли вам, хотели бы вы)...

1. Знакомиться с жизнью растений или животных?
2. Уроки географии, чтение учебника по географии?
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях?
4. Уроки и учебник анатомии и физиологии человека?
5. Уроки домоводства (технологии) и домашние задания по домоводству?
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков?
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков?
8. Читать технические журналы?

9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электротехники и радиоэлектроники?
10. Знакомиться с различными металлами и их свойствами?
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении?
12. Узнавать о достижениях в области строительства?
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (авто-, железнодорожного и др.)?
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках, космонавтах?
15. Знакомиться с военной техникой, встречаться с участниками Великой Отечественной войны?
16. Читать книги об исторических событиях и исторических деятелях?
17. Читать классиков отечественной и зарубежной литературы?
18. Читать и обсуждать газетно-журнальные статьи и очерки?
19. Изучать литературу об известных политиках и общественных деятелях?
20. Обсуждать текущие дела, события в классе и в школе?
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции?
22. Заботиться о порядке в вещах, о красивом виде помещения, в котором учитесь, живете, работаете?
23. Читать книги типа «Занимательная математика» или «Математический досуг»?
24. Изучать экономическую географию?
25. Заниматься иностранным языком?
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художни-

- ков, с историей развития изобразительного искусства?
27. Знакомиться с жизнью выдающихся мастеров сцены и кино, встречаться с артистами, коллекционировать их фотографии?
 28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыкального искусства?
 29. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах?
 30. Изучать ботанику, зоологию, биологию?
 31. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам?
 32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов?
 33. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах и достижениях в области медицины?
 34. Посещать с экскурсией предприятия легкой промышленности (швейное, обувное, текстильное и др.)?
 35. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят»?
 36. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии, следить за ходом химических явлений?
 37. Знакомиться с новейшими достижениями современной техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, искать статьи в газетах)?
 38. Посещать радиотехнический кружок или знакомиться с работой электрика?
 39. Знакомиться с различными измерительными инструментами (для металлообработки) и работать с ними?
 40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева, рассматривать новые образцы мебели?

41. Встречаться со строителями, наблюдать за их работой?
42. Читать популярную литературу о средствах и правилах передвижения?
43. Читать книги, смотреть фильмы о речниках, моряках?
44. Читать книги, смотреть фильмы на военные темы, знакомиться с историей войн, крупных сражений, с судьбой выдающихся полководцев?
45. Обсуждать текущие политические события у нас и за рубежом?
46. Изучать биографии писателей, творческие лаборатории авторов?
47. Слушать радио- и теленовости, смотреть тематические телепередачи?
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, республике, стране?
49. Давать объяснения товарищам, как выполнять учебное задание, если они не могут его сделать?
50. Справедливо рассудить поступок друга, знакомого или литературного героя?
51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание всех во время похода?
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков?
53. Интересоваться в печати ходом выполнения плана народного хозяйства?
54. Читать художественную литературу на иностранном языке?
55. Быть членом редколлегии, заниматься художественным оформлением газет?
56. Посещать драматический театр или театр юного зрителя?
57. Слушать оперную и симфоническую музыку?
58. Посещать спортивные соревнования, слушать и смотреть радио- и телепередачи?

59. Посещать биологический кружок?
60. Заниматься в географическом кружке, изучать природу и жизнь родного края?
61. Составлять и собирать описания, изображения геологических объектов (минералов, слоев земли и т.п.)?
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути их лечения?
63. Посещать кружок кулинарии, готовить дома обед?
64. Проводить опыты по физике?
65. Готовить растворы, взвешивать реактивы?
66. Разбирать и ремонтировать, собирать различные механизмы (часы, утюг, велосипед, швейную машинку и пр.)?
67. Пользоваться точными измерительными приборами (вольтметром, амперметром, осциллографом и пр.) и производить расчеты?
68. Мастерить различные детали и предметы из металла?
69. Собирать различные образцы древесины или художественно обрабатывать дерево (выпиливать, выжигать, вырезать, полировать и пр.)?
70. Набрасывать строительный эскиз или выполнять чертежи различных построек?
71. Посещать кружок юных железнодорожников, юных автолюбителей?
72. Участвовать в секции парашютистов, в кружке авиамodelистов или работе авиаклуба?
73. Заниматься в стрелковой секции?
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств?
75. Писать классные и домашние сочинения по литературе?
76. Наблюдать за поступками, поведением и жизнью других людей, анализировать явления и события жизни?

77. Выполнять общественную работу (организовывать, спланировать товарищей на какое-нибудь дело)?
78. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-либо им рассказывать, помогать им в чем-либо)?
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших?
80. Наблюдать за работой продавца, повара, официанта?
81. Заниматься в математическом кружке?
82. Изучать вопросы развития промышленности, узнавать о новых достижениях в области планирования и учета на промышленном предприятии?
83. Работать с иностранными словарями, разбираться в оборотах речи малознакомого языка?
84. Посещать музеи, художественные выставки?
85. Выступать на сцене перед зрителями?
86. Играть на одном из музыкальных инструментов?
87. Играть в спортивные игры?
88. Наблюдать за ростом и развитием животных и растений, вести записи наблюдений?
89. Самостоятельно составлять географические карты, собирать различные географические материалы?
90. Собирать коллекции минералов, экспонаты для географического музея?
91. Знакомиться с работой медсестры, врача или фармацевта?
92. Посещать кружок кройки и шитья, шить себе и членам семьи?
93. Заниматься в физическом кружке или посещать факультативные занятия по физике?
94. Заниматься в химическом кружке или посещать факультативные занятия по химии?

95. Заниматься в одном из технических кружков (моделировать самолеты, корабли, машины и пр.)?
96. Знакомиться с устройством электроприборов, электроаппаратуры и электрических машин, собирать, конструировать, ремонтировать радио-приборы и радиоаппаратуру?
97. Уроки труда в школьных слесарно-станочных мастерских?
98. Участвовать в кружке «Умелые руки» или в столярном?
99. Бывать на стройке, наблюдать за ходом строительства, за отделочными работами?
100. Контролировать соблюдение правил передвижения пешеходами и водителями транспортных средств?
101. Участвовать в секции гребцов, парусников, аквалангистов, в отряде по спасению утопающих?
102. Участвовать в военизированных играх?
103. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры народа?
104. Заниматься в литературном кружке, посещать факультативные занятия по литературе или языку?
105. Вести личный дневник?
106. Выступать в классе с сообщениями о международном положении, с беседами и докладами на различные темы?
107. Выполнять работу вожатого?
108. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотели бы скрыть?
109. Помогать покупателю в магазине выбирать покупку?
110. Решать сложные задачи по математике?
111. Точно вести подсчеты своих денежных доходов и расходов?
112. Посещать факультативные занятия?

113. Заниматься в художественном кружке?
114. Участвовать в смотрах художественной самодеятельности?
115. Заниматься в хоре или в одном из музыкальных кружков?
116. Заниматься в какой-либо спортивной секции?
117. Участвовать в биологических олимпиадах или готовить творческие работы?
118. Участвовать в географических экспедициях?
119. Участвовать в геологических экспедициях?
120. Наблюдать и ухаживать за больными, оказывать помощь?
121. Участвовать в выставках кондитерских или кулинарных изделий?
122. Участвовать в физических олимпиадах?
123. Решать сложные задачи по химии? Участвовать в химических олимпиадах?
124. Разбираться в технических чертежах и схемах, чертить или составлять чертежи самому?
125. Разбираться в сложных радиосхемах?
126. Посещать с экскурсией промышленные предприятия, знакомиться с новыми типами станков и оборудования?
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками?
128. Принимать посильное участие в строительных работах?
129. Принимать посильное участие в обслуживании и ремонте автомобиля, троллейбуса и т.п.?
130. Управлять самолетами гражданской авиации?
131. Жить по жестко установленному режиму, строго выполняя распорядок дня?
132. Заниматься в историческом кружке (собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы)?
133. Работать с литературными источниками, спра-

вочниками, вести дневник впечатлений о прочитанном?

134. Участвовать в диспутах и читательских конференциях?

135. Подготавливать и проводить конференции или дискотеки, вечера отдыха.

136. Шефствовать над трудновоспитуемыми, обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей и подростков?

137. Помогать в работе милиции, быть членом кружка «Юный друг милиции»?

138. Постоянно общаться с разными людьми?

139. Участвовать в математических олимпиадах?

140. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, зарплаты, организации труда?

141. Беседовать с товарищем (знакомым) на иностранном языке?

142. Участвовать в выставках изобразительного искусства?

143. Посещать театральный кружок?

144. Участвовать в музыкальных смотрах-конкурсах?

145. Принимать личное или командное участие в спортивных соревнованиях?

146. Коллекционировать растения и заниматься фитодизайном?

147. Произвести топографическую съемку местности?

148. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе?

149. Работать в больнице, поликлинике, аптеке?

150. Работать специалистом на предприятии легкой или пищевой промышленности (швеей, закройщицей, поваром, технологом и т.п.)?

151. Решать сложные задачи по физике?

152. Работать на химическом производстве или в химической лаборатории?
153. Участвовать в выставках технического творчества?
154. Работать в области электроэнергии или радиоэлектроники?
155. Работать у станка (в основном стоя), изготавливать различные металлические детали?
156. Выполнять по чертежам столярные или модельные работы?
157. Работать в строительной бригаде?
158. Водить пассажиров или грузы, соблюдать правила уличного движения?
159. Работать в штормовую погоду на большой реке или в открытом море?
160. Работать военным специалистом?
161. Ходить в походы по историческим местам родного края?
162. Писать рассказы, сочинять стихи, басни и т.п.?
163. Писать заметки или очерки в стенгазеты или периодическую печать?
164. Руководить бригадой во время трудового десанта?
165. Организовывать игры и праздники для детей?
166. Работать в юридическом учреждении (в суде, адвокатуре, прокуратуре)?
167. Оказывать людям различные услуги?
168. Выполнять работу, постоянно требующую математических знаний?
169. Работать в области экономики планирования или финансирования предприятия народного хозяйства?
170. Участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях на иностранном языке?
171. Участвовать в выставках изобразительного искусства?
172. Играть на сцене или сниматься в кино?

173. Работать музыкантом, музыкальным режиссером или преподавать музыку?

174. Работать преподавателем физкультуры или тренером?

Обработка результатов

В листе ответов в каждой из 29 строк подсчитайте сумму плюсов $\Sigma+$ и сумму минусов $\Sigma-$. Подсчитайте алгебраическую сумму этих показателей.

Уровень выраженности интересов определите, сопоставляя значения Σ со шкалой.

| Определяющие качества | Методика | Выборка | Уровень выраженности качества | | | | |
|-----------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
| | | | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Интересы | А.Е.Голомштока | Мужская Женская | ≥ 8 | 5-7 | 1-4 | (-5)-0 | $\geq (-6)$ |

29 строк листа ответов соответствуют следующие интересы:

1. биология;
2. география;
3. геология;
4. медицина;
5. легкая и пищевая промышленность;
6. физика;
7. химия;
8. техника;
9. электрорадиотехника;
10. металлообработка;
11. деревообработка;
12. строительство;
13. транспорт;
14. авиация, морское дело;
15. военные специалисты;

16. история;
17. литература;
18. журналистика;
19. общественная деятельность;
20. педагогика;
21. право, юриспруденция;
22. сфера обслуживания, торговля;
23. математика;
24. экономика;
25. иностранный язык;
26. изобразительное искусство;
27. сценическое искусство;
28. музыка;
29. физкультура, спорт.

Вот несколько советов, как управлять своими интересами и склонностями.

1. Препятствие, которое человек должен преодолеть для достижения своей цели, должно быть преодолимым.
2. Постарайтесь вообразить и внутренне настроиться на интересную работу, даже если она таковой не является, т.е. измените установку.
3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть старания и выполнить работу более тщательно, чем всегда.
4. Сколько же времени нужно, чтобы сформировался устойчивый интерес? Единого мнения на этот счет нет. Однако большинство психологов считают, что не менее трех недель.
5. Интересы и склонности проявляются и формируются только в деятельности, связанной с ними. Поэтому надо не ждать, когда проявится интерес, а активнее включаться в разнообразную деятельность. Именно такое поведение позволит вам выявить и сформировать интересы и склонности.

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 1 | | 30 | | 59 | | 88 | | 117 | | 146 | |
| 2 | | 31 | | 60 | | 89 | | 118 | | 147 | |
| 3 | | 32 | | 61 | | 90 | | 119 | | 148 | |
| 4 | | 33 | | 62 | | 91 | | 120 | | 149 | |
| 5 | | 34 | | 63 | | 92 | | 121 | | 150 | |
| 6 | | 35 | | 64 | | 93 | | 122 | | 151 | |
| 7 | | 36 | | 65 | | 94 | | 123 | | 152 | |
| 8 | | 37 | | 66 | | 95 | | 124 | | 153 | |
| 9 | | 38 | | 67 | | 96 | | 125 | | 154 | |
| 10 | | 39 | | 68 | | 97 | | 126 | | 155 | |
| 11 | | 40 | | 69 | | 98 | | 127 | | 156 | |
| 12 | | 41 | | 70 | | 99 | | 128 | | 157 | |
| 13 | | 42 | | 71 | | 100 | | 129 | | 158 | |
| 14 | | 43 | | 72 | | 101 | | 130 | | 159 | |
| 15 | | 44 | | 73 | | 102 | | 131 | | 160 | |
| 16 | | 45 | | 74 | | 103 | | 132 | | 161 | |
| 17 | | 46 | | 75 | | 104 | | 133 | | 162 | |
| 18 | | 47 | | 76 | | 105 | | 134 | | 163 | |
| 19 | | 48 | | 77 | | 106 | | 135 | | 164 | |
| 20 | | 49 | | 78 | | 107 | | 136 | | 165 | |
| 21 | | 50 | | 79 | | 108 | | 137 | | 166 | |
| 22 | | 51 | | 80 | | 109 | | 138 | | 167 | |
| 23 | | 52 | | 81 | | 110 | | 139 | | 168 | |
| 24 | | 53 | | 82 | | 111 | | 140 | | 169 | |
| 25 | | 54 | | 83 | | 112 | | 141 | | 170 | |
| 26 | | 55 | | 84 | | 113 | | 142 | | 171 | |
| 27 | | 56 | | 85 | | 114 | | 143 | | 172 | |
| 28 | | 57 | | 86 | | 115 | | 144 | | 173 | |
| 29 | | 58 | | 87 | | 116 | | 145 | | 174 | |

Что я знаю о мире профессий?

Цель: актуализация знаний о профессиях; определение сферы профессиональных предпочтений учащихся.

Форма: игра-аукцион.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель или психолог.

Оборудование: опросник, бланки для заполнения, ручки, карандаши, деревянный молоток, призы.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Классификация — осмысленный порядок вещей, явлений, разделение их на разновидности по каким-то признакам.

Во многих тысячах профессий нельзя разобраться без классификации. Вот почему профессор Е.А. Климов разработал классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков. Каждый вид труда человека имеет следующие компоненты: предмет труда, цель, орудия труда, условия деятельности. В соответствии с этими четырьмя признаками и строится классификация профессий, удобная для профессионального самоопределения. Что может быть предметом труда?

По первому признаку — предмету труда — все существующие профессии и специальности можно разделить на пять типов: «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — человек», «человек — искусство».

Учитель записывает название типов на отдельных больших листах бумаги.

Ребятам предлагается игра «Аукцион».

Класс делится на три команды. От участников тре-

буется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на листах бумаги (желательно, чтобы каждая команда записывала «свою» профессию «своим» цветом). Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка успел назвать необходимую профессию или игроки которой назвали большее число профессий.

Ход игры представляет собой живой диалог ведущего с игроками в условиях дефицита времени на обдумывание. Игра позволяет легко и непринужденно обнаружить степень общей информированности о мире профессий. Главная задача ведущего — способствовать поддержанию высокого темпа игры, мобилизовать имеющиеся знания учащихся.

Самые активные участники аукциона и участники, назвавшие наиболее редкие профессии, поощряются специальными призами.

В конце игры можно провести тестирование с целью определения сферы профессиональных предпочтений учащихся.

Сфера профессиональных предпочтений учащихся

Тест

Порядок работы. Ответный лист может заполняться индивидуально или в группе.

Инструкция: *«Вам будет предложен перечень положений или вопросов, имеющих два варианта ответа. Определите, какому из вариантов вы отдаете предпочтение, и зафиксируйте это в бланке для ответов.»*

Если вы полностью согласны с вариантом «а» и не согласны с вариантом «б», то в клетку с цифрой, соответствующей номеру вопроса или утверждения, и буквой «а» поставьте цифру 3, а в клетку «б» — 0. В случае вашего полного согласия с вариантом «б» и несогласия с вариантом «а» в клетку «б» вновь ставится цифра 3, а в клетку «а» — 0.

Если вы согласны как с вариантом «а», так и с вариантом «б», то выберите из них наиболее предпочтительный для вас и оцените его в 2 балла, менее предпочтительный вариант оценивается в 1 балл.

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них».

| | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 а - | 1 б - | 2 а - | | 2 б - | 3 а - |
| | 3 б - | 4 а - | 4 б | 5 а - | |
| 5 б - | 6 а - | 6 б - | 7 а - | | 7 б - |
| 8 а - | 8 б - | 9 а - | | | 9 б - |
| 10 а - | | | 10 б - | | 11 а - |
| 11 б - | 12 а - | 12 б - | 13 а - | 13 б - | |
| | 14 а - | | 14 б - | 15 а - | |
| | 15 б - | 16 а - | | | 16 б - |
| 17 а - | | 17 б - | 18 а - | 18 б - | 19 а - |
| | | 19 б - | 20 а - | 20 б - | |
| 21 а - | | | 21 б - | 22 а - | 22 б - |
| 23 а - | | 23 б - | | 24 а - | |
| 24 б - | 25 а - | | | 25 б - | |
| | 26 а - | | 26 б - | 27 а - | 27 б - |
| 28 а - | | 28 б - | | | 29 а - |
| | 29 б - | | 30 а - | | 30 б - |
| | | | | | |

Сфера профессиональных предпочтений учащихся

1. Представьте, что вы на выставке. Что вас больше привлекает в экспонатах?

а — цвет, совершенство форм;

б — их внутреннее устройство. Как и из чего они сделаны.

2. Какие черты характера в человеке вам больше нравятся?

а — дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти;

- б — мужество, смелость, выносливость.
3. Служба быта оказывает людям разные услуги. Считаете ли вы необходимым:
- а — и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей;
- б — создавать такую технику, которой самим можно было бы пользоваться в быту.
4. Какое вознаграждение вас больше бы обрадовало?
- а — за общественную деятельность;
- б — за научное изобретение.
5. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание?
- а — слаженность ходьбы, грациозность участников парада;
- б — внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).
6. Представьте, что у вас много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись?
- а — чем-либо практическим (ручным трудом);
- б — общественной работой (на добровольных началах).
7. Какую выставку вы бы с большим удовольствием посмотрели?
- а — новинок научной аппаратуры (в области химии, физики, биологии);
- б — новых продовольственных товаров.
8. Если бы в школе было два кружка, какой бы вы выбрали?
- а — музыкальный;
- б — технический.
9. Если бы вам предоставили должность директора школы, на что бы вы обратили большее внимание?
- а — на сплоченность коллектива;
- б — на создание необходимых удобств.
10. Какие журналы вы бы с большим удовольствием читали?

а — литературно-художественные;

б — научно-популярные.

11. Что важнее для человека?

а — создавать себе благополучный, удобный быт;

б — жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство.

12. Для благополучия общества необходимо:

а — техника;

б — правосудие.

13. Какую из двух книг вы бы с большим удовольствием читали?

а — о развитии науки в нашей стране;

б — о достижениях спортсменов в нашей стране.

14. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас большую заинтересованность?

а — о машине нового типа;

б — о новой научной теории.

15. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше бы привлекла?

а — работа, связанная с постоянными передвижениями (агроном, лесничий, дорожный мастер);

б — работа с машинами.

16. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее?

а — подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим создавать материальные блага;

б — подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага.

17. Что, на ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности?

а — то, что они несут людям искусство и красоту;

б — то, что они выполняют общественно полезную работу.

18. Какая, на ваш взгляд, область деятельности человека в дальнейшем будет иметь доминирующее значение?

а — физика;

б — физическая культура.

19. Что обществу принесет больше пользы?

а — забота о благосостоянии граждан;

б — изучение поведения людей.

20. Какого характера научную работу вы бы выбрали?

а — работу с книгами в библиотеке;

б — работу на свежем воздухе в экспедиции.

21. Представьте, что вы профессор университета. Чему вы бы отдали предпочтение в свободное от работы время?

а — занятиям по литературе;

б — опытам по физике, химии.

22. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого вы охотнее поехали бы?

а — как известный спортсмен на международные соревнования;

б — как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.

23. Какие лекции вы бы слушали с большим удовольствием?

а — о выдающихся художниках;

б — о выдающихся ученых.

24. Что вас больше привлекает при чтении книг?

а — яркое изображение смелости и храбрости героев;

б — прекрасный литературный стиль.

25. Вам предоставляется возможность выбора профессии. Какой из них вы бы отдали предпочтение?

а — работе малоподвижной, но связанной с созданием новой техники;

б — физической культуре или другой работе, связанной с движением.

26. Какими учеными вы больше интересуетесь?

а — Поповым и Циолковским;

б — Менделеевым и Павловым.

27. Как вам кажется, на что следовало бы в школе обратить внимание?

а — на спорт, так как это нужно для укрепления здоровья;

б — на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего.

28. Что вас больше заинтересовало в печати?

а — сообщение о состоявшейся художественной выставке;

б — известие о прошедшем митинге в защиту прав человека.

29. Если бы вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы вы выбрали?

а — главного инженера завода;

б — директора универсама.

30. Как вы считаете, что важнее?

а — много знать;

б — создавать материальные блага.

Обработка результатов. В заполненном листе ответов в каждом столбце подсчитывается количество баллов. Результаты записываются в свободные клетки под каждым столбцом, который соответствует определенной сфере профессиональных интересов:

1-й столбец — сфера искусства;

2-й столбец — сфера технических интересов;

3-й столбец — сфера работы с людьми;

4-й столбец — сфера умственного труда;

5-й столбец — сфера физического труда;

6-й столбец — сфера материальных интересов;

Анализируя полученные данные, необходимо выделить столбцы, содержащие наибольшее количество баллов, и эти сферы деятельности можно считать предпочтительными. Столбцы, содержащие наименьшее количество баллов, отражают сферы деятельности, отвергаемые учащимися.



Статистика

- По данным Министерства здравоохранения, из 6 млн подростков 15—17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний — ограничивающих выбор будущей профессии.

Биржа труда — рынок профессий

Цель: ознакомить подростков с рейтингом наиболее востребованных профессий в регионе и соответствующей им заработной платой.

Форма: деловая игра.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель, психолог, специалист бюро по трудоустройству, родители учащихся.

Подготовительный этап:

- подобрать специальную литературу о профессиях;
- собрать сведения о минимальной и максимальной заработной плате по разным профессиям, востребованным в регионе;
- пригласить родителей учащихся, которые могут выступить в роли экспертов по различным профессиям (экономисты, юристы, специалисты отдела кадров и т.д.);
- учащимся постараться выяснить заранее условия труда и зарплаты наиболее интересующих их профессий.

Вступительное слово ведущего.

В наше время, время деловых и предприимчивых людей, нужно уметь хорошо ориентироваться в мире профессий. Знать спрос на профессии, учитывать перспективы роста дефицита тех или иных профессий, словом быть знатоком рынка профессий. Сейчас мы предлагаем вам следующую игру:

Первый этап игры. На листе бумаги напишите 15 профессий — любых актуальных сегодня профессий, которые только приходят вам в голову. А те-

перь просмотрите внимательно весь список и выберите из него одну профессию, которая будет цениться обществом наиболее высоко, наиболее перспективную, высокооплачиваемую, престижную профессию. Выпишите название этой профессии на отдельный листок в первую строчку нового столбика. А теперь выписывайте в этот столбик одно за другим названия всех остальных профессий в порядке их престижности и оплачиваемости. В верхней части столбика при этом соберутся самые высокооплачиваемые профессии, а в нижней части — менее оплачиваемые, но столь же сегодня необходимые профессии.

Второй этап игры. Напротив названия каждой профессии напишите размер минимальной и максимальной зарплаты, которую, по вашему мнению, может получить сегодня этот специалист. Для данного этапа игры можно воспользоваться специальной литературой, приготовленной заранее, консультациями экспертов.

Третий этап. Каждый участник группы по очереди зачитывает подготовленный им список профессий без указания зарплаты. Если у вас встречаются такие же профессии, то напротив каждой из них вы ставите пометку. После того как выступают все участники, в вашем списке напротив некоторых профессий может появиться много пометок. За каждую пометку начисляется один балл. Некоторые профессии могут быть помечены несколько раз (и получить, соответственно, несколько баллов) — это будут, очевидно, самые популярные, самые конъюнктурные профессии. А некоторые профессии могут совсем не получить баллов — значит, они не имеют столь большого общественного признания в вашей группе. А теперь считаем число своих пометок и обменяемся мнениями в группе. Выясним,

какие из профессий оказались у нас самыми популярными и определим участников, которые включили в свой список наибольшее число самых популярных профессий. Сейчас нам предстоит составить общий для группы список профессий. В этот список нужно включить все профессии, которые были хоть раз упомянуты в ваших индивидуальных списках. На листе ватмана или на доске начинаем записывать рейтинг профессий по количеству полученных баллов, начиная от самых популярных до встречающихся наименьшее количество раз. После составления списка профессий напротив каждой из них давайте укажем минимальную и максимальную заработную плату. Здесь возможны различные точки зрения, живая дискуссия, споры. Пусть все участники игры выскажут свою точку зрения. Желательно прийти к единому мнению по всем профессиям.

Таким образом, общий список профессий с указанием зарплаты специалистов готов. Можно подвести окончательные итоги. Для этого проведем конкурс аналитиков рынка профессий:

— Сравните свой индивидуальный список профессий с общим списком, подготовленным группой. Поставьте 1 балл за каждую профессию из вашего списка, если она вошла в общий список без изменения зарплаты, т.е. если ваш предварительный анализ стоимости услуг данного специалиста был одобрен группой. Итак, вы начисляете себе по одному баллу за каждого специалиста, если ваша предварительная оценка его труда вошла без изменения в общий групповой список. Эта работа займет у вас 5—7 минут. А теперь сравним численные результаты конкурса аналитиков и поздравим их с победой!

Спасибо! На этом наша игра в рынок профессий окончена!

Информация для ведущего

Какие профессии являются самыми востребованными и перспективными?

Вот десяток самых востребованных работодателем в 2001—2002 гг. профессий, предполагающих наличие среднего и среднего специального образования (согласно журналу «Обучение в России» № 3. 2002 г.).

1. Менеджер по продажам.
2. Секретарь-референт.
3. Менеджер по работе с клиентами.
4. Бухгалтер, экономист.
5. Оператор персональных компьютеров, системный администратор.
6. Водитель-экспедитор.
7. Сотрудник отдела маркетинга.
8. Инженер-технолог производства.
9. Квалифицированный рабочий-наладчик.
10. Продавец торгового зала, ларька.

Надо помнить, что востребованность тех или иных специалистов в российских условиях — вещь, меняющаяся приблизительно каждые пять лет. Когда-то остро не хватало бухгалтеров и юристов, все стремились получить эту специальность, и как результат наступило их перепроизводство. Сейчас нужны инженеры, а значит, через какое-то время их станет больше, чем нужно. Следует учитывать и то, что в положение дел на рынке труда активно вмешиваются политика с экономикой. После августа 1998 г. многие банковские служащие потеряли работу, а те, кто ее сохранил, стали получать заметно меньше. На каких-то профессиях социально-политические изменения сказываются значительно слабее — например, транспортники. Они будут нужны всегда и всем, по-

этому их заработки стабильны, а сами они «непотопляемы».

А вот кого больше всего искали кадровики и рекрутеры различных организаций в первой половине 2002 г. — здесь уже речь идет о специалистах с высшим образованием:

1. Программист.
2. Секретарь-референт со знанием иностранных языков.
3. Инженер-технолог.
4. Бухгалтер.
5. Дизайнер.
6. Менеджер по продажам.
7. Менеджер по рекламе.
8. Менеджер офиса.
9. Юрист.
10. Логистик.

Это интересно



Профессиональные ориентации подростков

- Современные подростки не желают идти на производство, быть рабочими. Это же относится к сельскому хозяйству и строительству. Они предпочитают торговлю, сферу услуг, хотят быть служащими в госаппарате. Но наибольшей привлекательностью пользуются профессии бухгалтеров, экономистов (35—40%). Предпринимателями же-

дают стать 19,5%. Однако на любую работу — лишь бы в коммерческих структурах — согласны только 9,5% респондентов. Интересно, что традиционные профессии российской интеллигенции — врачи, учителя, инженеры — в совокупности набрали 27,4%. Векание времени состоит в том, что невиданный ранее престиж приобрели юриспруденция и ее представители в самых разных структурах.

Волнуйтесь спокойно! У вас экзамен!

Цель: психологическая подготовка учащихся к экзамену.

Форма: психологическая беседа.

Участники: классный руководитель, психолог, учащиеся класса.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Скоро экзамены! И сейчас самое время подумать о том, как лучше подготовиться к ним. На сегодняшнем классном часе мы предложим вам несколько советов, которые помогут стать более успешными в этом важном деле.

Как подготовиться к сдаче экзамена

1. Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах или эстампа.
3. Работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

4. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа — тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов бумаги и там же запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации. Не оставляйте ни одной неясности в своих знаниях.
6. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.
7. Помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами (сочинения), историческими картами (история), пособиям по физике и химии, решения задач и т.д. Ученик должен уметь работать не только головой, но и руками, должен не только знать, но и уметь.
8. Установите четкий режим работы и режим дня. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.
9. Толково используйте консультации учителя. Приходите на них, солидно поработав дома с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.
10. Не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В ос-

нове уверенности лежат твердые знания. Нельзя идти на экзамены, не повторив все темы. Ведь может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

11. Выполняйте как можно больше тестов по экзаменным предметам. Эти тренировки познакомят вас с конструкцией тестовых заданий.
12. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
13. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
14. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого настроя». Ведь экзамен — это борьба, в которой нужно проявить себя.
- На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь все необходимые документы и запас ручек.

Во время экзамена

- Будьте внимательны!!! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того, как вы запомните их, зависит правильность ваших ответов.
- Сосредоточьтесь! Забудьте про окружающих! Для

вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения.

- **Торопитесь не спеша!** Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.
- **Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении.
- **Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Если у вас тестирование

- **Пропускайте трудные и непонятные задания.** Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
- **Думайте только о текущем задании!** Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном задании, как правило, не помогают, а мешают сконцентрироваться и выполнить другое задание. Думайте только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.
- **Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.** Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на 5—7 (что гораздо труднее).
- **Запланируйте два круга!** Рассчитайте время так,

чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить («второй круг»).

- Оставьте время для проверки своей работы!
- Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.
- Не огорчайтесь, если выполнили не все задания! Помните, что это нереально! Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Формула профессий

Цель: определение наиболее подходящих для подростка профессий.

Форма: практикум.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель или психолог.

Оборудование: набор карточек для каждого учащегося.

1. Цели труда

- 1.1. Оценивать. Проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить что-либо.
- 1.4. Изготавливать какие-то предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Творить, создавать новое.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.
- 1.9. Постоянно работать над собой, «быть в форме».

2. Предмет труда

- 2.1. Технические объекты.
- 2.2. Тексты, графики, числа.
- 2.3. Экономика и политика.
- 2.4. Искусство.
- 2.5. Наука.
- 2.6. Растения и микроорганизмы.
- 2.7. Животный мир.
- 2.8. Люди.
- 2.9. Детали и материалы.

3. Средства труда

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютеры.
- 3.5. Интеллект.
- 3.6. Выразительные движения, мимика.
- 3.7. Творческое мышление.
- 3.8. Возможности организма и органов чувств.
- 3.9. Голос, интонация.

4. Условия и организация труда

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды.
- 4.4. Самостоятельность.
- 4.5. Открытый воздух.
- 4.6. Экстремальные условия.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Изысканные отношения.
- 4.9. Работа на дому.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Дорогие ребята, сегодня при помощи профориентационной методики, разработанной Н.С. Пряжниковым, мы попытаемся определить наиболее подходящие для вас профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

Методика проста и эффективна. Каждому из вас предстоит выбрать по 2—3 наиболее привлекательных пункта из предложенных карточек. В результате выбора предпочитаемых целей, предмета, средств и условий труда возникает достаточно полная мотивационная картина профессионального выбора.

После того как все учащиеся сделали свой выбор, попросите кого-нибудь из подростков прочитать вслух все признаки, а остальные предлагают свои версии профессии, соответствующей данному описанию.

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ
ИГРЫ,
ВИКТОРИНЫ,
КОНКУРСЫ**

«Этих дней не смолкнет слава!»

Цель: патриотическое воспитание учащихся.

Форма: игра-викторина.

Подготовительный этап. В ходе подготовки в викторине целесообразно провести конкурс рисунков, «боевых листков», плакатов, сочинений на тему «Этих дней не смолкнет слава».

В качестве почетных гостей желательно пригласить ветеранов Великой Отечественной войны. Необходимо подобрать музыкальный фон турнира — песни военных лет.

Ход программы

I тур — конкурс «боевых листков».

Ребята придумывают название своему «боевому листку». Важно отобрать интересный материал и красочно его оформить.

Жюри подводит итоги I тура.

II тур — викторина знатоков истории Великой Отечественной войны.

Форма викторины выбирается организаторами. В ее основе могут быть известные телепроекты «Что? Где? Когда?», «Брейн-ринг» и т.д.

Сектор «Исторические события»

1. 14 июля 1941 г. под городом Оршей по наступающим фашистским войскам впервые нанесла удар батарея реактивных минометов. Как ласково называли установку реактивной артиллерии? («Катюша».)
2. Какое историческое событие, транслировавшееся по радио на всю страну, происходило в Москве в начале ноября 1941 г., когда враг стоял в 80 км от

города? (Парад войск на Красной площади 7 ноября.)

3. После какой битвы был развеян миф о непобедимости немецкой армии? (Битва под Москвой.)
4. Какое сражение положило начало коренному перелому в ходе Великой Отечественной войны? (Сталинградская битва.)
5. 2438 воинов были удостоены звания Героя Советского Союза за героизм, проявленный при форсировании неприступной, по мнению фашистов, системы укрепления («Восточный вал»). О какой битве идет речь? (Форсирование Днепра.)
6. После какой битвы стратегическая инициатива перешла полностью в руки советского командования? (Курская битва.)
7. Когда и где проходил парад войск в ознаменование победы Советского Союза над фашистской Германией в Великой Отечественной войне? (24 июня 1945 г. в Москве на Красной площади.)

Сектор «Полководцы Великой Отечественной войны»

1. В честь каких выдающихся полководцев в годы Великой Отечественной войны были введены ордена? (Александр Невский, Кутузов, Суворов, Богдан Хмельницкий.)
2. В честь каких известных русских флотоводцев в годы Великой Отечественной войны для награждения моряков были созданы ордена? (Нахимов, Ушаков.)
3. Этот полководец, по словам американского исследователя Кайдена, «нанес немцам больше потерь, чем любой другой военачальник или группа их, во второй мировой войне. В каждой битве он командовал более чем миллионом людей. Он вводил в дело фантастическое количество танков. Немцы

были более чем знакомы с именем и сокрушающим мастерством... ибо перед ними был военный гений». О ком идет речь? (Георгий Константинович Жуков.)

4. Как и Жуков, этот полководец не имел специального образования. Москва, Сталинград, Курск, Белоруссия — во всех крупнейших победах войны есть его вклад. Сильный, волевой и одновременно спокойный, он создал вокруг себя атмосферу порядочности, взаимоуважения. Среди солдат ходили легенды о его особой «заговоренности». Именно ему выпала честь командовать Парадом Победы в Москве. Назовите имя этого полководца. (Константин Константинович Рокоссовский.)
5. Как военачальника его отличала тяга к нестандартным решениям и смелому маневру. Не случайно войска под его командованием совершили в последние дни войны молниеносный марш-бросок к Праге. Он был беспощаден к воюющему противнику, но умел оценить его мужество. В дни Корсунь-Шевченковского сражения пал в бою командир окруженной немецкой группировки генерал Штеммерман. Он дал разрешение пленным похоронить своего генерала с воинскими почестями. Назовите его. (Иван Степанович Конев.)
6. Маршал Советского Союза, с июня 1942 г. до конца войны командовал фронтом. Кто этот полководец? (Леонид Александрович Говоров.)

Сектор «Подвиг солдата»

1. Летчик, Герой Советского Союза, 26 июня 1941 г. направил подбитый самолет в скопление танков противника. (Николай Гастелло.)
2. Советский летчик-истребитель, Герой Советского Союза, 7 апреля 1941 г. одним из первых совершил ночной таран, сбив бомбардировщик врага. (Виктор Талалихин.)

3. Гвардии рядовой, Герой Советского Союза, 23 февраля 1943 г. в бою за деревню Чернушки закрыл своим телом амбразуру пулеметного дзота гитлеровцев. (Александр Матросов.)
4. Советский разведчик, Герой Советского Союза, в совершенстве владел немецким языком, под видом немецкого обер-лейтенанта выполнял сложные, дерзкие диверсионные задания на Украине. (Николай Кузнецов.)
5. Советский летчик, Герой Советского Союза, после ампутации обеих ног вернулся к полетам и еще сбил 7 самолетов, прототип героя «Повести о настоящем человеке» Бориса Полевого. (Алексей Маресьев.)
6. В каком городе поставлен памятник советскому воину-освободителю с девочкой на руках? (Берлин.)

Сектор «Исторические места»

1. Крепость, построенная в 1833—1838 гг., героически оборонялась в 1941 г. с 22 июня до 20-х чисел июля. Назовите эту крепость. (Брестская крепость.)
2. Этот город называли «вратами Москвы». Здесь немецкая военная машина впервые затормозила, встретив серьезное сопротивление. Назовите этот город. (Смоленск.)
3. Какой город оставили советские войска 4 июля 1942 г. после 250-дневной обороны? (Севастополь.)
4. «Дорога жизни» — единственная военно-стратегическая транспортная магистраль, которая соединяла блокадный Ленинград с Большой землей. По какому озеру она проходила? (Ладожское озеро.)
5. 58 суток сержант Павлов и его бойцы (24 воина 6 национальностей) отбивали атаки вражеской пехоты, танков и самолетов, ведя оборону в одном из домов города. В каком городе находится этот

«Дом солдатской славы», знаменитый дом Павлова? (Сталинград, ныне Волгоград.)

- 6. 12 июля 1943 г. в походе курской битвы произошло самое крупное танковое сражение (с обеих сторон участвовало до 1200 танков). Около какой деревни оно состоялось? (Д. Прохоровка.)**

Жюри подводит итоги викторины, награждает победителей.

Берегите Землю, берегите!

Цель: воспитание гражданской позиции, развитие экологических знаний учащихся.

Форма: познавательная игра-викторина по типу телепроекта «Умники и умницы».

Подготовительный этап: для проведения игры необходимо подготовить:

- красную, желтую, зеленую «дорожки»;
- призы победителям.

Желательно подобрать слайды или видеосюжеты о природе, музыкальное сопровождение игры.

В качестве членов жюри можно пригласить родителей старшеклассников.

Оборудование, оформление: оформить классную комнату можно рисунками, фотографиями на экологическую тему.

Ход программы

Ведущий:

Мы речь свою ведем о том,
что вся Земля — наш общий дом,
Наш добрый дом, просторный дом —
Мы все с рожденья в нем живем.
Еще о том ведем мы речь,
Что мы должны наш дом беречь.
Давай докажем, что не зря
На нас надеется Земля.

Наша игра посвящена проблемам экологии, которые еще в XX веке стали глобальными, т.е. проблемами всего человечества, а значит, решить их можно только всем вместе, сообща, и юным и взрослым жителям Земли. Главное — надо помнить: от каждого из нас зависит ее настоящее и будущее.

Ведущий: За ходом игры будет следить беспристрастное жюри (представляет членов жюри).

Отборочные вопросы первого агона, он посвящен воде

1. Остров, у берегов которого, согласно легенде, из морской пены вышла богиня красоты Афродита? (Кипр.)
2. Как называется начало и конец реки? (Исток и устье.)
3. В каком озере содержится 80% всей пресной воды нашей страны и пятая часть пресной воды планеты? (Байкал.)
4. Северная часть Индийского океана холодная или теплая? (Теплая.)
5. Какое море является самым соленым на нашей планете? (Мертвое море.)

Ведущий представляет первую тройку участников.

Первый агон

Ведущий: Перед началом агона мы разыгрываем дорожки. Кто быстрее отгадает загадку, тот и получит право выбора дорожки. Прежде чем выбрать дорожки, напомним их свойства. Красная дорожка — самая короткая, но на ней нельзя ошибаться, на желтой дорожке можно ошибаться один раз, зеленая — самая длинная, но на ней можно ошибаться два раза.

Загадки

1. Над рекой, над домом повисла белая холстина. (Туман.)
2. Пушистая вата плывет куда-то. (Облако.)
3. На дворе переполох — с неба сыплется горох. (Град.)

Вопрос игроку на красной дорожке

Это болотное растение — главный природный очиститель прибрежной зоны большой реки. Оно способно поглощать вредные химические вещества. (Камыш.)

Вопрос игроку на желтой дорожке

1. Объясните понятие «мыльные воды». (Это воды водоемов, загрязненные моющими средствами.)
2. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушья сумка.)

Вопрос игроку на зеленой дорожке

1. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными? (У них очень незначительное испарение воды.)
2. Какое растение одновременно названо мужским и женским именами? (Иван-да-Марья.)
3. О тропических лесах этой реки польский путешественник А. Фидлер писал, что человек, попавший в них, дважды испытывает радость: в первый день, когда, ослепленный сказочным богатством этой реки, он думает, что попал в рай, и в последний день, когда, на грани безумия, он, наконец, удирает из этого «зеленого ада». (Амазонка.)
Жюри подводит итог первого агона.

Второй агон

Ведущий: Второй агон посвящен лесу. Он называется «Про зеленые леса и лесные чудеса».

Отборочные вопросы второго агона

1. Почему сломанная ветка засыпает? (Прекращается ее питание.)
2. Кто охраняет поляну от вредных мух? (Стрекозы.)
3. Почему растения в лесу друг другу не мешают расти? (Они растут ярусами.)

Представление второй тройки участников

Ведущий: Дорожку первым выбирает тот, кто отгадает название лекарственного растения.

- Трава от 99 болезней. (Звербой.)
- Какой цветок помогает при сердечных заболеваниях? (Ландыш.)

Вопрос игроку на красной дорожке

Почему косить траву надо от середины к краям луга? (Чтобы звери и птицы могли убежать.)

Вопрос игроку на желтой дорожке

1. Какое дерево в средней полосе России цветет последним в году? (Липа.)
2. Через сколько лет опадает хвоя у ели и сосны? (У ели через 5—7 лет, а у сосны через 2—3 года.)

Вопрос игроку на зеленой дорожке

1. Чем опасен в лесу неубранный мусор? (Мусор загрязняет лес: бумага разлагается 2 года, консервная банка — 70 лет, полиэтиленовый пакет — 100 лет.)
2. Как в лесу без компаса можно определить стороны света? (Мхи и лишайники растут на стволе с северной стороны. Кора деревьев с северной стороны всегда темнее и грубее. Компасом может служить и муравейник — он располагается около дерева с южной стороны.)
3. Как муравьи помогут узнать о приближающемся дожде? (Они закупоривают входы в муравейник.)

Жюри подводит итог второго агона.

Ведущий: Тема следующего агона «Как воздух свеж и дышится легко!»

Отборочные вопросы третьего агона

1. Этот газ занимает одну пятую часть объема воздуха, необходимого для дыхания живых существ (Кислород.)
2. Какой летательный аппарат легче воздуха? (Аэростат.)

Ведущий представляет третью тройку участников.

Ведущий: Право выбора дорожки имеет тот, кто первым отгадает загадку.

1. Летит без крыльев и поет, прохожих задирает: од-

ним проходу не дает, других он подгоняет. (Ветер.)

2. Что за чудо-красота: расписные ворота показались на пути, в них ни въехать, ни пройти. (Радуга.)

Вопрос игроку на красной дорожке

Почему леса называют легкими планеты? (Лес — источник кислорода на Земле.)

Вопрос игроку на желтой дорожке

1. О каких элементах жизни писал поэт Фридрих Шиллер:

Силы четыре,
Соединяясь,
Жизнь образуют,
Мир создают.

(«Элементами жизни» называют основные составляющие всего живого: кислород, углерод, водород, азот.)

2. Где правильно собирать лекарственные растения — у дороги или в лесу? (У дороги нельзя собирать лекарственные растения, так как они впитывают в себя все вредные вещества.)

Вопрос игроку на зеленой дорожке

1. Какой газ разъедает озоновый слой? (Фреон.)
2. Этот газ по-гречески означает «пахнущий». Он предохраняет живые организмы на Земле от вредного влияния солнечного ультрафиолета. (Озон.)
3. Без какого газа не может существовать человеческий организм. (Без кислорода человек не может выдержать и 5 минут.)

Ведущий: Определились финалисты победителей сегодняшней игры «Умники и умницы». Но главный итог нашей игры в том, чтобы все мы задумались о том, что нельзя быть равнодушными по отношению к нашему общему Дому — Земле. Земля — всего лишь

маленькая частица Вселенной, но только на ней, насколько известно ученым, есть жизнь.

Ведущий: Человек! Задумайся! Что ты есть без природы? Без воздуха, воды, пения птиц! Все это щедро дает людям природа и не просит взамен никакой платы, только ждет от нас доброго отношения к себе.

Ведущий: Люди, задумайтесь!

- Сегодня каждому пятому виду зверей, каждому четвертому виду рептилий, каждому пятому виду птиц угрожает опасность.
- 25 тысяч видов растений планеты на грани полного уничтожения.
- За последние 60 лет на планете исчезли 77 видов животных и несколько видов растений, 26 видов птиц.

Этот список можно продолжать и продолжать.

На фоне демонстрации кадров из видеофильмов о природе ведущие читают стихи М. Дудина:

Как яблоко на блюде,
У нас Земля одна,
Не торопитесь, люди,
Все выскрести до дна.
Не мудрено добраться
До скрытых тайников,
Разграбить все богатства
У будущих веков.
Мы общей жизни зерна,
Одной судьбы родня,
Нам пировать позорно
В счет будущего дня.
Поймите это, люди,
Как собственный приказ,
Не то Земли не будет
У каждого из нас.

Новогодний калейдоскоп

Рекомендации организаторам

Сценарий праздника состоит из фрагментов выступлений классов. Каждый класс в течение определенного времени ведет программу в соответствии с общим сюжетом праздника, например: «Бал у Деда Мороза», «Двенадцать месяцев», «Новогоднее ревю» и т.д.

В сценарии праздника можно предусмотреть следующие игровые программы:

«Новогоднее лото». Для проведения программы изготавливается большая карточка лото, расчерченная на 10—12 клеток, обозначенных номерами. Карточка делается яркой, разноцветной. На каждую карточку сверху монтируется листок с номером. Под листками, которые в процессе игровой программы будут убираться, записаны отдельные элементы структуры программы: песня, игра, конкурс, танец, аукцион, встреча со школьными артистами, викторина и т.д. Из специального барабана под веселую музыку ведущие достают шарик с номером, затем снимают листок с соответствующим номером лото и предлагают задание или объявляют танцевальную программу, и т.д.

По такому же принципу можно провести программу «Лотерея “Русское лото”», где в билетиках лотереи обозначены фрагменты программы вечера.

«Новогодний аукцион». Эта игровая программа построена по принципу распродажи сувениров с аукциона. Получают сувениры (побеждают) участники той команды, которая последней ответит на вопрос аукциона. Для ведения программы определяется ведущий, используют бочонок (барабан), удар в который отмечает правильность ответа. В аукционе может быть несколько туров, они определяются темой,

например: «Зима», «Весна», «Лето», «Осень» или «Спорт», «Литература», «Кино» и др. Между турами программы — музыкальная пауза. В открытии и закрытии отдельных туров и всей программы аукциона можно предусмотреть выступление танцевальной группы, церемонию выхода ведущих, приветственную песню, вручение номерных знаков участников или цветowych знаков, отличающих членов команд, и памятных медалей-сувениров наиболее отличившимся. Примерные вопросы и задания для аукциона: назвать приметы осени, зимние виды спорта, карнавальные предметы, песни со словом «лето», кинофильмы, в названии которых имеются цифры, предметы определенного цвета, съедобные грибы, лекарственные травы, и др.

«Зимняя новогодняя ярмарка». Красочно оформленная зрелищная программа предполагает работу торговых рядов, рекламу, распродажу товаров, выступление сюрпризных групп, игры, аттракционы, веселые массовые действия. Игровую программу можно выстроить по-разному. Прежде всего надо выбрать место: школьный зал, холл, класс и т.д.

Сюжет «ярмарки» может быть построен на старинных русских обычаях, или же свои «товары» приносят «гости» из разных стран мира, сказочные и литературные герои и пр.

Сюжет «Распродажа товаров» может быть решен как реклама: представление группы и ее товара, который вручается победителям игры и объявленного конкурса. Например, конкурсы проводят представители ремесленных мастерских: «обувщики» — конкурс «Скороходы», «шапочники» — «Колпаки», «оружейный ряд» — соревнования «Меткий стрелок». «Товары» можно «купить» за жетоны, полученные за участие в играх «ярмарки», в павильоне «Блинчики», «Пышечки», в «Сладкой лавке», «Сувенирной лавке», лавке «Золотой орешек».

«Счастливая звезда». В оформлении зала продуманы подвесные звездочки или шарики с приклеенными к ним листочками. На звездочках или листочках — на одних помельче, на других покрупнее, на третьих витиевато переплетаются номера. Украшения подвешиваются так, чтобы их можно было, подпрыгнув, достать рукой. В самый разгар танцевальной программы Дед Мороз объявляет: «Та пара, которая быстрее всех отыщет и принесет мне номер (называет любую цифру), получит новогодний сувенир». По ходу танцев Дед Мороз провозглашает: «Счастливая звезда 20-я», «Счастливая звезда 5-я» и т.д. Те пары, которые отыщут номер, получают жетон лотереи.

Сюрпризы, конкурсы

Лотерея «Счастливый список». Обладатели призовых билетов подходят к «Магазину призов». Здесь можно выбрать приз по списку. Список составляется таким образом, чтобы получающий не догадался о содержании приза, например:

- Приз для ума (книга с головоломками).
- Приз «Бодрость» (кофе).
- Приз-сюрприз (торт «Сюрприз»),
- Приз «Радуга» (набор цветной бумаги, карандашей).
- Приз «Ни рыба ни мясо» (орехи).
- Букет карнавала (конфеты «Василек», «Ромашка», «Мак»).

Лотерея-сюрприз. Во время танцевальной программы ведущий раздает запечатанные конверты, на которых написано слово «серия» и дальше ее название. Серий может быть любое количество, но не более 10—12. В зависимости от количества ребят и времени проведения праздника число конвертов одной серии — 5—10 штук. Допустим, приготовлено 6 серий по 5 билетов в каждом. На сцене выставляются 6 красочно оформленных сундучков. На них — четкая надпись.

Правила лотереи:

1. Конверты вскрывать только по сигналу ведущего, объявляющего серию.
2. Билеты розданы бесплатно, но призы «ценные», чтобы их выкупить, надо «заплатить» — принять участие в выполнении задания. Один приз в серии — главный, он достанется лучшему участнику, для остальных — шуточные.

Примерный перечень серий и заданий.

Серия 1. «Кукольная». Надо запеленать куклу и исполнить колыбельную песню. Кто быстрее? (Реквизит: 5 куколок, 5 простынок, 5 одеялец, 5 лент. Призы: кукла и погремушки.)

Серия 2. «Ку-ка-ре-ку». На 5 досках надо за 1 минуту нарисовать петуха. У кого он выйдет лучше? Призы: главный — конфеты «Петушок», остальным по книжке «Курочка Ряба».

Серия 3. «Песня без слов». Каждому участнику предлагается выбрать лирическую или шуточную песню и исполнить ее без слов. Чья песня будет «опознана» первой, тот получает приз.

Серия 4. «Отвори поскорей — почтальон у дверей». Соревнующиеся получают конверты, в которые вложены записки с вопросами. По команде вскрывают конверты. Победитель тот, кто вернее и остроумнее ответит. Ему вручают альбом для открыток, остальным — по журналу или газете.

Серия 5. «Русский сувенир». Каждый из пяти участников должен спеть по одной частушке. Кто лучше? Победитель получает детскую балалайку, остальные — по деревянной ложке.

«Колесо-сюрприз». В игре участвуют все ребята, которые опустили свои жетоны в колесо сюрпризов. На сцене жюри. Одному из его членов доверяется почетное право розыгрыша и вручения первого новогоднего сюрприза. Вращается колесо, звучит музыка. Из колеса вынимают один жетон, и член жюри

громко называет его номер. Обладателя нагрудного значка с таким номером приглашают на сцену и вручают подарок, например красиво оформленный календарь на следующий год. Сразу же начинается розыгрыш подарков «Только для милых девочек». Если выпавший номер принадлежит мальчику, он должен от имени всех присутствующих преподнести приз девочке. Следующие тиражи призов «Только для мальчиков», «Только для учителей», «Только для тех, кто любит спорт», «Для тех, кому в декабре исполнилось 14 лет» и т.п. Все подарки подготовлены заранее, вручение сопровождается шутками, веселыми четверостишиями на новогоднем празднике.

Новогодняя «угадайка»

Хобби — столица Замбии (Нет).

В Голландии для прополки помидоров применяют кроликов (Да).

Крокодил лает как собака (Да).

Количество морганий человеческого глаза зависит от частоты пульса (Нет).

В Англии выращен сорт хризантем, пахнущих фиалками, и фиалок, пахнущих хризантемами (Да).

Викторина «Узнай поэта»

Чародейкою Зимою
Околдован, лес стоит —
И под снежной бахромою,
Неподвижною, немою,
Чудной жизнью он блестит.

(Ф.И. Тютчев)

Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя,
То как зверь она завоет,
То заплачет как дитя,
То по кровле обветшалой
Вдруг соломой зашумит
То, как путник запоздалый,
К нам в окошко застучит...

(А.С. Пушкин)

Сквозь волнистые туманы
Пробирается луна,
На печальные поляны
Льет печально свет она.
По дороге зимней, скучной
Тройка борзая бежит,
Колокольчик однозвучный
Утомительно гремит.

(А.С. Пушкин)

Улыбка и смех приятны для всех

Цель: воспитание творческих способностей учащихся, умений и навыков коллективной творческой деятельности

Форма: конкурсная программа.

Подготовительный этап. Совет дела разрабатывает программу конкурсов, формируются команды, выбираются ведущие. Необходимо подобрать реквизит конкурсов, пригласить членов жюри.

Рекомендации организаторам:

Конкурсная программа может являться составной частью «Юморины» в школе, классе.

Оборудование, оформление: Для проведения классного часа подбираются:

- 1) веселая музыка;
- 2) известные цитаты, изречения, например, «Юмор — дело серьезное», «Дышите глубже — вы взволнованы», «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Предварительно можно провести конкурс юмористических приглашений на праздник и т.д.

Ход программы

1-й ведущий: Добрый день, дорогие друзья.

2-й ведущий: Мы начинаем наш веселый конкурс, в котором участвуют команды...

1-й ведущий: Представляем членов жюри...

Конкурс «Разминка»

1. Без чего не испечь хлеб? (Без корки.)
2. Как можно пронести воду в решете? (Заморозить.)
3. Чего нет ни в сливе, ни в репе, ни в ананасе, но есть в яблоке, помидоре, огурцах? (Буквы «о».)
4. Чем заканчивается день и ночь? (Мягким знаком.)

Конкурс «Вот это лозунг»

Командам предстоит придумать лозунги к предлагаемому празднику: «День всемирной борьбы с кариесом», «День дурака», «Всемирный день “сов” и “жаворонков”».

Конкурс «Люблю я физкультуру»

Команды (по жребью) должны придумать и показать комплекс из 5 упражнений, который назывался бы так: «Кухонная зарядка», «Зарядка для лентяев», «Морская зарядка», «Зарядка рыбака», «Зарядка водителя».

Конкурс «Танец на стуле»

В конкурсе участвуют по 1 человеку от команды.

По жребью участники должны исполнить танец (не поднимаясь со стула): макарену, брейк, русский танец, цыганочку, ламбаду.

Конкурс «Портрет на память»

В течение 3 минут на листе ватмана каждая команда должна нарисовать свой коллективный портрет. Условием конкурса является то, что художники рисуют фломастером, который держат в зубах.

Ведущий: Завершен наш последний конкурс. Мы все получили заряд бодрости и хорошего настроения. Просим жюри подвести общий итог нашей конкурсной программы.

ГЛАВА 8

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

Учимся понимать своего ребенка

Цель: знакомство с приемом активного слушания, способствующего улучшению взаимопонимания в семье.

- научиться сообщать о своих чувствах в проблемной, конфликтной ситуации.

Форма: тренинг общения.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог.

Подготовительный этап:

- придумать и описать на карточках вместе с учащимися типичные ситуации общения детей и родителей, приводящие к конфликтам, непониманию (по количеству учащихся в классе);
- подготовить плакат «Основные правила активного слушания».

Оборудование:

- помещение для тренинга: лучше всего поставить стулья для участников тренинга в круг;
- плакат с описанием основных признаков «Я-высказываний».

Ход тренинга: ведущий предлагает родителям занять удобные места.

Вариант вступительного слова.

Умение общаться очень важно для разрешения любого рода проблем и является одним из наиболее ценных жизненных навыков. Общение можно определить как передачу информации или обмен ею. Однако успех любого общения определяется прежде всего взаимопониманием. Многие личные проблемы возникают вследствие недостатка взаимопонимания между людьми. Несогласия и ссоры усиливаются и осложняются из-за нашей неспособности видеть мир не только глазами, но также умом и сердцем. Когда нет взаимопонимания, не может быть и доверия. В то же время,

хорошо владея искусством общения, мы можем легче понимать своих детей, а им в свою очередь будет легче понять нас. Следует подчеркнуть, что истинное общение предполагает обмен не только словами, мыслями, информацией, но и чувствами, эмоциями, переживаниями.

Существуют ли какие-нибудь практические приемы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Мы познакомимся с одним из таких приемов, и называется он *активное слушание*.

Умение слушать — навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник — подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, — т.е. когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нередкую ситуацию:

Например, сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: *«Не пойду я больше в эту школу!»*

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы (*«Что значит «не пойду»? Ты хочешь остаться неученым? Стать дворником? Не будешь учиться — ни копейки от меня не*

получишь!»), правоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребенок просто перестает вас слышать), критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»), а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций.

Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А на самом деле — выплескиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают еще более.

Как этого избежать? Используя прием активного слушания.

Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребенку, глядя в глаза, своими словами повторяет высказывание ребенка): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздраженно): «Там математичка ко мне цепляется!»

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребенком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит — списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается...»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы...»

Сын: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало

ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!»

Как вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова бы ни была ситуация, наша цель — не критическая оценка происходящего, не поиск решения не своей, в общем-то, проблемы (это проблема вашего ребенка и он должен решить ее сам), а дать ребенку возможность почувствовать, что вы его понимаете и стараетесь подвести к конструктивному решению проблем, сохраняя с ним хорошие отношения.

Итак, мы предлагаем участникам нашего тренинга разбиться на пары (один из вас — «взрослый», другой — «подросток») и проиграть ситуации, описанные на карточках, используя *основные правила активного слушания* (повесить плакат с правилами):

1. Повернуться лицом к ребенку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребенку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые ребенком.

Завершив работу в парах, задать участникам тренинга вопрос: *«Что давало выполнение правил активного слушания?»*

Высказывания родителей следует записать на доску или плакат, они могут быть следующими:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка.
2. Убедившись, что взрослый готов слушать, ребенок рассказывает о себе все больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Ребенок тоже начинает нас слушать и слышать.
5. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

Итак, активное слушание — это не способ добить-

ся чего-то от ребенка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать ребенку, что мы его понимаем.

Конечно же, чувства и переживания подростка заслуживают особого внимания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.

Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать ребенку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, — плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес ребенка... Делаем мы это с благими намерениями — изменить в лучшую сторону нежелательное поведение — и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

«Сколько раз повторять: немедленно убери в своей комнате!»

«Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!»

«Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти

высказывания очень эмоциональными, но не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя», они названы «*Ты-высказываниями*».

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «*Я-высказывания*». Вот их основные признаки:

1. Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.
2. Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка ребенка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.
3. Формулировка желательного результата.

Вот как можно изменить высказывания, приведенные выше в качестве примера:

«Мне становится неловко, когда гости видят небубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».

«Сегодня звонила Валентина Ивановна по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».

«Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно».

Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству родителей нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «*Я-высказываний*» вряд ли будет мгновенным.

И тем не менее этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержа-

щее обвинений ни в чей адрес «Я-высказывание» дает ребенку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Давайте сейчас проведем две ролевые игры:

— в первой ролевой игре будем использовать «Ты-высказывания»;

— во второй — «Я-высказывания».

Цель этих игр: сравнить эффективность использования вышеописанных приемов.

Для каждой игры нам понадобятся желающие сыграть роль «матери» и «дочери».

Ситуация, которая сообщается всем участникам тренинга: *«Время после полуночи. Дочь должна была вернуться домой от подруги два часа назад. Мать не знает, где она, что с ней, и очень беспокоится. Наконец раздался долгожданный звонок в дверь. Пришла дочь, и состоялся следующий диалог...»*

Ситуация, которая сообщается только дочери: *«Вы приятно и с пользой провели время с подругой. Расстались вовремя, как и планировали. Но во время поездки домой поломался автобус, другого долго не было и пришлось идти пешком. Телефона, к сожалению, под рукой не оказалось»*

В первой игре обе участницы используют «Ты-высказывания», во второй «Я-высказывания».

Ситуации могут развиваться по следующим сценариям:

1. Мать: И где же, интересно, ты была? Время уже после полуночи, ты опоздала на два часа. Тебе просто нельзя доверять! (*Нападение с помощью «Ты-высказывания».*)

Дочь: Прекрасно! Стоит только мне войти, как ты набрасываешься на меня! Никогда не даешь возможности объясниться! (*Также использует «Ты-высказывание».*)

Мать: Мне уже надоели твои объяснения. Ты не заботишься ни о ком, кроме себя! (*«Ты-высказывания», обвинение.*)

Дочь: Это ты ни о ком не заботишься. Ты никогда не интересуешься, что со мной происходит! Я тебе совершенно безразлична! Тебя интересует только свое собственное спокойствие! *(Отрицает «Ты-высказывание» матери и бросает ей свое «Ты-высказывание», звучат обвинения.)*

Мать: Не смей со мной так разговаривать! Теперь ты до конца месяца не пойдешь к своим подругам! *(Общение окончательно прервано, и, видимо, конфликт продлится какое-то время.)*

2. **Мать:** Я так волновалась! Уже поздно, а я даже не знала, где ты! *(Сообщает о своих чувствах.)*

Дочь: Мне очень жаль, что тебе пришлось беспокоиться. Автобус сломался, и мне пришлось долго ждать другого, а телефона, к сожалению, под рукой не было. Мне правда очень жаль.

Мать: Ладно. Всякое бывает в жизни. Главное, что ты дома и вне опасности.

Вопросы к наблюдателям:

- *В какой ситуации общение прошло более эффективно?*
- *Как в дальнейшем будут развиваться отношения матери и дочери после каждого из диалогов?*

Итак, вы видите, что, используя «Я-высказывания», можно сохранить возможность общения и избежать конфликта. Конечно, нельзя гарантировать, что все пройдет так гладко. Однако у нас появляется существенно больше шансов добиться взаимопонимания.

Совершенствование навыков общения — дело не легкое, требует усилий, целеустремленности и уважения к собеседнику. Но, улучшая отношения, мы улучшаем как свою жизнь, так и жизнь других людей. Мы учимся искусству общения не только при разговорах со своими детьми, но и с самыми разными людьми в различных ситуациях. Благодаря практике и упорству навыки общения будут совершенствоваться и постепенно станут естественной частью нашей жизни.

Родителям о правах детей, правах и обязанностях родителей

Цель: ознакомить родителей с основными положениями Конвенции о правах ребенка, основными правами детей, правами и обязанностями родителей, зафиксированными в Семейном кодексе РФ, законе РФ «Об образовании».

Форма: информационно-правовой лекторий.

Участники: Родители, классный руководитель.

Подготовительный этап:

1. Анкетирование родителей:

- Что вы знаете о правах детей?
- Нужно ли рассказывать детям об их правах?
- Кто, по-вашему, это должен делать? С какого возраста следует начинать информировать детей об их правах и обязанностях?
- Какие вопросы, связанные с правами детей, вами и обязанностями родителей вас волнует больше всего?

2. Желательно пригласить на собрание юриста, представителя администрации школы.

Ход собрания

Собрание посвящено проблеме правового просвещения родителей. Задача классного руководителя познакомить их с основными международными и российскими нормативно-правовыми актами, в которых закреплены права детей, права и обязанности родителей.

Необходимость такого разговора с родителями обусловливается их недостаточной информированностью

в области прав детей, своих прав и обязанностей. Данные социологических исследований свидетельствуют о том, что только 8% родителей, по их мнению, хорошо знают семейное законодательство, семейные, международные и российские документы о правах детей. Почти половина из опрошенных матерей и отцов никогда не читали литературы, содержащей информацию о правах детей. Вместе с тем важность и необходимость пополнить свои знания в области прав детей, прав и обязанностей родителей признают 71% респондентов.

Информационно-правовой лекторий

Принятие 20 ноября 1989 г. Генеральной Ассамблеей ООН Конвенции о правах ребенка стала кульминацией почти 70-летней борьбы за то, чтобы международное сообщество признало особые потребности и уязвимость детей. Через год она была ратифицирована нашей страной.

Конвенция является наиболее полным документом, в котором права ребенка приобретают силу норм международного права. Она призвана создать благоприятные условия для развития детей. Ее нормы служат ориентиром для правительств, партий, организаций и движений в их попытках внести положительные изменения в жизнь детей, мобилизовать для этого необходимые ресурсы.

Сама Конвенция делится на 6 различных правовых норм, защищающих детей от различных форм произвола. Давайте познакомимся с ними.

Первая группа прав — базисные, основные: на жизнь, на имя, на равенство в осуществлении прав, и др.

Вторая группа прав обеспечивает семейное благополучие ребенка (обязывает родителей заботиться о детях, государство — помогать детям, оставшимся без родителей, и т. д.).

Третья группа прав гарантирует свободное развитие личности ребенка (право свободно выражать свое мнение, объединяться в ассоциации, право на свободу мысли, совести и религии).

Четвертая группа прав обеспечивает здоровье детей.

Пятая группа прав способствует образованию детей и их культурному развитию.

Шестая группа прав призвана защитить ребенка от экономической и другой эксплуатации, от привлечения к производству и распространению наркотиков, от бесчеловечного содержания и обращения в местах лишения свободы, и др.

Положения Конвенции о правах ребенка только в том случае получают реальное исполнение, если найдут свое развитие в «законодательных актах государств мира. Российская Федерация присоединилась к Конвенции о правах ребенка в 1990 г. и с этого времени активно поддерживает меры, принимаемые мировым сообществом в интересах защиты детей. Положения этого важного документа вошли в Семейный кодекс РФ, Закон РФ «Об образовании». Так, глава 11 Семейного кодекса называется «Права несовершеннолетних детей». Дети — лица, не достигшие возраста 18 лет (совершеннолетия), — имеют право жить и воспитываться в семье, знать своих родителей, право на воспитание, содержание и заботу со стороны своих родителей, на уважение своего человеческого достоинства. Важное право ребенка — выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы.

Основополагающим является право на защиту прав и законных интересов ребенка, которое должно осуществляться родителями или лицами, заменяющими их (усыновители, опекуны, попечители), а также органами опеки и попечительства, прокурором и судом. Данное право включает в себя и право на за-

щиту от злоупотреблений со стороны родителей или лиц, заменяющих их. Предусмотрено, что для защиты своих прав ребенок может самостоятельно обратиться в органы опеки и попечительства, а по достижении 14 лет — и в суд. Заметим, что большинство положений Конвенции обращено к правительству, т.е. к тому органу в государстве, которое обладает реальными возможностями принять необходимые и действенные меры для защиты детства. Однако многое могут сделать родители, другие члены семьи для того, чтобы ребенок чувствовал себя достаточно благополучным.

Таким образом, главные защитники прав ребенка — его родители. Их к этому обязывает семейное право. Но родители не всемогущи, им трудно обойтись в воспитании детей без помощи государства. Значит, следующий защитник прав детей — государство. Оно обязано выделять на нужды образования, здравоохранения, на создание бытовых удобств, питание, культуру детей необходимые денежные средства.

Государственные гарантии прав граждан в области образования. Возможность получения образования

Гражданам Российской Федерации гарантируется возможность получения образования независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии; убеждений, принадлежности к общественным организациям (объединениям), возраста, состояния здоровья, социального, имущественного и должностного положения, наличия судимости.

Закон РФ «Об образовании», ст. 5 п. 1

Государство гарантирует гражданам общедоступность и бесплатность начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования ... в

пределах государственных образовательных стандартов...

Закон РФ «Об образовании», ст. 5 п. 3

В целях реализации права на образование граждан, нуждающихся в социальной помощи, государство полностью или частично несет расходы на их содержание в период получения ими образования. Категории граждан, которым оказывается данная помощь, ее формы, размеры и источники устанавливаются федеральным законом.

Закон РФ «Об образовании», ст. 5 п. 5

Государство создает гражданам с отклонениями в развитии условия для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов.

Закон РФ «Об образовании», ст. 5 п. 6

Государство оказывает содействие в получении образования гражданами, проявившими выдающиеся способности, в том числе посредством предоставления им специальных государственных стипендий, включая стипендии для обучения за рубежом. Критерии и порядок предоставления таких стипендий устанавливается Правительством РФ.

Закон РФ «Об образовании», ст. 5 п. 7

Таким образом, п. 1, 3, 5, 6, 7 ст. 5 Закона РФ «Об образовании» гарантируют любому ребенку возможность получения образования. Гарантии заключаются в возможности получения среднего (полного) общего образования бесплатно.

Статья 5 Закона РФ «Об образовании» как бы раскрывает п.1 ст.43 Конституции РФ о том, что «Каждый имеет право на образование».

Бесплатность образования гарантируется в пределах государственных стандартов.

...В Российской Федерации устанавливаются государственные образовательные стандарты, включа-

ющие федеральный и национально-региональный компоненты.

Российская Федерация в лице органов государственной власти в пределах их компетенции устанавливает федеральные компоненты государственных образовательных стандартов, определяющие в обязательном порядке обязательный минимум содержания основных образовательных программ, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, требования к уровню подготовки выпускников.

Закон РФ «Об образовании», ст. 7 п. 1

Образовательный стандарт определяет тот минимум содержания образования, который является единым для любой общеобразовательной школы, для любого региона страны. Это минимально допустимый уровень образования. Образовательный стандарт реализуется через содержание учебных программ по всем учебным предметам. Одновременно определяется максимальный объем нагрузки ученика. Все это устанавливается в «базисном учебном плане», который утверждается совместно федеральным органом управления образованием и федеральным органом управления здравоохранением.

Формы получения образования

«С учетом потребностей и возможностей личности образовательные программы осваиваются в следующих формах: в образовательном учреждении — в форме очной, очно-заочной (вечерней), заочной; в форме семейного образования, экстерната».

Закон РФ «Об образовании», ст. 10 п. 1

Выбор формы образования для своего ребенка — это право его родителей, право семьи. Фактически действуют три формы получения образования: школа (дневная или вечерняя), семейное образование, экстернат.

Светский характер образования

Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах...

4) светский характер образования в государственных и муниципальных образовательных учреждениях...»

Закон РФ «Об образовании», ст. 2

Светский характер образования соответствует ст. 14 Конституции РФ о том, что Российская Федерация является светским государством. Это означает свободу государственных образовательных учреждений от прямого религиозного воздействия.

Дисциплина в образовательном учреждении

Дисциплина в образовательном учреждении поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, воспитанников, педагогов.

Применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам не допускается.

Закон РФ «Об образовании», ст. 15, п. 6

Физическое насилие — это применение физической силы к ученику. Формами психического насилия являются:

- угрозы в адрес обучающегося;
- преднамеренная изоляция обучающегося;
- предъявление к обучающемуся чрезмерных требований, не соответствующих возрасту;
- оскорбление и унижение достоинства;
- необоснованная систематическая критика ребенка, выводящая его из душевного равновесия;
- негативная постоянная характеристика обучающегося;
- демонстративное негативное отношение к обучающемуся.

Применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или), психическим насилием над личностью обучающегося (воспитанника) является основанием для увольнения педагогического работника по инициативе администрации.

Закон РФ «Об образовании», ст. 56, п. 3.2

Права и обязанности учащихся (Закон РФ «Об образовании»)

1. Права учащихся.

Ученики имеют право на:

- а) получение бесплатного общего образования (начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования в соответствии с государственными образовательными программами (Закон РФ «Об образовании», ст. 5, п. 2);
- б) выбор формы получения образования и образовательного учреждения (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 2);
- в) обучение по индивидуальным учебным планам и ускоренный курс обучения (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 4);
- г) бесплатное пользование библиотечным фондом (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 4);
- д) получение дополнительных (в том числе платных) образовательных услуг (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 4);
- е) участие в управлении учреждением (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 4);
- ж) уважение человеческого достоинства, свободу совести и получение информации, свободное выражение своих взглядов и убеждений (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 4);

- з) свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 16);
- и) добровольное привлечение к труду, не предусмотренному образовательной программой (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 14);
- к) добровольное вступление в любые общественные организации (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 15);
- л) защиту от применения методов физического и психического насилия (Закон РФ «Об образовании», ст. 15, п. 6);
- м) условия обучения, гарантирующие охрану и укрепление здоровья (Закон РФ «Об образовании», ст. 51, п. 1);
- н) перевод в другие учебные учреждения соответствующего типа в случае закрытия своего учебного учреждения (Закон РФ «Об образовании», ст. 50, п. 17).

2. Обязанности учащихся:

Обучающиеся обязаны:

- а) выполнять устав образовательного учреждения;
- б) бережно относиться к имуществу учреждения;
- в) уважать честь и достоинство других обучающихся и работников;
- г) выполнять требования работников учреждения в части, отнесенной уставом и правилами внутреннего распорядка к их компетенции.

Права и обязанности родителей (законных представителей)

(Ст. 52 Закон РФ «Об образовании»)

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних родителей до получения последнего основного общего образования имеют право выбирать формы обучения, образовательные учреждения,

защищать законные права и интересы ребенка, принимать участие в управлении образовательным учреждением.

2. Родители (законные представители) обучающихся, воспитанников обязаны выполнять устав образовательного учреждения.
3. Родители (законные представители) имеют право дать ребенку начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье вправе на любом этапе обучения при его положительной аттестации по решению родителей (законных представителей) продолжить образование в образовательном учреждении.
4. Родители (законные представители) обучающихся, воспитанников несут ответственность за их воспитание, получение ими основного общего образования.

Далее классный руководитель познакомит родителей с правами ребенка, правами и обязанностями родителей, зафиксированными в Семейном кодексе РФ.

Глава 11

Права несовершеннолетних детей (извлечения)

Ст. 54. Право ребенка жить и воспитываться в семье

1. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия).
2. Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

Ребенок имеет право на воспитание своими роди-

телями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение человеческого достоинства.

Ст. 55. Право ребенка на общение с родителями и другими родственниками

1. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками.

Расторжение брака родителей, признание его недействительным или раздельное проживание не влияют на права ребенка. В случае раздельного проживания родителей ребенок имеет право на общение с каждым из них.

Ст. 56. Право ребенка на защиту

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов. Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом.

2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет — в суд.

Ст. 57. Право ребенка выражать свое мнение

Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства.

Права и обязанности родителей (извлечения)

Ст. 61. Равенство прав и обязанностей родителей

1. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права).

Ст. 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения детей до получения детьми основного общего образования.

Ст. 64. Права и обязанности родителей по защите прав и интересов детей

1. Защита прав и интересов детей возлагается на их родителей.

Родители являются законными представителями своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, без специальных полномочий.

Ст. 65. Осуществление родительских прав

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение

интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинить вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. Родители (один из них) при наличии разногласий между ними вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд.

Ст. 69. Лишение родительских прав

Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- Уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- Отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родительского дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из других аналогичных учреждений;
- Злоупотребляют своими родительскими правами;
- Жестокو обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое наси-

лие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;

- Являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- Совершили умышленное преступление против жизни или здоровья детей либо против жизни или здоровья супруга.

В заключение собрания классный руководитель предлагает родителям обменяться мнениями по проблеме собрания.

Как уберечь детей от беды?

Цель: рассказать родителям об опасности применения подростками наркотических и психоактивных веществ.

Форма: родительский лекторий.

Участники: родители учащихся класса, классный руководитель.

Вариант лекции классного руководителя.

Сегодня наркотики не надо искать — они сами найдут вас и ваших детей. Наркотические средства и психоактивные вещества стали реальной частью молодежной среды. И закрыть доступ к ним просто невозможно.

Как узнать, употребляет ли подросток наркотики? Существует ряд неспецифических симптомов, на основании которых можно заподозрить их потребление.

1. Внешний вид и поведение.

Наркотическое опьянение в определенной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при этом отсутствует запах алкоголя. Отмечается благодушно-веселое или злобно-тоскливое настроение, расширенные или суженные зрачки, бледность кожи, нарушение координации движений, наличие следов внутримышечных или внутривенных инъекций.

2. Изменение речи.

Речь может быть ускоренной или замедленной. Можно заметить подчеркнутую выразительность, невнятность, многословие. При употреблении препаратов бытовой химии речь обычно отрывистая, ответы короткие. При употреблении психостимуляторов суждения поверхностные и непоследовательные.

Родители могут заподозрить применение ребенком наркотиков также и по другим признакам:

- наличие у подростка шприцев, ложечек, капсул, пузырьков;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- невозможность сосредоточения, бессонница, плохие отметки в школе;
- частая и резкая смена настроения;
- пропажа из дома ценностей, книг, денег, одежды;
- нарастающая скрытность и лживость.

Сегодня ассортимент одурманивающих веществ, осваиваемых современными детьми и подростками, очень разнообразен. Причем взрослые часто не имеют даже поверхностного представления о свойствах используемых несовершеннолетними препаратов.

Наибольшей популярностью пользуются *средства бытовой химии* (растворители, бензин, дихлофос и т.п.). Как показывают результаты исследований, знакомство с этими веществами может происходить уже в младшем школьном возрасте.

Так, среди детей и подростков распространено вдыхание паров бензина. Вдыхают пары со смоченной ткани или посуды, которые подносят к лицу в течение 5—10 минут. Сперва у подростков возникает раздражение верхних дыхательных путей (щекотание в носу, горле, кашель), затем покраснение лица и особенно глазных склер. Зрачки расширяются, пульс учащается, нарушается координация движений.

Если ингаляция продолжается больше 15—30 минут, у ребенка или подростка развивается состояние оглушенности. Он перестает замечать происходящее вокруг, как бы отключается от всего. Это состояние чаще всего сопровождается галлюцинациями (у подростков даже существует выражение «смотреть мультики»). Нередко эти галлюцинации носят устрашающий характер. Поэтому отношение к ним двойственное: с одной стороны, страшно, с другой — интерес-

но. Подростки утверждают, что это напоминает просмотр американских фильмов ужасов.

Обычно галлюцинации прекращаются через 10—30 минут. Однако и после этого состояние оглушенности сохраняется. Не контролируя себя, подросток может закурить, что приводит к тяжелым ожогам лица и верхних дыхательных путей (нередко это приводит к смерти). Систематическое использование бензина обуславливает быстрое развитие нарушения функций органов дыхания, могущих приводить к удушью. Бензин обладает мощнейшим токсическим воздействием, разрушая мозг и очистительные системы организма — печень, почки.

Для одурманивания несовершеннолетние используют и *пятновыводители, ацетон и т.п.* Механизм их использования такой же, как и бензина. И здесь также возникают «видения», однако их характер несколько отличается. Дело в том, что тут ребенок или подросток как бы сам «заказывает» содержание «видения». Как правило, все, что он видит, отражает то, о чем он читал, слышал, фантазировал. Обычно это сцены боевых сражений, драки, приключения, а также картины сексуального содержания (на языке подростков — «смотреть стриптиз»).

Если состояние наркотизации по каким-то причинам прерывается, подростки могут становиться агрессивными, злыми, наносить повреждения окружающим и себе.

На втором месте после средств бытовой химии в ряду популярности среди несовершеннолетних находятся *препараты из конопли*. Они имеют множество названий — марихуана, гашиш, анаша. Основное различие между ними — степень концентрации вещества (марихуана гораздо слабее гашиша) и варианты его употребления. Нередко для обозначения препаратов используются такие понятия, как «план» (высушенная и спрессованная смола конопли), а также «тра-

ва» или «сено» (высушенные и измельченные цветущие верхушки, листья и верхние части стебля).

Действие препаратов вызывает галлюцинации, может усиливать активность человека, несколько искажается восприятие действительности (поэтому считается, что эти вещества возбуждают воображение), однако полного отключения сознания не происходит. Одним из признаков наркотического опьянения в этом случае является неудержимая потребность высказаться — «речевой напор». Подростки с большим жаром говорят о пустяках, перебивая друг друга, высказывания сбивчивы, мысль теряется.

Среди подростков распространено мнение о том, что препараты конопли, особенно гашиш, способствуют сексуальному возбуждению, усиливают сексуальные возможности.

При выходе из состояния наркотического опьянения у несовершеннолетних нередко развивается чувство голода. Подростки съедают все съестные припасы, которые оказываются под рукой (на подростковом сленге — «бомбят холодильник»). Поэтому неестественный аппетит подростка должен насторожить взрослых, поскольку может свидетельствовать о наркотизации.

Основной способ применения препаратов — курение. Сигареты с травкой издают специфический запах и особым образом сгорают — с одного края. Поэтому их часто называют «косяками».

Считается, что при использовании препаратов конопли (главным образом анаши) не происходит развития привыкания, поэтому они являются неопасными. На самом деле в этом случае возможность развития зависимости (особенно у ребенка и подростка) столь же велика, как и при использовании других одурманивающих веществ.

Героин относится к разряду опиумных препаратов (опиум — вещество растительного происхождения,

получаемое из мака). Героин вызывает мощный эйфорический эффект и способен обуславливать очень быстрое развитие зависимости. Нередко для этого достаточно единственной пробы вещества. При этом у человека возникают мучительные абстинентные ощущения — «ломка». Избавление от героиновой зависимости — крайне сложная и длительная задача.

Настоящий героин — дорогостоящий препарат и часто оказывается «не по карману» для молодого человека. Поэтому среди школьников широко распространены кустарно произведенные опийные препараты. Одни из них приготовлены из млечного сока растения. Их называют «ханкой», «бинтами» (млечный сок размазывается в виде полос и после высыхания действительно напоминает бинты). Второй вариант — измельченная маковая соломка. Третий вариант — опийный суррогат, или «химка». Он содержит большое количество примесей, что значительно усугубляет и без того тяжелый токсический эффект одурманивания.

Традиционный способ применения опийных препаратов — инъекции. При введении наркотика первоначально возникает легкое чувство покалывания в теле. Этот период подростки обозначают как «приход». Затем наступает «подъем» и «кайф». Выход из состояния наркотического опьянения — «отход».

После инъекции вены массируют для того, чтобы на них не оставалось следов укола. Традиционно принято считать, что уколы делаются в плечо и предплечье. Однако многие, чтобы их «не раскрыли», могут делать уколы и в подкожную, в подколенную впадину, в сосуды ступни и даже — под язык. Причем следы уколов специально расчесываются, чтобы создать эффект укуса насекомого.

Опийные препараты могут использоваться не только при помощи инъекций. Подростки могут курить опий, жевать маковую соломку.

Применение опиатов вызывает резкое сужение зрачков, которые превращаются в маленькие точки. Поэтому поклонники дурмана (особенно со стажем) вынуждены постоянно носить темные очки (не столько из-за светобоязни, сколько для того, чтобы скрыть узкие зрачки).

Во время опьянения подростки малоподвижны, ленивы, испытывают умиротворение, полный душевный и физический комфорт. В этот момент возникают грезоподобные фантазии, представляются сцены исполнения желаний, заново переживаются счастливые минуты прошлого. Причем подросток может сам управлять процессом визуализации — представлять то, что ему кажется особенно привлекательным. Привлекательность опийного опьянения заключается в том, что сознание остается не помраченным, подростки ориентируются в окружающем мире, крайне агрессивно относятся к тому, кто нарушает это состояние, «сломать кайф» — тяжелый грех в компании поклонников опия.

Амфетамины — эти препараты являются средствами для повышения работоспособности и похудения. Амфетамины применялись американскими солдатами во время войны во Вьетнаме для того, чтобы бодрствовать в течение нескольких суток, сохраняя полноценную боевую готовность.

К ним относятся эфедрон («мулька»), первитин («винт»). Эти препараты (в молодежной среде для них используется «обобщающий термин» — «колеса») обладают специфическим действием. При их использовании состояние эйфории часто не возникает. Напротив — они способны вызывать агрессию, неудержимые вспышки гнева, припадки ярости, направленные как на себя, так и на окружающих (ребенок или подросток может в буквальном смысле слова крушить все вокруг, нередки случаи самоубийства в состоянии опьянения).

«Положительной» характеристикой амфетаминов, обуславливающих их использование в молодежной среде, является способность резко активизировать психическую деятельность, снимать усталость, прогонять сон. Поэтому их часто используют на молодежных дискотеках для того, чтобы «сохранять форму» на протяжении всей ночи. Знакомство с амфетаминами часто сопровождается «запойми» — в течение нескольких суток подряд подростки могут не спать, заниматься своими делами, поддерживая силы при помощи препаратов. Возникает искаженное чувство времени — подросткам кажется, что прошло всего несколько часов, тогда как в действительности прошли целые сутки.

Однако цена за такую активность огромна, ведь в течение «запоя» растрачиваются практически все энергетические ресурсы организма. Поэтому за несколько дней подросток может потерять 10—15 килограммов веса, превратиться в маленького «старичка», имея чрезвычайно изможденный вид.

Опасность использования амфетаминов значительно возрастает еще за счет того, что при изготовлении препаратов в домашних условиях (главным образом варки «винта») изготовитель часто добавляет для увеличения массы товара различные вещества (моющие средства, гипс, пудру и т.п.). Это в свою очередь усиливает и токсические, отравляющие свойства препарата.

ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты). Этот препарат относится к группе «культовых» наркотиков». Именно поклонники ЛСД и формируют «идеологию» наркотизма. Их нельзя назвать примитивными «охотниками за кайфом». Их цель — расширить границы своего сознания, выйти за пределы реальности и познать некую высшую истину.

ЛСД способен оказывать особое воздействие на психику человека, вызывая видения, галлюцинации. При этом нарушается и восприятие человеком своего

тела — его контуров, размеров, расположения отдельных частей и т.п. Особое состояние, возникающее при использовании ЛСД, сторонники современного эзотеризма (создающие его культ) трактуют как переход сознания на более высокий уровень. Рассматривая человеческий мозг как биокомпьютер, они определяют ЛСД в качестве средства проникновения в «скрытые» сферы мозга.

Характеризуя различные группы одурманивающих веществ, наиболее распространенных в молодежной среде, мы указали на специальные признаки, помогающие установить факт наркотизации. В заключение же мы хотим перечислить так называемые общие признаки одурманивания, не указывающие на конкретный вид наркотизации, однако могущие насторожить взрослого в отношении вероятного приобщения ребенка или подростка к наркотикам.

Прежде всего, они связаны с изменением внешнего вида несовершеннолетнего. Бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот — своего рода расплата за минуты «удовольствия». У систематически использующих одурманивающие вещества возникает своеобразная «маска наркомана» — мелкие мимические мышцы лица, придающие ему особую выразительность, утрачивают подвижность — лицо становится анемичным, «туповатым».

Насторожить взрослого может и внезапное немотивированное изменение стиля и образа жизни несовершеннолетнего. Например, внешность и одежда, которым раньше уделялось пристальное внимание, перестают интересовать, ребенок или подросток становится неряшливым, небрежным.

Резко меняется характер взаимоотношений с окружающими. В течение суток происходят необъяснимые колебания настроения. Ребенок или подросток оказывается раздражительным, вспыльчивым, агрессивным или, наоборот, плаксивым, обидчивым. Не-

редко несовершеннолетние разрывают отношения со своими прежними друзьями, изменяют свои прежние хобби и увлечения.

Тест для родителей «Защити своего ребенка»

Если вы не хотите, чтобы ваши дети начали употреблять наркотики, вы обязаны оградить их от этой беды и свести степень риска к минимуму.

Предлагаемый тест содержит вопросы, ответы на которые помогут вам сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми, определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков, и при необходимости найти выход.

Обнаруживали ли вы:

| № | Вопросы | Баллы |
|----|--|-------|
| 1 | снижение успеваемости у ребенка в школе в течение последнего года | 5 |
| 2 | резкое снижение успеваемости | 10 |
| 3 | неспособность ребенка рассказать о том, как протекает общественная жизнь в школе | 5 |
| 4 | утаивание вызовов родителей в школу | 5 |
| 5 | потерю интереса к спортивным и иным внешкольным занятиям | 5 |
| 6 | сообщения педагогов о прогулах уроков, драках, воровстве ребенка | 5 |
| 7 | факты задержания ребенка в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п. | 10 |
| 8 | факты задержания в связи с приобретением, хранением, перевозкой, сбытом наркотиков | 30 |
| 9 | сигналы о различных противоправных действиях ребенка, совершенных в состоянии опьянения, включая алкогольное | 10 |
| 10 | совершение краж ребенком | 10 |
| 11 | пропажу из дома денег, ценностей, одежды и т.п. | 10 |
| 12 | частое выпрашивание ребенком денег у родителей или родственников | 5 |

| № | Вопросы | Баллы |
|----|---|-------|
| 13 | наличие у ребенка значительных сумм денег из непонятого источника | 30 |
| 14 | частую, непредсказуемую, резкую смену настроения | 5 |
| 15 | снижение у ребенка настроения, критическое отношение к вещам и событиям | 5 |
| 16 | самоизоляция, уход от участия в семейных событиях | 5 |
| 17 | скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыкальных записей | 5 |
| 18 | нарастающую лживость у ребенка | 10 |
| 19 | позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения | 5 |
| 20 | избегание общения с домашним окружением | 5 |
| 21 | гнев, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма | 5 |
| 22 | нарастающее безразличие, безынициативность | 10 |
| 23 | высказывания о бессмысленности жизни | 10 |
| 24 | нарушения памяти, неспособность мыслить логически | 10 |
| 25 | частые простудные заболевания | 5 |
| 26 | потерю аппетита, похудание | 5 |
| 27 | внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от укусов | 30 |
| 28 | частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения | 5 |
| 29 | бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергичностью | 10 |
| 30 | утверждение подростком своего права на употребление спиртного, наркотиков | 30 |
| 31 | частый запах спиртного или появление запаха гашиша на одежде ребенка | 30 |
| 32 | чрезмерно расширенные или суженные зрачки | 20 |
| 33 | потерю памяти на события, происходившие в состоянии опьянения у ребенка | 30 |

| № | Вопросы | Баллы |
|----|---|-------|
| 34 | наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей | 30 |
| 35 | наличие неизвестных таблеток, порошков, травы, соломы и т. д., особенно, если эти вещи скрываются | 30 |
| 36 | пренебрежение к домашним правилам | 5 |
| 37 | незаинтересованность в домашних делах | 5 |
| 38 | безучастность к семейным торжествам | 5 |
| 39 | нарастающую напряженность в семейных отношениях | 5 |
| 40 | стремление не ночевать дома | 10 |
| 41 | скрытность | 5 |

Если вы нашли более 10 признаков, а суммарная оценка превышает 200 баллов, то существует необходимость обратиться за консультацией к специалисту.

Практические советы родителям

Что делать родителям, если они подозревают, что их ребенок употребляет наркотики?

1. Не впадайте в панику, возможно, ваши подозрения не оправданы.
2. Понаблюдайте внимательно за ребенком несколько дней, не проявляя излишней подозрительности.
3. Обсудите свои наблюдения с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
4. Поговорите со своим ребенком, учитывая следующие рекомендации:
 - выберите подходящее место и время для серьезного разговора;
 - определите конкретный предмет разговора (что именно вам не нравится в поведении ребенка, что вызывает беспокойство);

- не позволяйте ребенку отмалчиваться или отшучиваться;
 - сохраняйте спокойствие, дайте ребенку высказаться.
5. Если вы не знаете, как себя вести в сложившейся ситуации — обратитесь к специалисту.
 6. Поддержите ребенка, проявите такт, терпение.
 7. Высказывая свое беспокойство, объясните ребенку всю опасность пути, на который он встал.
 8. Попытайтесь убедить его обратиться к специалисту-наркологу, психологу, психотерапевту и т.д.

Это ИНТЕРЕСНО



Сленг подростков, использующих наркотические или токсикоманические вещества

- **Гонец** — член группы, занимающийся доставкой наркотиков.
- **Дима** — димедрол.
- **Дурь** — гашиш.
- **Колеса** — любые препараты в виде таблеток.
- **Косяк** — сигареты с гашишем.
- **Марфа** — морфин.
- **Машина** — шприц.
- **Париться** — вдыхать пары ингаляторов.
- **Торчать** — испытывать эйфорию.
- **Флет** — квартира, где подростки могут собираться в отсутствие взрослых.
- **Ширка** — самодельный препарат, содержащий первитин.
- **Шмыгаться** — вводить что-либо внутривенно.

Быть всегда рядом

Цель: обсудить с родителями проблемы воспитания подростков в семье, обменяться опытом семейного воспитания.

Форма: мастерская общения.

Подготовительный этап: необходимо составить памятки для родителей. Для создания эмоционального настроения собрания целесообразно подобрать музыкальный фон.

Ход собрания

Начиная собрание, классный руководитель обращается к словам Ю. Рюрикова, взятыми в качестве эпиграфа собрания:

«К воспитанию детей следовало бы относиться как к самой важной из земных профессий».

Каждый родитель хотел бы так воспитать своего ребенка, чтобы он стал его счастьем и гордостью. Быть родителем — кропотливый, нелегкий труд. Русская пословица говорит: «Не мы на детей походим, а они на нас».

Наш сегодняшний разговор посвящен проблемам воспитания подростков в семье.

Для создания доверительной обстановки в классе предложите родителям сесть за парту на место своего ребенка. Далее учитель предлагает им анкету, которая поможет понять свое отношение к воспитанию ребенка.

Анкета для родителей

1. Вы заняты своими делами, а у ребенка возникли какие-то проблемы. Вы:
 - а) Оставьте дела и займетесь им;
 - б) Попросите подождать;
 - в) «Не лезь с пустяками, некогда».

2. Если вы совершили ошибку по отношению к ребенку, то:
 - а) Признаете это и извинитесь;
 - б) Скажете, что ошиблись;
 - в) Сделаете вид, что вы правы.
3. Считаете ли вы, что с детьми надо советоваться по разным вопросам?
 - а) Да;
 - б) Иногда;
 - в) Нет.
4. Ребенок своим поступком вывел вас из себя.
 - а) Вы сохраните самообладание;
 - б) Покажете свое недовольство;
 - в) Накричите и накажете.
5. Ребенок совершил проступок. Ваша реакция
 - а) поставите себя на его место;
 - б) разберетесь и накажете;
 - в) накажете без разговоров.
6. Всегда ли вы воздерживаетесь от слов, которые могут ранить ребенка?
 - а) Да;
 - б) Иногда;
 - в) Никогда.
7. Выделяете ли вы день, когда ребенок делает, что хочет?
 - а) Да;
 - б) Иногда;
 - в) Никогда.
8. Можете ли вы устоять против просьб, слез, если видите, что это каприз?
 - а) Да;
 - б) Иногда;
 - в) Никогда.

Уважаемые родители!

Вы знаете о проблемах подросткового возраста, как порой нелегко бывает понять повзрослевшую дочь или сына и как сгоряча мы порой, сами того не замечая, отдаляем ребенка от себя.

Многие дети, вступая в подростковый возраст, резко меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в ершистых, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

К 15 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застреть» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся преодолеть зависимость от взрослых. Порой возникают у них спонтанные агрессивные реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Психологи посвятили много исследований проблемам подросткового возраста. Они доказали, что на жизнь человека сильно влияет чувство самооценки, проще — самооценка. Так, подростки с низкой самооценкой — вполне способные! — хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, да и потом, во взрослой жизни, не преуспевают. Все дело в том, что подростки склонны к переживаниям, которые на профессиональном языке называются сверхценными. Самые смехотворные и нелепые коллизии они склонны рассматривать чрезвычайно серьезно, как вопрос жизни и смерти. Если мы вместе с ними сумеем обнаружить смешное в происходящем, мы поможем им выбраться из кризиса. Но не будем забывать, как бы искусственны и преувеличенны ни казались нам переживания подростка, угрозу его жизни они могут создать самую настоящую.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на

работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — именно о нем.

Родителям надо помнить: если ребенок чувствует заботу, любовь родителей, у него складывается ощущение: «Со мной все в порядке». А постоянное недовольство со стороны родителей, наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастливости. В результате подросток в конце концов может прийти к выводу: «Плохой, ну и пусть! И буду плохим!» Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности.

Как же найти золотую середину, как избежать конфликтов с собственным ребенком?

Психологи советуют

1. **Давайте свободу.** Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и долго удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

- 2. Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Помните: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
- 3. Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда родители и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- 4. Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
- 5. Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.
- 6. Будьте тверды и последовательны.** Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

Далее учитель предлагает родителям обсудить ситуации семейного воспитания и высказать свои суждения:

1. Вы узнали о том, что деньги, которые вы даете сыну на обед, он тратит в компьютерном зале.

2. Дочь прогуливает школу, объясняя учителю, что ухаживает за больной бабушкой.
3. Сын сообщил вам о своем решении подрабатывать в свободное от учебы время.
4. Вам не нравятся друзья сына и поэтому... (продолжите фразу).
5. Чтобы повысить успеваемость дочери, вы решили платить дочери за каждую «5» по 10 рублей.

И в заключение собрания будет уместно предложить родителям памятки семейного воспитания.

1. Смотрите на своего ребенка как на самостоятельную личность.
2. Говорите с ним о некоторых планах, касающихся домашнего хозяйства, например, что купить, что поправить, что сэкономить, чтобы ребенок чувствовал себя членом семейного коллектива.
3. Все время доказывайте своим поведением, что умеете держать слово.
4. Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.
5. Прежде чем пристыдить или наказать ребенка, постарайтесь понять, из каких побуждений он совершил свой поступок.
6. Не обращайтесь с ним все время как с маленьким.
7. Не балуйте и не делайте за него то, что он мог бы делать сам.
8. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и др.
9. Чаще вместе проводите свободное время.
10. Поддерживайте успехи ребенка.
11. Конструктивно решайте конфликты.

Помощь в решении проблем семейного воспитания подростков родителям окажет и «домашнее задание» — памятка для родителей.

1. «Почувствуй ребенка».

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку. Например, «Ты огорчен...», «Тебя радует...».

2. «Что нам должны дети?»

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

3. «Насколько вы принимаете своего ребенка»

В течение 2—3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.). Если число положительных равно числу отрицательных, то с общением все благополучно.

4. «Радостная встреча»

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

5. «Я-сообщение»

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давайте характеристику ребенку и его поведению.

6. «Ты мне дорог»

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.

Это интересно



Парадоксы воспитания

- Все родители воспитывают и всегда воспитывали своих детей однобоко: они поощряют только то поведение, которое они, взрослые, считают правильным, и наказывают за те нарушения, которые они, родители, считают недопустимыми. А как считают дети, почему-то никто не выясняет и не учитывает.
- Воспитание складывается из того, что дети постоянно подражают родителям — манере говорить, ходить, есть, спать, выражаться, думать. Но родители хоть раз подражали детям?

Не всегда в трудолюбивой семье вырастают трудолюбивые дети. Там, где оба родителя умеют очень хорошо вести домашнее хозяйство, ребенок может и не выработать этих способностей — нет надобности (семья не нуждается в проявлении этих качеств). Напротив, в семье, где мать бесхозяйственна, ее роль может взять на себя старшая дочь.

О подростковых неврозах

Цель: познакомить родителей с опасностью возникновения неврозов и методами их профилактики.

Форма: психологическая беседа.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог.

Подготовительный этап:

- подготовить выставку литературы по теме собрания;
- пригласить школьного врача и психолога.

Оборудование: помещение для проведения собрания.

Ход тренинга: ведущий предлагает родителям занять удобные места.

Вариант вступительного слова.

Невроз — психозащитное приспособление к реальности неуверенного в себе человека, вызванное психотравматизацией и проявляющееся в трех формах: «капитуляция, отказ» (неврастения), «сверхзащита» (невроз навязчивых состояний) и «инвалидная» реакция, «бегство в болезнь» (истерический невроз).

Путь в невроз начинается с возникновения чувства несостоятельности, неуверенности в себе. Этому способствуют неправильное воспитание, неблагоприятные условия жизни, неудачный опыт взаимодействия с окружающими, конфликты, психические и физические дефекты. В результате формируется низкая самооценка. Однако под влиянием успеха самооценка временно может повышаться, подавляя истинную, заниженную самооценку. Таким образом, в одном человеке живут как бы два разных индивида: мнение одного почти неизменно, мнение другого зависит от состояния дел на сегодня, что порождает постоянные внутренние конф-

ликты, способствующие невротизации личности. Также в формировании неврозов существует неприятная, но очевидная взаимосвязь между нервностью родителей и нервностью ребенка. Чем больше родители не могут владеть собой, эмоционально расстроены, напряжены и обеспокоены, тем больше ребенок, находясь в непосредственном общении с ними, непроизвольно усваивает эти нежелательные модели поведения, подражает им. Более того, может вырабатывать негативное отношение не только к этим моделям, но и к самим родителям. Возникает конфликт, отчуждение, непонимание. И еще возникает опасность активизации в подростковом возрасте неблагоприятных генетических влияний родителей. Скажем, папа или мама сами были «не сахар» в свое время, а тут в отпрыске они видят подобные черты, что вызывает резкое неприятие, конфликты и потерю с ним эмоционального и психологического контакта. В такой ситуации, при утрате контакта с родителями, подросток становится повышенно уязвимым в отношении отрицательных влияний, идущих вначале от сверстников, а затем и от других взрослых.

Не менее, а иной раз и более драматична ситуация, когда родители не обращают внимания на свое поведение, позволяют себе все то, что и раньше: так же возбудимы, агрессивны, курят в присутствии подростков, устраивают шумные и обильные застолья, постоянно ссорятся, а иногда молчат и избегают контактов друг с другом. Подросток тогда получает двойной удар: как никогда действуют неблагоприятные гены родителей и негативный пример их поведения. Но и это еще не все. Семейная ситуация наиболее неблагоприятна для психического развития подростка, если нет доверительного контакта с родителем того же пола. Здесь сказываются отрицательная роль повышенной принципиальности родителей, отсутствие компромиссов, негибкость мышления (со склоннос-

тью к стереотипам, азбучным, прописным истинам), наличие собственных нерешенных личностных и психологических проблем, истерических черт характера, самовлюбленностью (нарциссизм), эгоизм и т. д.

И уж совсем плохо, когда подросток не принимает эмоционально, не становится близким только потому, что походит на нелюбимого супруга или супругу, с которым нет явного конфликта. Тогда всю порцию раздражения и недовольства получает именно он — без вины виноватый, с которым, конечно же, нет никакого контакта. Вот почему дочь, похожая на отца, которым недовольна мать, не будет откровенна с матерью, которая эмоционально не принимает дочь и не может служить ей опорой в трудные моменты жизни. Сын, похожий на мать, может также отторгаться отцом, которого раздражают в ребенке общие с женой эмоциональная чувствительность, ранимость и обидчивость.

И у ребенка есть два выхода в этой ситуации: «уйти в болезнь» (быть тревожным, мнительным пессимистом, испытывающим страх перед жизнью и физические недомогания) или искать способы психологической компенсации (психологической защиты), помогающие ему сохранить чувство собственного достоинства, более сильного, чем инстинкт самосохранения.

Поиск компенсации естественен. Каждый, кто ущемлен, сознательно или неосознанно ищет компенсацию. Если в школе ребенку плохо, то он будет искать компенсацию вне ее стен, уходя в подворотни, подвалы, на чердаки. Неуважаемый, отвергаемый в школе ищет уважения и признания в группе таких же ущемленных, как и он. И девочка-подросток, униженная неуспеваемостью в школе, находит компенсацию в сексуальных связях, как бы заявляя: «Вы, отличники, корпите над книгами, а я живу весело и свободно. Вас уважают учителя, а передо мной на коленях стоят взрослые, сильные мужчины». Мальчик-подросток в таких случаях самоутверждается сре-

ди «фанов рока», в неистовых гонках на мотоцикле, в мелком бизнесе, в асоциальном поведении, как бы заявляя: «Я ничего не боюсь и авторитетен среди таких же, как я, отличники из школы трепещут передо мной!» Все эти очевидные и закономерные факторы должны учитывать и учителя и родители, ежедневно общаясь с ребенком и влияя на его жизнь.

Итак, учителям необходимо прежде всего создавать ситуации успеха для учащихся, способствующие повышению их самооценки и сохранению чувства собственного достоинства. А родителям как никогда быть внимательными друг к другу в семье, где подрастает сын или дочь, а заодно устранить чрезмерные амбиции и недовольство, беспочвенную критику и нигилизм, нетерпимость, непримиримость и предвзятость в отношениях, равно как и чрезмерную мягкотелость, беспринципность и попустительство, отсутствие какого-либо контроля. Главное — вести себя так, чтобы быть примером не на словах, а на деле, избегать негативных образцов поведения, лучше контролировать свои чувства и эмоции, улучшать, а не ухудшать отношения в семье и всячески способствовать сохранению и повышению ее надежности и стабильности. И задуматься нужно еще раз, все ли благополучно у нас с характером и нервной системой. Если нет, то как это отразится на детях и что следует предпринять, чтобы со всем этим справиться достойно.

Тест для родителей «Ваш ребенок болен неврозом или может заболеть им?»

Болезнь уже есть или возможна, если ребенок:

- легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу;
- чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться;
- капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть;

- часто обижается, «дуется», не переносит никаких замечаний;
- крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно;
- все больше грустит и печалится без видимой причины;
- много бесцельно манипулирует предметами (вертит в руках ручку, листает книгу и т.п.);
- долго не засыпает, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром;
- становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий;
- появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях;
- нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках;
- все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время;
- все труднее найти с ним общий язык, договориться; становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя;
- начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи;
- снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает школу.

Каждый пункт оценивается в 2 балла, если указанные симптомы выражены и тем более возрастают в своей интенсивности в последнее время. Если указанные проявления встречаются периодически, то оцениваются в 1 балл. При их отсутствии ставится 0 баллов.

Набор от 20 до 30 баллов означает: невроз у вашего ребенка несомненен. 15—20 — он был или будет в ближайшее время.

10—15 баллов говорят о нервном расстройстве, не обязательно достигающем стадии заболевания.

5—10 баллов требуют от вас быть более внимательным к нервной системе ребенка.

Ниже 5 баллов — отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей вашего ребенка.

Что же делать родителям, чтобы помочь ребенку избавиться от невроза?

В этой ситуации не помогут ни целители, ни экстрасенсы. Помимо специальных, научно разработанных методов психотерапии самим родителям нужно провести определенную психологическую работу над собой. О том, что это не так легко, как покажется с первого взгляда, можно сделать вывод, ознакомившись с нижеследующими рекомендациями. Итак, чтобы ваш ребенок вылечился от невроза, вам нужно принять следующее.

1. Стараться быть частью жизни своего ребенка. Откликаться на его проблемы, принимать участие в их решении.
2. Доверять своему ребенку.
3. Жертвовать своими интересами во имя ребенка.
4. Не жалеть времени и средств на воспитание и образование ребенка.
5. Стараться быть авторитетом для своего ребенка. Самосовершенствоваться.
6. Стараться быть гибкими в воспитании ребенка. Не быть чрезмерно формальными и принципиальными.
7. Контролировать свои чувства и поступки.
8. Не использовать диктат в общении с детьми.
9. Быть терпеливыми и последовательными.
10. Постараться, чтобы отношения между супругами

в семье (даже бывшими), не отражались на психическом здоровье ребенка.

11. Позаботиться о своем психическом здоровье.

Только с учетом всех этих рекомендаций можно обеспечить надежный эффект освобождения вашего ребенка от невротического заболевания и недостатков характера.

Это интересно



Один из известных английских писателей Уильям Сомерсет Моэм (1874—1965) с раннего детства страдал тяжелым неврозоподобным заиканием, из-за чего не мог общаться с людьми. Моэм все же поступил в медицинский колледж, успешно окончил его, но работать врачом не смог: при попытке начать разговор он начинал сильно заикаться и порой не мог выговорить не слова.

Еще подростком Моэм заметил, что если он напишет что-либо важное для него, то после этого чувствует себя спокойнее и даже меньше заикается. Это чувство облегчения от письменной речи каждый раз возникало, когда будущий писатель изливал на бумаге свою душу. Вероятно, это и способствовало тому, что этот художественно одаренный человек все больше стал увлекаться литературой и скоро стал профессиональным писателем.

Наши трудные дети

Цели:

- обсудить проблемы воспитания подростков;
- познакомить родителей с причинами, которые приводят к плохому поведению подростков;
- развивать у родителей умение искать выход из трудных ситуаций общения с детьми.

Форма: родительский лекторий.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог.

Подготовительный этап:

- учащимся класса предлагается на листе ватмана описать те ситуации в семье, которыми они особенно недовольны и которые приводят к конфликтам и непослушанию;
- родительский комитет вместе с учителем готовит выставку литературы, статьи, памятки для родителей по теме собрания.

Оборудование:

- помещение для собрания;
- таблицы с описанием «плохого» поведения детей.

Ход собрания

- Классный руководитель предлагает родителям занять удобные места.
- На доске — тема собрания, большой лист ватмана, заполненный учениками класса; фломастеры, маркеры.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Наши дети взрослеют, становятся умнее, и нам с вами хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так не происходит. Вы испытываете озабоченность и беспокойство в отношении своего ребенка, вас волнует поведение подросших детей и трудности, связанные с этой проблемой. Вы не одиноки: тысячи родителей переживают во многом сходные проблемы, и, весьма вероятно, что некоторые из них — ваши соседи и друзья — совсем рядом. Вы можете и не догадываться о том, что находитесь в такой большой компании, потому что в нашем обществе родителю полагается испытывать чувство стыда, когда сын или дочь пропускает занятия в школе, не делает уроки, грубит взрослым, курит. Поэтому даже друзья не склонны говорить о проступках детей и своих переживаниях в этой связи. Для родителя допустить, чтобы отрицательные факты стали известны, все равно, что получить двойку за воспитание своего ребенка. Все, кого вы знаете, испытывают те же опасения, поэтому каждый предпочитает молчать, переживая наедине чувства одиночества и отчаяния. Сегодня мы попытаемся вместе искать причины трудностей в поведении детей.

Трудный ребенок... Что за этими словами, какой он? Уважаемые родители, давайте попробуем нарисовать словесный портрет трудного ребенка. Вы называете те ассоциации, которые у вас возникают со словами: «трудный ребенок», а я записываю их на доске. (Родители могут назвать следующие слова: *лентяй, грубиян, двоечник, неудачник, безответственность, хулиган и т.д.*)

Как вы думаете: «Что может стать причиной проблем в поведении ребенка?»

(Родители приводят свои аргументы и свои ситуации, связанные с данным вопросом. Классный руководитель на другом листе ватмана фиксирует ключевые слова.)

В настоящее время ученые считают, что существует всего четыре причины «плохого» поведения ребенка, которые приводят к тому, что он становится трудным и порой неуправляемым.

Причина первая — борьба за внимание. Непослушание — это тоже возможность привлечь к себе внимание. Внимание необходимо для эмоционального благополучия.

Причина вторая — борьба за самоутверждение, борьба за власть. Подросток объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Возможность иметь свое мнение, принимать собственное решение — это возможность приобретать свой опыт, пусть даже ошибочный.

Причина третья — желание мщения. Подросток может мстить за:

- сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями или сестрами;
- унижение друг друга членами семьи;
- разводы и появление в доме нового члена семьи;
- чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

Причина четвертая — неверие в собственный успех, вызываемое учебными неудачами, взаимоотношениями в классе с учителем, низкая самооценка.

Давайте более тщательно рассмотрим все аспекты «плохого» поведения детей. (Учитель вывешивает или раздает табл. 1—4).

Поведение, направленное на привлечение внимания

| | |
|--|---|
| Поведение ребенка | Может быть как активным (привлекать всеобщее внимание всевозможными выходками), так и пассивным, т.е. делать все очень медленно, «в час по чайной ложке» |
| Причины поведения, направленного на привлечение внимания | 1. Взрослые больше внимания уделяют детям, которые ведут себя плохо. 2. Дети не научены просить или требовать внимания в приемлемой форме. 3. Дети часто испытывают дефицит личного внимания к себе, чувствуют себя «пустым местом» |
| Положительные стороны поведения, направленного на привлечение внимания | Дети нуждаются во взаимоотношениях с окружающими, готовы к сотрудничеству |
| Принципы предотвращения поведения, направленного на привлечение внимания | 1. Больше внимания уделять хорошему поведению. 2. Учить детей просить внимания в приемлемой форме |

Характеристика властолюбивого поведения

| | |
|--|--|
| Поведение ребенка | Вспышки негодования, конфронтация с окружающими. Тихое непослушание. Ребенок соглашается, но делает по-своему |
| Причины властолюбивого поведения | 1. Изменение социальных установок в обществе. 2. Мода на «сильную личность» учит утверждению своей силы, а не конструктивному поведению |
| Сильные стороны властолюбивого поведения | Дети демонстрируют лидерские способности: умение независимо мыслить и способность сопротивляться авторитетам. |
| Принципы предотвращения властолюбивого поведения | 1. Уход от конфронтации и снижение напряженности. 2. Позволять детям реализовать свои организаторские способности |

Характеристика мстительного поведения

| | |
|--|---|
| Поведение ребенка | Прямые и скрытые физические и психологические акты насилия. Ребенок может мстить учителям, родителям, всем окружающим |
| Происхождение мстительного поведения | Отражение роста насилия в обществе в средствах массовой информации. Культивирование стиля «силового» разрешения конфликтов в семье |
| Сильные стороны мстительного поведения | Дети демонстрируют высокую жизнеспособность, умение защитить себя от боли |
| Принципы профилактики мстительного поведения | 1. Учить ребенка строить отношения с окружающими по принципу заботы о них. 2. Учить ребенка выражать свои переживания и требования к окружающим в приемлемой форме |

Таблица 4

Характеристика поведения, когда ребенок не верит в себя

| | |
|---|--|
| Поведение ребенка | Активная форма: вспышки негодования: ребенок теряет контроль над собой, когда давление ответственности становится слишком сильным. Пассивная форма: откладывание работы на потом, заболевание |
| Причины происхождения поведения | Необоснованно завышенные ожидания учителей и родителей. Твердая убежденность ученика, что он должен быть лучше всех. Упор на соревнование в семье и классе |
| Сильные стороны поведения | Для большинства учащихся сильных сторон нет. Небольшая часть детей может стремиться делать все лучше всех |
| Принципы профилактики «неверия» в собственные силы, низкой самооценки | Поддержка ребенка, чтобы его внутренняя установка «Я не могу» изменилась на «Я могу». Помощь в преодолении социальной изоляции путем включения его в деятельность со сверстниками |

▪ Работа родителей в микрогруппах по 5—7 человек. Родители обсуждают услышанную информацию, анализируют таблицы, заполненные детьми и учителем. Обсуждают полученные педагогические рецепты.

Подведение итогов

▪ Обсуждение родителями притчи о перевернутом камне.

Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». Он с трудом перевернул его и прочел на другой стороне: «Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше подтверждает наш сегодняшний разговор о детях. Истина — на поверхности. Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности — в нас самих. В нашем диктате, в нашем попустительстве, в нашей лжи, в нашем эгоизме, себялюбии. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины, и тогда военные действия, которые вы ведете с ребенком, перестанут быть необходимыми, а в душе воцарятся мир и душевный комфорт. Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребенку: «Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе и мы все преодолеем».

▪ Родители получают памятки, с помощью которых можно преодолеть трудности в поведении ребенка.

Психологическая поддержка ребенка в семье

Родительская поддержка — это процесс:

- в ходе которого родитель сосредоточивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка — значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимым для себя.

Для того чтобы привить веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку «начать с нуля», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- показать, что вы удовлетворены ребенком;
- уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- проводить больше времени с ребенком;
- знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием;
- уметь взаимодействовать с ребенком;
- позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;

- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- принимать индивидуальность ребенка;
- проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка;
- демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, слова поддержки:

- *Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.*
- *Ты делаешь это очень хорошо.*
- *Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов.*

Слова разочарования:

- *Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.*
- *Ты мог бы сделать это намного лучше.*
- *Эта идея никогда не может быть реализована.*
- *Это для тебя слишком трудно.*

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.);

высказываний («Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»);

прикосновений (дотронуться до руки, обнять, погладить);

совместных действий, физического соучастия (сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его);

выражением лица (улыбка, подмигивание, смех, кивок).

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, положительных сторон.

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

Это интересно



Данные научных исследований

- Ученые не обнаружили ни одной черты в поведении и характере подростка, которые бы не зависели от семьи и условий воспитания в ней.
- Социологи установили, что неблагоприятные условия в семье характерны для подавляющего большинства так называемых трудных подростков.

Если в семье конфликт

Цель: знакомство с приемами решения конфликтов в семье.

Форма: психологическая беседа.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог.

Подготовительный этап:

- подготовить выставку литературы по теме родительского собрания;
- с учащимися написать сочинение на тему «Можно ли прожить без конфликтов в семье?»;
- подобрать наиболее удачные цитаты из сочинений;
- подготовить памятки для родителей.

Оборудование:

- удобное помещение для проведения родительского собрания;
- листы ватмана, фломастеры, памятки.

Ход тренинга: Ведущий предлагает родителям занять удобные места.

Вариант вступительного слова.

Прочитать цитаты из сочинений (не указывая авторов).

Итак, дорогие родители, вы видите, что проблема достаточно актуальна и тревожит не только вас, но и детей.

Возникновение конфликтов в семьях, где дети достигли «трудного», переходного возраста, — явление достаточно распространенное. Мнения и желания подростков становятся все более непохожими на мнения и желания взрослых, а стремление к независимости в ответ на попытки подчинения рождает открытое про-

тивостояние. С юношеским максимализмом все и вся подвергается оценке и критике. И тем не менее многие родители не сомневаются в том, что их ребенок, даже достигший совершеннолетия, должен беспрекословно им подчиняться.

Но каждому родителю придется рано или поздно решить для себя проблему: стоит ли руководствоваться в общении с детьми сложившимися негативными стереотипами (неуважение к подростку, проявляющееся в высказываниях типа *«не дорос еще меня учить»* или *«пока живешь с нами и ешь наш хлеб, будешь поступать так, как мы скажем»*; отрицание самой возможности собственных ошибок — *«я старше — значит, умнее»*, *«поживешь с мое, тогда поговорим»*). Ведь есть и другой путь — учесть опыт и знания специалистов, потрудиться, чтобы понять себя и ребенка.

Если родители воспитали ребенка покорным, не умеющим отстаивать свое мнение, то обычно их отношения бывают внешне спокойными, бесконфликтными. Правда, в такой ситуации ребенок все равно страдает: ведь, вырастая, он так и не становится взрослым, не умеет быть ответственным за свои решения и поступки. В некоторых семьях подросток, сохраняя видимую покорность родителям, живет своей, неизвестной им жизнью. Такие формально благополучные отношения могут привести к тому, что родители узнают об истинной жизни своего ребенка от посторонних людей и слишком поздно. Если же ребенок растет достаточно самостоятельным, с выраженным чувством справедливости и стремлением к самоутверждению, то отношение родителей, настаивающих на подчинении, приводит к очень серьезным конфликтам.

Как же научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний? Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Это может быть и

уход от конфликта, когда обе стороны не стремятся к его разрешению, а делают вид, что все в порядке. Это может быть **подавление**, когда одна сторона явно выигрывает, другая — проигрывает (например, подростка не пустили на дискотеку). Обратная сторона этого варианта — подчинение интересам другого (мать покупает дочери по первому требованию дорогие вещи в ущерб семейному бюджету). Лучшим же будет такое разрешение конфликтной ситуации, когда обе стороны удовлетворены ее исходом, т.е. проигравших нет, обе стороны выигрывают. Называется этот способ **сотрудничество**, и возможным оно становится лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Как это может выглядеть на практике, и какие шаги рекомендуют предпринимать психологи?

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию: у подростка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы — желание воспитать в ребенке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями.

Интерес подростка — желание избежать неинтересного и неактуального занятия, убежденность в том, что «и так все нормально».

Итак, что же делать, чтобы избежать конфликта?

Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Цель: вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. Необходимо четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо. *«Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай обсудим эту проблему».*

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигении как можно большего числа альтернатив:

- *«Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта»;*
- *«Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие»;*
- *«Я получаю поощрение всякий раз после уборки»;*
- *«Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку»;*
- *«Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей».*

Шаг 3. Оценка альтернативных решений.

Цель: активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребенку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. *«Мне нравятся варианты насчет совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?»*

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принять окончательное решение. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по вы-

полнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. В данном реальном случае было принято решение о наведении порядка раз в неделю по субботам. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязную и мятую одежду и т.д., так как это его проблема, а не родителей. В целом же комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.

Цель: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идет о домашних обязанностях и т.д.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов.

Цель: способствовать реализации решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребенка результатами принятия решения, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения.

Строя отношения с ребенком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является *создание у ребенка ощущения собственной полезности и компетентности.*

Первым вопросом, который должен решать взрос-

мый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребенка — он лишается возможности пробовать свои силы в решении проблемы. Ребенок имеет право сам находить решения проблем. И если проблема принадлежит ребенку, то взрослый может выбрать, что делать:

- внимательно выслушать,
- поискать альтернативы,
- предоставить ребенку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведенное выше.

В качестве вывода сформулируем некоторые положения:

- Разлад и кризис в отношениях между детьми и родителями представляет собой благоприятную возможность для изменения и развития.
- И дети, и родители — достойные и равноправные члены семьи.
- Родители несут ответственность за то, что делают они.
- Ребенок несет ответственность за то, что делает он.
- Чем чаще родители проявляют сотрудничество (предъявляя свои интересы, выясняют интересы ребенка, учитывают его позицию), тем больше вероятность того, что ребенок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

Вступив в трудный возраст с уверенностью в том, что «мир безопасен, я любим, я хороший, я способный», подросток преодолевает тернистый путь этого периода с меньшими потерями. Да, он так же, как и все его сверстники, проявляет характерные для под-

ростков реакции, но в то же время открыт диалогу со взрослыми.

По окончании собрания вручите родителям памятки, которые помогут им лучше понимать своего ребенка и избегать конфликтов в семье.

Памятка родителям

- 1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.**
- 2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.**
- 3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.**
- 4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.**
- 5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.**
- 6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему**

постепенно освоить весь набор ваших требований он просто не может все делать сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.
9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Если ребенок провинился (памятка родителям)

1. Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
2. Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.
4. Не унижайте ребенка словами типа: «А у тебя вообще голова на плечах есть?»
5. Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».
6. Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.
7. Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.
8. Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать: «Ты поступил плохо» вместо: «Ты плохой».
9. После сделанного выговора, замечания прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.

Родительский дом — начало начал

Цель: развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и школы, воспитание у учащихся чувства любви и уважения к родителям, гордость за свою семью, сплочение классного коллектива.

Форма: семейный вечер.

Участники: учащиеся, родители класса, классный руководитель.

Подготовительный этап:

1. Необходимо подготовить приглашения родителям.
2. Учащиеся вместе с родителями получают домашнее задание: подготовить рассказ о своей родословной и нарисовать генеалогическое древо своей семьи.
3. Родители и дети готовят выставку творческих работ, фотографий «Мир семейных увлечений», «Загляните в семейный альбом».
4. Родители готовят фирменное семейное блюдо.
5. Составляется программа детской самостоятельности (песни, танцы, сценки из школьной жизни).
6. Из числа родителей и учащихся класса формируется «Семейный совет», выполняющий функции жюри.
7. Определяются семьи — участницы конкурсной программы.
8. Родительский комитет готовит призы участникам вечера.

Оборудование, оформление: классная комната (актовый зал) оформляется празднично. Используются под-

готовленные творческие работы учащихся и родителей готовится реквизит конкурсов. Важную роль в проведении семейного вечера играет музыкальный фон — песни о семье, родительском доме.

Ход вечера

Семьи занимают места за столом.

Вступительное слово ведущего:

Дорогие ребята, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на семейном празднике «Родительский дом — начало начал».

Ведущий представляет семьи — участницы вечера и семейный совет (жюри).

Ведущий: Семья — самое главное в жизни для каждого из нас. Семья — это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, — это дефицит общения. Им не хватает родительского внимания, ласки, заботы.

Скудность, однообразие, монотонность эмоционального опыта в раннем детстве могут определить характер человека на всю жизнь. Наш душевный разговор может восполнить этот пробел.

Конкурс «Папа, мама, я — дружная семья» (самопрезентация семей)

Семьи — участницы конкурса в течение 5—7 минут в творческой, увлекательной форме должны рассказать о себе, семейных увлечениях, традициях и т. д.

Ведущий: Согласитесь, как важно, когда в семье царит доверие, взаимопонимание между взрослыми и

детьми. Следующий конкурс поможет взрослым и детям лучше узнать друг друга.

Конкурс

«Как мы знаем друг друга?»

(от каждой семьи участвуют ребенок и взрослый)

Детям и родителям раздаются листы бумаги. Им одновременно необходимо ответить на вопросы:

1. Любимый цвет вашего ребенка?
2. Любимый цвет мамы?
3. Любимые песни родителей?
4. Как зовут друзей вашего сына (дочери)?
5. Любимый школьный предмет сына (дочери)?
6. Любимый праздник родителей?
7. Какие книги прочитал сын (дочь) за последний месяц?

Ведущий: Все вы, ребята, любите и уважаете своих пап и мам, но ведь они не только в семье любимы и уважаемы. У них есть работа, коллектив, в котором они трудятся. И сегодня ваши папы и мамы расскажут о своих профессиях. Может, это поможет вам в выборе своей будущей профессии (рассказы родителей о своих профессиях).

Конкурс

«Семейные забавы»

(проводится в три этапа)

В I этапе от каждой семьи участвуют дети. Необходимо с закрытыми глазами разобрать и собрать матрешку.

II этап (участвуют дети и родители).

Семьям необходимо подобрать русские аналоги следующих пословиц:

- «Все хорошо в свое время» (*английская пословица*). — «Делу время — потехе час» (*русская пословица*).
- «Пика не кладется в мешок» (*польская пословица*). — «Шило в мешке не утаишь» (*русская пословица*).
- «Большая рыба живет в больших водах» (*испанская пословица*). — «Большому кораблю — большое плаванье» (*русская пословица*).
- «Бойся тихой реки, а не шумной» (*греческая пословица*). — «В тихом омуте черти водятся» (*русская пословица*).
- «Молчаливый рот — золотой рот» (*немецкая пословица*). — «Слово — серебро, молчание — золото» (*русская пословица*).

III этап (участвуют взрослые и дети). Музыкальная «Кольцовка» из песен о доме, семье, любви.

Семейный совет (жюри) подводит итоги каждого этапа и объявляет общий итог конкурса.

Ведущий: В старину говорили: «Красна изба пирогами». В каждой семье есть свое фирменное блюдо, и я приглашаю всех участников вечера отведать фирменные блюда каждой семьи.

В заключение вечера Семейный совет подводит итоги, награждает участников вечера призами. Желательно, чтобы все участники семьи получили грамоты, например: «Самой веселой семье», «Самой творческой семье», «Самой находчивой семье» и т. д.

Ведущий: Заканчивая сегодняшней вечер, хочется сказать большое спасибо всем родителям и детям, а также выразить надежду, что семейный вечер помог

нам ближе узнать друг друга, объединиться, сделать еще один шаг навстречу взаимопониманию и единству.

Будет уместно, если каждая семья получит памятки-пожелания для детей и родителей.

Народная мудрость о семье

- Лучше матери друга не сыщешь (русская).
- Сердце матери лучше солнца греет (марийская).
- Ради ребенка мать и в огонь бросится (белорусская).
- У дитя заболит пальчик, а у матери — сердце (украинская).
- Материнская забота и на дне моря спасет (русская).
- Отец сына на худо не учит (русская).
- Родители детям плохо не скажут (мордовская).
- Человек в беде спешит к родителям, птица — к гнезду (калмыцкая).
- Что есть в сыне лучшего — от родителей (армянская).
- Кто слушает родителей — не обеднеет (абхазская).
- Наши родители — не гонители (русская).
- Обидишь отца и мать — счастья не найдешь (белорусская).
- Береги отца и мать — других не сыщешь (русская).
- Слушай наставления отца-матери — не заблудишься (белорусская).

Памятка для детей

1. Любите, цените и берегите своих родителей, — их вам никто не заменит.

2. Преодолевайте лень, всегда старайтесь помочь родителям — это принесет им радость.
3. Дарите цветы маме, бабушке, сестре, пусть даже полевые, дарите их как можно чаще.
4. И помните слова Марины Цветаевой: «Не слишком сердитесь на родителей, помните, что они были вами, а вы будете ими».

Памятка для родителей

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
2. Как можно больше времени проводите вместе со всей семьей, обсуждая прожитый день, делаясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка — это только сблизит вас.
4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, — вы должны их хорошо знать.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
6. Не заставляйте ребенка доверять свои тайны. «Мы все должны знать о тебе» — этим вы ничего не добьетесь.
7. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
8. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
9. Помните, что ребенок — это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо

воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.

10. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Взрослые дети

Цель: актуализировать проблему полового воспитания.

Форма: круглый стол.

Участники: родители учащихся класса, классный руководитель, школьный врач.

Подготовительный этап:

- пригласить школьного врача;
- подготовить памятки для родителей;

Вступительное слово ведущего.

Психологи давно подметили любопытный характер изменения состава юношеских сообществ. Вначале они представляют из себя однополюе группы, затем такие группы смешиваются, и, наконец, внутри компании складываются уже достаточно устойчивые пары юношей и девушек (которые, кстати, могут сохраниться и в более позднем возрасте).

Таким образом, юношеская влюбленность — это закономерное следствие стремления юных к душевной близости, духовной интимности. Но есть и еще одна сторона проблемы, придающая всему этому вопросу немалую остроту, — это завершение полового созревания.

В 16 лет юноши и девушки уже почти полностью созрели в физическом и половом отношении. Девушки достигают полного психического развития. Юноши умны, но их психическое развитие продолжается, близится к завершению, требует отцовского руководства.

Главное здесь, как и во всей проблеме в целом, не то, сколько лет вашему сыну или дочери и в каком он классе, а то, каковы их индивидуальные особенности, как они относятся к себе, другим и жизни, каковы их потребности, ценности, цели. Ведь это очень важно для дифферен-

цированного воспитания: возрастные характеристики — это лишь «средняя» норма. Однако примерно четверть ребят идет «вперед нормы», а столько же — отстает. Родители должны четко представлять себе, на каком этапе физического и полового развития находится их сын или дочь.

Сложности этого периода связаны с тем, что биологически подростки созревают раньше, чем интеллектуально и социально, и с тем, что девочки взрослеют раньше, чем мальчики.

Они, как правило, опережают мальчиков в физическом, половом и, в известной степени, психическом развитии на 2—3 года. Дочь раньше становится девушкой, чем сын — юношей.

Темп и начало полового созревания у подростков различны. Мальчики и девочки холерического темперамента раньше созревают и более настойчивы, активны, решительны в половом отношении. Их труднее убедить или переубедить, если они влюблены и готовы принять решение, которое приводит родителей в ужас. С юношей холерического темперамента следует быть особенно терпеливым, благожелательным. В сочетании с высоким родительским авторитетом это может влиять на его поведение.

Сангвиник созревает в половом отношении в нормальные сроки. Он весьма общителен и нередко склонен к легкомысленным поступкам, легко вступает в контакт с незнакомыми лицами, чаще, чем юноши с холерическим и флегматическим темпераментом, завязывает сомнительные связи. Для него характерны необдуманность поступков, скоропалительность решений. Он нуждается в повышенном внимании и контроле родителей.

Юноша флегматического темперамента замкнут, скрытен. И хотя в физическом и половом развитии он нередко отстает от сверстников, более спокоен и сдержан в отношениях между полами, флегматик также требует внимания и понимания родителей, поскольку к нему более всего применима поговорка «В тихом омуте черти водятся».

Иногда именно флегматики преподносят родителям неприятные сюрпризы.

Разные темпы полового развития — разное воспитание. Допустим, у вас сын или дочь — флегматики. У них отсутствует или слабо выражено эротическое чувство. У них нет влечения к противоположному полу. Они в этом отношении биологически и, соответственно, психологически спокойны. В определенной степени не тревожатся и их родители.

А, скажем, холерический темперамент «гарантирует» напряженность переживаний. У таких юношей и девушек все выражено сильно: негативизм, стремление к самостоятельности. Они более радикальны, подчас бывают агрессивны. У них много сил и они не всегда знают, как ими распорядиться. Если они охвачены гневом, то мощно, если любят, то крепко, если стремятся к чему-либо, то неудержимо.

Те или иные свойства темперамента сами по себе вовсе не беда, а генетическая данность; вопрос только в том, на что будет использована энергетическая мощь. Родителям следует направлять своих детей-подростков на достижение заманчивых и трудных целей. Для них опасна бездеятельность, бесцельность времяпрепровождения — здесь может проявиться и сексуальная направленность их интересов.

Так или иначе, вступление в юношеский возраст сопровождается у многих юношей ростом эротических интересов, что проявляется в повышенной влюбчивости, которая, однако, может носить весьма парадоксальный характер. Юношеская любовь очень ранима, и неделикатные попытки взрослых вторгнуться в эту область вызывают бурный, доходящий до активного неприятия протест юношей и девушек. Для любви в юношеском возрасте характерна идеализация объекта любви, что хорошо в случае, если влюбленные не заходят в своих отношениях слишком далеко.

Но не будем обольщаться — целый ряд биологи-

ческих, психологических и социальных причин привел в настоящее время к резкому снижению возраста вступления в интимные отношения. Для многих юношей и девушек они уже не тайна за семью печатями. К сожалению, беременность и роды у несовершеннолетних перестали быть исключительно редким явлением. Около трети юношей и девушек склонны считать добрачные интимные отношения вполне естественными (более того, необходимыми для того, чтобы своевременно обрести «опыт» и выяснить «совместимы ли партнеры физиологически»).

Как правило, все браки несовершеннолетних заключаются вследствие того, что юная влюбленная обнаруживает в один прекрасный день, что беременна. Так что, пожалуй, проблемы ранних браков как таковой и не существует — это лишь одна из сторон проблемы ранней половой жизни.

Итак, некоторые взрослые категорически отрицают необходимость полового воспитания, однако в действительности они не могут помешать подростку получать сексуальную информацию. Проблема лишь в том, влияют они сами или нет на формирование соответствующих представлений, осознавая это, и желая создать возможно более благоприятные условия для полового воспитания. Многие взрослые приступают к выполнению этой задачи с большими опасениями, не зная, с чего начать, что говорить и как не напугать ребенка сообщением каких-нибудь неуместных подробностей.

На самом же деле научить детей разбираться в вопросах пола не труднее, чем научить их множеству других вещей. К примеру, чтобы показывать ребенку, как надо работать на огороде, совсем не обязательно иметь ученую степень по сельскому хозяйству. Бессмысленно ждать, что ребенок начнет расспрашивать вас о буквах, если вы не покажете ему букварь. Точно так же не следует ждать, когда он заговорит о сексе — возьмите на себя инициативу обсуждения этой темы.

Ниже приводятся простые правила, которыми следует руководствоваться, обсуждая вопросы пола с детьми.

- Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.
- Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам. Вам может потребоваться четверть часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным. Однако подросток не может оставаться внимательным так долго — ему хочется задавать вопросы и получать конкретные короткие ответы.
- Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами — подростку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.
- Не бойтесь сказать подростку о сексе «слишком много»: Из его памяти почти наверняка выветрится все, чего он не понял.
- Мальчикам надо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция. Не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуализм и проституция. Большинство детей узнают об этих явлениях из телевизионных передач или читают о них, что пробуждает вполне естественное любопытство.
- Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем. Но постарайтесь сделать это с учетом реакции подростка.
- Постарайтесь, чтобы подросток не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы. Не говорите ему: «Ты еще слишком мал, чтобы понять это». Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ответ в доступной для него форме.
- Если вы не можете ответить на вопрос подростка, не бойтесь признаться в этом. Обратитесь к более знающему человеку, например вашему врачу; он поможет найти нужные сведения.

- Ответив на вопрос подростка, убедитесь, что он понял ваши слова. Проверьте также, насколько ваш ответ соответствует тому, что он действительно хотел узнать. Очень хорошо, если после вашего разговора у вашего сына или дочери появятся новые вопросы.

Это интересно



Только факты

- Группа сотрудников РАН провела опрос московских школьников 6—11 классов. Выяснились любопытные результаты. У младших подростков каждый четвертый мальчик отметил, что ему важно «нравиться девочкам». Девочки несколько опережают своих сверстников, они чаще хотят «нравиться мальчикам» (30%), у старшеклассниц так ответили 37%. Зато у юношей-старшеклассников позицию «нравиться девушкам» отметили около 60% опрошенных.

Профессии, которые выбирают наши дети

Цель:

Знакомство родителей учащихся с результатами изучения склонностей и способностей их детей.

Познакомить родителей с приоритетами интересов в получении профессий.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог, представители СУЗов и ВУЗов различных направлений.

Подготовка:

1. Провести изучение профессиональных предпочтений учащихся класса (Опросник Е.А. Климова. См. Приложение);
2. Провести педагогическое изучение интересов учащихся в выборе профессий.

Анкета

- Назовите 10 наиболее привлекательных для вас профессий (расположите их по степени значимости):

| | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

- Назовите преимущества вашей будущей профессии.
- Назовите минусы вашей будущей профессии.
- Назовите качества характера, необходимые для

того, чтобы состояться в выбранной вами профессии.

- *Назовите ваши качества характера, которые могут помешать приобрести вам выбранную профессию.*
- *Что или кто оказывает наибольшее влияние на выбор вашей будущей профессии?*
 - *родители*
 - *знакомые*
 - *родственники*
 - *книги, фильмы*
 - *педагоги*
 - *жизненные обстоятельства*
 - *друзья*
 - *ваше собственное желание реализовать свои интересы и способности*

3. *Пригласить представителей СУЗов и ВУЗов на встречу с родителями.*

4. *Провести анкетирование родителей.*

Анкета

- *Обсуждали ли вы со своим ребенком проблему выбора профессии?*
- *Какую профессию выбирает ваш ребенок?*
- *Совпадают ли ваши интересы и точки зрения на избранную профессию?*
- *Что является основным вашим аргументом в выборе профессии вашим ребенком?*
- *Если ребенок будет настаивать на собственном выборе будущей профессии, будете ли вы ему препятствовать?*

5. *Предложить родителям подготовить выступления по следующим темам:*

- ✓ *Модные профессии и не очень.*
- ✓ *Профессиональные династии — за и против.*
- ✓ *Профессии нашей семьи.*
- ✓ *Рынок труда и его законы.*

✓ Почему профессию надо тщательно выбирать?

Ход собрания

1. Ведущий объявляет тему собрания, представляет гостей и участников.
2. Анализ диагностических материалов, которые были подготовлены на основе результатов анкетирования учащихся класса.

На доске или на плакате — список наиболее популярных профессий в глазах учащихся класса. С анализом диагностических материалов может выступить классный руководитель или психолог школы.

3. Выступление родителей по подготовленным темам.
4. Выступление представителей учебных заведений и рассказ о содержании обучения в них.
5. Выступление психолога с рекомендациями и советами по выбору профессии.

Подведение итогов собрания, определение тем для дальнейшего обсуждения.

Это ИНТЕРЕСНО

Типичные ошибки при выборе профессии

1. Отсутствие своего мнения в выборе профессии и принятие решения по требованию родителей или рекомендации других людей.
2. Выбор профессии, связанный с выбором данной профессии друзьями.
3. Пренебрежение к профессиям, которые являются хотя и не престижными, но значимыми в обществе.
4. Отсутствие умений разоб-



ратся, оценить свои способности, возможности в выбранной профессии.

5. Выбор профессии, определяемый только материальными соображениями.
6. Увлечение только внешней или какой-либо одной стороной профессии.
7. Перенос отношения к учебному предмету на профессию, связанную с этим учебным предметом.
8. Перенос отношения к конкретному человеку, который является представителем данной профессии, на саму профессию.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мотивы выбора профессии

Анкета

В верхней строчке таблицы впишите название профессии, которой вам хотелось бы овладеть и по которой бы хотелось работать в будущем. Это может быть трудно, но запишите профессию даже в том случае, если вы сомневаетесь в своем выборе. А затем в правом столбце таблицы поставьте крестик напротив тех утверждений, с которыми вы согласны. Это даст вам возможность лучше понять, каковы мотивы вашего выбора профессии.

| <i>Мне хочется выбрать профессию _____, потому что:</i> | |
|---|---|
| 1 | Ее рекомендовали родственники, учителя или сверстники |
| 2 | Хочу походить на героя книги или кинофильма |
| 3 | Этого требует материальное положение семьи |
| 4 | Она даст отсрочку службы в армии |
| 5 | Я гоюсь к ней по состоянию здоровья |
| 6 | Так сложились обстоятельства |
| 7 | Следую примеру родственников, знакомых или друзей |
| 8 | Эта профессия престижна |
| 9 | Легко найти работу по этой профессии |
| 10 | Она соответствует моему любимому школьному предмету |
| 11 | Мне интересна данная профессия |
| 12 | Имея ее, можно быстро достичь успеха |
| 13 | Нравится индивидуальный или коллективный характер труда |
| 14 | Привлекают средства труда |
| 15 | Она дает возможность помогать другим людям |
| 16 | Она предоставляет хорошие условия труда |
| 17 | Можно учиться или работать близко от дома |
| 18 | Люблю работать самостоятельно или в подчинении |
| 19 | Она дает возможность командировок и путешествий |
| 20 | Нравится свободный режим труда |
| 21 | Работа характеризуется повременной или сдельной оплатой труда |

Мне хочется выбрать профессию _____, потому что:

| | | |
|----|--|--|
| 22 | Привлекает высокий или невысокий уровень ответственности | |
| 23 | Хочется получать высокую заработную плату | |
| 24 | Она дает возможность обладать властью, влиять на других | |
| 25 | Она позволяет что-либо «доставать» или «устраивать» | |
| 26 | Она предоставляет льготы | |
| 27 | Она дает возможность иметь дополнительные доходы | |
| 28 | Она укрепляет здоровье и требует физического развития | |
| 29 | Она развивает и тренирует мышление, память, внимание, волю | |
| 30 | Она позволяет реализовать навыки и способности | |
| 31 | Она расширяет круг общения | |
| 32 | Она дает возможность профессионального роста | |
| 33 | Ей легко овладеть, получить образование | |
| 34 | Эта профессия позволяет быть уверенным в завтрашнем дне | |
| 35 | Она отличается творчеством и разнообразием | |

«Я хочу» и «Я могу»

Анкета

Для того чтобы узнать о своих профессиональных склонностях, а также о том, как вы представляете себе свои профессиональные способности, можно воспользоваться приведенной ниже анкетой. Эта анкета позволит вам быстро и просто определить вашу направленность на тот или иной тип и класс профессий. Анкета состоит из двух частей: «Я хочу» и «Я могу».

В первой части («Я хочу») вы можете оценить по 4-балльной шкале степень своего желания заниматься каждым из 35 приведенных в перечне видов деятельности. Эта часть анкеты предназначена для определения сферы ваших профессиональных склонностей, интересов, предпочтений, стремлений и наиболее привлекательных видов профессиональной деятельности.

Во второй части («Я могу») вы можете оценить с помощью такой же шкалы степень своих способностей к каждому из 35 заданных видов деятельности. Эта часть предназначена для определения ваших представлений о своих профессиональных способностях.

Инструкция: Против каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности (0 — вовсе нет, 1 — пожалуй, так, 2 — верно, 3 — совершенно верно).

Я хочу

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Обслуживать людей | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Заниматься лечением | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Обучать, воспитывать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Защищать права и безопасность | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Управлять людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Управлять машинами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Ремонтировать оборудование | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Собирать и налаживать технику | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Заниматься строительством | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Обрабатывать тексты и таблицы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Производить расчеты и вычисления | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Перерабатывать информацию | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Работать с чертежами, картами и схемами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Принимать и передавать сигналы и сообщения | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Заниматься художественным оформлением | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Рисовать, фотографировать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Создавать произведения искусства | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Выступать на сцене | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Шить, вязать, вышивать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Ухаживать за животными | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Заготавливать продукты | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Работать на открытом воздухе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Выращивать овощи и фрукты | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Иметь дело с природой | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| А | Работать руками | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Выполнять решения | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Получать конкретный практический результат | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Воплощать идеи в жизнь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Б | Работать головой | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Принимать решения | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Создавать новые образцы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать | 0 | 1 | 2 | 3 |

Я могу

(способен, умею, обладаю навыками):

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности (0 — вовсе нет, 1 — пожалуй, так, 2 — верно, 3 — совершенно верно).

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Знакомиться с новыми людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Быть чутким и доброжелательным | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Выслушивать людей | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Разбираться в людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Хорошо говорить и выступать публично | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Искать и устранять неисправности | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Использовать приборы, машины, механизмы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Разбираться в технических устройствах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Ловко обращаться с инструментами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Хорошо ориентироваться в пространстве | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Быть сосредоточенным и усидчивым | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Хорошо считать в уме | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Кодировать информацию | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Оперировать знаками и символами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Искать и исправлять ошибки | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Разбираться в литературе и искусстве | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Петь, играть на музыкальных инструментах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Сочинять стихи, писать рассказы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Рисовать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Разбираться в животных или растениях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Разводить растения или животных | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Бороться с болезнями, вредителями | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Ориентироваться в природных явлениях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Работать на земле | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| А | Быстро выполнять указания | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Точно следовать инструкциям | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Работать по заданному алгоритму | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Выполнять однообразную работу | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Соблюдать правила и нормативы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Б | Создавать новые инструкции и давать указания | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Принимать нестандартные решения | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Легко придумывать новые способы деятельности | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Брать на себя ответственность | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Самостоятельно организовывать свою работу | 0 | 1 | 2 | 3 |

Обработка результатов анкеты очень проста. Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку «предмет труда»: 1) человек — человек, 2) человек — техника, 3) человек — знаковая система, 4) человек — художественный образ, 5) человек — природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку «характер труда»: А) исполнительские, Б) творческие. Сначала определите, к какому типу профессий (1, 2, 3, 4 или 5) вы в наибольшей степени склонны и способны. Затем определите вашу склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Опросник для изучения ведущих мотивов профессиональной деятельности

Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию.

Инструкция: «Предлагаемый опросник состоит из ряда утверждений, каждое из которых имеет три различных окончания. Необходимо из трех вариантов окончания выбрать наиболее верный. Далее в бланке ответов следует отыскать соответствующий ответ и отметить его, обведя кружком. Будьте внимательны: для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление, нам важен не конкретный ответ, а суммарный по серии вопросов».

Опросник для изучения ведущих мотивов профессиональной деятельности

1. Мне нравится:

- а) выполнять любую работу, если я знаю, что мой труд не пропадет даром;
- б) учиться всему новому для того, чтобы достигнуть поставленных в жизни целей;
- в) делать все как можно лучше, потому что это поможет мне в жизни.

2. Я думаю, что:

- а) надо делать все, что поручают, как можно лучше, так как это поможет мне в жизни;
- б) своей работой надо приносить пользу окружающим, тогда и они ответят тебе тем же;

в) важно заниматься где угодно, если это приближает к достижению поставленных целей.

3. Я люблю:

а) узнавать что-то новое, если мне это пригодится в будущем;

б) выполнять любую работу как можно лучше, если это будет кем-то замечено;

в) делать любое дело как можно лучше, так как это приносит радость окружающим.

4. Я считаю, что:

а) главное в любой работе — это то, что она приносит пользу окружающим;

б) в жизни необходимо все испытать, попробовать свои силы во всем;

в) и жизни главное — это постоянно учиться всему новому.

5. Мне приятно:

а) когда я делаю любую работу так хорошо, как я это могу;

б) когда моя работа приносит пользу окружающим, так как это главное в любой работе;

в) выполнять любую работу, потому что работать всегда приятно.

6. Меня привлекает:

а) процесс приобретения новых знаний и навыков;

б) выполнение любой работы на пределе моих возможностей;

в) процесс той работы, который приносит явную пользу окружающим.

7. Я уверен в том, что:

а) любая работа интересна тогда, когда она важна и ответственна;

б) любая работа интересна тогда, когда она приносит мне пользу;

в) любая работа интересна тогда, когда я могу мастерски ее выполнить.

8. Мне нравится:

а) быть мастером своего дела;

б) делать что-то самому, без помощи взрослых;

в) постоянно учиться чему-то новому.

9. Мне интересно:

а) учиться;

б) делать все то, что заметно окружающим;

в) работать.

10. Я думаю, что:

а) было бы лучше, если бы результаты моей работы всегда были видны окружающим;

б) в любой работе важен результат;

в) необходимо скорее овладеть нужными знаниями и навыками, чтобы можно было самому делать все, что хочется.

11. Мне хочется:

а) заниматься только тем, что мне приятно;

б) любое дело делать как можно лучше, поскольку только таким образом можно сделать действительно хорошо;

в) чтобы моя работа приносила пользу окружающим, так как это поможет мне в будущем.

12. Мне интересно:

а) когда я делаю какое-то дело так хорошо, как это могут сделать немногие;

б) когда я обучаюсь делать то, чего не умел ранее;

в) делать те вещи, на которые обращают внимание.

13. Я люблю:

а) делать то, что очень всеми ценится;

б) делать любое дело, если мне не мешают;

в) когда мне есть, чем заняться.

14. Мне хочется:

- а) выполнять любую работу, так как мне интересен результат;
- б) выполнять ту работу, которая приносит пользу;
- в) выполнять ту работу, которая мне нравится.

15. Я считаю, что:

- а) в любой работе самое интересное — это ее процесс;
- б) в любой работе самое интересное — это ее результат;
- в) в любой работе самое интересное — это то, насколько она важна для других людей.

16. Мне приятно:

- а) учиться всему, что мне потом пригодится в жизни;
- б) учиться всему новому, независимо от того, насколько это нужно;
- в) учиться, поскольку нравится сам процесс учения.

17. Меня привлекает:

- а) перспектива, которая откроется мне после окончания учебы;
- б) то, что после учебы я стану нужным человеком;
- в) в учебе то, что она полезна для меня.

18. Я уверен в том, что:

- а) то, чему я научусь, всегда мне пригодится;
- б) мне всегда будет нравиться учиться;
- в) после учебы я стану нужным человеком.

19. Мне нравится:

- а) когда результаты моей работы видны окружающим;
- б) когда я выполняю свою работу мастерски;
- в) когда я выполняю любое дело так хорошо, как это могут сделать немногие.

20. Мне интересно:

- а) когда я качественно выполняю порученное мне дело;
- б) делать все то, что заметно для окружающих;
- в) если все знают, что я делаю на своей работе.

Лист для ответов

Фамилия, имя, отчество...

| 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1а | 4б | 9в | 10б | 7а | 8б |
| 2в | 5в | 13в | 14а | 14б | 11а |
| 13а | 13б | 15а | 15б | 15в | 14в |
| 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 |
| 1б | 4в | 9а | 10в | 7б | 8в |
| 3а | 6а | 16в | 12б | 17б | 17в |
| 16а | 16б | 18б | 17а | 18в | 18а |
| 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | | |
| 1в | 5а | 7в | 8а | | |
| 2а | 6б | 12а | 19в | | |
| 3б | 11б | 19б | 20а | | |
| 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | | |
| 2б | 4а | 9б | 10а | | |
| 3в | 5б | 12б | 19а | | |
| 1в | 6в | 20в | 20б | | |

Обработка результатов. Методика предназначена для изучения мотивов профессиональной деятельности. Среди них условно выделены четыре основные группы:

- 1 — мотивы собственного труда,
- 2 — мотивы социальной значимости труда,
- 3 — мотивы самоутверждения в труде,
- 4 — мотивы профессионального мастерства.

После заполнения бланка ответов подсчитывается сумма кружков в каждом столбике. Вначале находится абсолютная сумма баллов по каждой из четырех групп мотивов. Для этого складывается отдельно сумма всех столбиков: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6; 2.1... 2.6; 3.1, 3.2, 3.3, 3.4.; 4.1, 4.2, 4.3, 4.4. Однако в различных

группах мотивов выделено неодинаковое количество ответов. Для их сравнения абсолютные суммы баллов первой и второй групп необходимо умножить на 2, а третьей и четвертой на 3. Полученные суммы имеют одинаковый «вес» баллов и могут сравниваться друг с другом.

Изучение взаимосвязи типа личности и сферы профессиональной деятельности

Согласно типологии личности американского психолога Дж. Холланда, различают шесть психологических типов людей: реалистичный, интеллектуальный, социальный, конвенциальный (стандартный), предприимчивый, артистический. Каждый тип характеризуется определенными особенностями темперамента, характера и т. д. В связи с этим определенному психологическому типу личности соответствуют профессии, в которых человек может достичь наибольших успехов. *Отнесение* людей к тому или иному психологическому типу осуществляется с помощью соответствующих опросников.

Определение типа личности по методике Дж. Холланда осуществляется следующим образом.

Оснащение. Опросник и лист для ответов.

Порядок работы. *Ответный лист можно заполнять индивидуально или в группе. Испытуемому дается следующая инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете работать по любой специальности. Однако если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Обведите кружком выбранный вами ответ в регистрационном бланке».*

Опросник Дж. Холланда

| | | | |
|-------|----------------------------------|-------|------------------------------------|
| 1 а. | Инженер-технолог | 1 б. | Конструктор |
| 2 а. | Завуч по внеклассной работе | 2 б. | Председатель профсоюзного комитета |
| 3 а. | Дизайнер | 3 б. | Чертежник |
| 4 а. | Ученый-химик | 4 б. | Бухгалтер |
| 5 а. | Политический деятель | 5 б. | Писатель |
| 6 а. | Повар | 6 б. | Наборщик |
| 7 а. | Адвокат | 7 б. | Редактор научного журнала |
| 8 а. | Воспитатель | 8 б. | Художник по керамике |
| 9 а. | Вязальщик | 9 б. | Санитарный врач |
| 10 а. | Нотариус | 10 б. | Снабженец |
| 11 а. | Переводчик | 11 б. | Лингвист |
| 12 а. | Педиатр | 12 б. | Статистик |
| 13 а. | Заведующий магазином | 13 б. | Фотограф |
| 14 а. | Философ | 14 б. | Психиатр |
| 15 а. | Оператор ЭВМ | 15 б. | Карикатурист |
| 16 а. | Садовник | 16 б. | Метеоролог |
| 17 а. | Учитель | 17 б. | Командир отряда |
| 18 а. | Художник по металлу | 18 б. | Маляр |
| 19 а. | Гидролог | 19 б. | Ревизор |
| 20 а. | Заведующий хозяйством | 20 б. | Дирижер |
| 21 а. | Инженер-электронщик | 21 б. | Секретарь-машинистка |
| 22 а. | Главный зоотехник | 22 б. | Зоолог |
| 23 а. | Спортивный врач | 23 б. | Фельетонист |
| 24 а. | Водитель троллейбуса | 24 б. | Медсестра |
| 25 а. | Копировщик | 25 б. | Директор |
| 26 а. | Архитектор | 26 б. | Математик |
| 27 а. | Работник детской комнаты милиции | 27 б. | Счетовод |
| 28 а. | Председатель колхоза | 28 б. | Агроном-счетовод |
| 29 а. | Биолог | 29 б. | Офтальмолог |
| 30 а. | Архивариус | 30 б. | Скульптор |
| 31 а. | Стенографист | 31 б. | Логопед |
| 32 а. | Экономист | 32 б. | Заведующий магазином |

| | | | |
|-------|------------------------|-------|------------------------------|
| 33 а. | Научный работник музея | 33 б. | Консультант |
| 34 а. | Корректор | 34 б. | Критик |
| 35 а. | Радиооператор | 35 б. | Специалист по ядерной физике |
| 36 а. | Врач | 36 б. | Дипломат |
| 37 а. | Актер | 37 б. | Телеоператор |
| 38 а. | Археолог | 38 б. | Эксперт |
| 39 а. | Закройщик-модельер | 39 б. | Декоратор |
| 40 а. | Часовой мастер | 40 б. | Монтажник |
| 41 а. | Режиссер | 41 б. | Ученый |
| 42 а. | Психолог | 42 б. | Поэт |

Лист для ответов

(ФИО) _____

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1а | 1б | 2а | | 2б | 3а |
| 3б | 4а | | 4б | 5а | 5б |
| 6а | | | 6б | 7а | |
| | 7б | 8а | | | 8б |
| 9а | | 9б | 10а | 10б | 11а |
| | 11б | 12а | 12б | 13а | |
| 13б | 14а | 14б | 15а | | 15б |
| 16а | 16б | 17а | | 17б | 18а |
| 18б | 19а | | 19б | 20а | 20б |
| 21а | | | 21б | 22а | |
| | 22б | 23а | | | 23б |
| 24а | | 24б | 25а | 25б | 26а |
| | 26б | 27а | 27б | 28а | |
| 28б | 29а | 29б | 30а | | 30б |
| 31а | | 31б | 32а | 32б | |
| | 33а | 33б | 34а | | 34б |
| 35а | 35б | 36а | | 36б | 37а |
| 37б | 38а | | 38б | 39а | 39б |
| 40а | | | 40б | 41а | |
| | 41б | 42а | | | 42б |

Обработка результатов. Подсчитывается количество отмеченных ответов в регистрационном бланке по каждому столбцу в отдельности. Полученные числовые значения характеризуют выраженность определенного типа личности по классификации Дж. Холланда:

- 1-й столбец — реалистичный тип,
- 2-й столбец — интеллектуальный тип,
- 3-й столбец — социальный тип,
- 4-й столбец — конвенциальный тип,
- 5-й столбец — предприимчивый тип,
- 6-й столбец — артистический тип.

Анализ полученных данных производится путем выделения столбца, содержащего наибольшее количество отмеченных ответов и соответствующих определенному типу личности по Дж. Холланду.

Характеристика типов личности по Дж. Холланду

1. Реалистичный тип

«Мужской» тип. Обладает высокой эмоциональной зависимостью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п. Характерны невербальные способности, развитые моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Имеет шансы добиться успеха в таких областях; как физика, экономика, кибернетика, химия, спорт.

2. Интеллектуальный тип

Характерны аналитический ум, независимость и оригинальность суждений. Преобладают теоретические и эстетические ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач. Чаще выбирает научные профессии. Структура интеллекта

гармонична: развиты вербальные и невербальные способности. Характеризуется высокой активностью, на общение не настроен. В беседах чаще является передатчиком информации, в основном — интроверт. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: математика, география, геология, творческие профессии.

3. Социальный тип

Отличался выраженными социальными умениями (умением общаться, стремлением к лидерству, потребностями в многочисленных социальных контактах). Независим от окружающих, с успехом приспосабливается к обстоятельствам. Эмоционален и чувствителен. В структуре интеллекта выражены вербальные способности. Отличается стремлением поучать и воспитывать окружающих, способностью к сопереживанию и сочувствию. Наиболее предпочитаемые сферы деятельности: психология, медицина, педагогика.

4. Конвенциональный тип

Отдаст предпочтение структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной, рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. В поведении и общении придерживается стереотипов, хорошо следует обычаям. Слабый организатор и руководитель. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель, машинистка, канцелярский служащий.

5. Предприимчивый тип

Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Чертами характера являются: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессив-

ность. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом.

6. Артистический тип

В отношениях с окружающими опирается на свое воображение и интуицию, присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, оригинальность мышления, обычно не живет по правилам и традициям. Предпочитает занятия творческого характера: музицирование, рисование, деятельность в области гуманитарных наук. Хорошо развито восприятие и моторика. Высокий уровень экстравертированности. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, философия, искусство.

Опросник Е.А. Климова

Хороший компас в мире профессий предлагает психолог Е.А. Климов. Он разработал специальную тестовую таблицу, которая поможет сориентироваться в собственных интересах и склонностях, сделает разговор с самим собой на тему «кем быть?» более содержательным и конкретным.

Инструкция. Читайте по порядку пункты таблицы и либо соглашайтесь с ними («да»), либо не соглашайтесь («нет»).

Если вы отвечаете «да», то ставьте карандашом знак «+» перед соответствующей цифрой, стоящей в данном пункте в одном из вертикальных столбцов. Ответ «нет» может иметь двоякое значение: либо просто отсутствие утверждения, либо активное отрицание. Во втором случае перед соответствующей цифрой ставьте «-», в первом — никакого знака. Пройдя таким образом все пункты, подсчитайте сумму отмеченных баллов в каждом из столбцов (цифры без знаков учитывать не нужно).

Наибольшие положительные суммы будут в столбцах, соответствующих наиболее подходящим для вас типам профессий.

| № п/п | Тип специальности (по признаку предмета труда) Программа самооценки | П | Т | З | Х | Ч |
|-------|---|---------|---------|------------------|----------------------|-------------------|
| | | природа | техника | знаковая система | художественный образ | человек - человек |
| 1 | Легко (без скованности) знакомлюсь с новыми людьми | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 2 | Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить (или шить, чинить, вязать) | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | С охотой хожу в музеи, театры, на выставки, концерты. | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 4 | Охотно и постоянно слежу и ухаживаю за растениями (или животными) | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Охотно и подолгу могу что-нибудь подсчитывать, вычислять или чертить | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Охотно провожу время со сверстниками или младшими, когда их нужно чем-то занять, увлечь делом или помочь им в чем-то | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 7 | Охотно и часто помогаю старшим по уходу за растениями (или животными) | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Обычно я делаю мало ошибок в письменных работах | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 9 | Мои изделия (то, что я делаю своими руками в свободное от учебы время) обычно вызывают интерес у товарищей и старших. | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Старшие считают, что у меня есть способности к определенной области искусства | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 11 | Охотно читаю о растительном или животном мире | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Активно участвую в художественной самодельности | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 13 | Охотно читаю об устройстве механизмов, машин, приборов | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |

| № п/п | Тип специальности (по признаку предмета труда) Программа самооценки | П | Т | З | Х | Ч |
|----------|--|---------|---------|---------------------|------------------------------|----------------------|
| | | природа | техника | знаковая система | художест- венный образ | человек - человек |
| 14 | Охотно и подолгу могу разгадывать головоломки или сидеть над трудными задачами, кроссвордами, ребусами | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 15 | Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 16 | Старшие считают, что у меня есть способности к работе с техникой | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Результаты моего художественного творчества одобряют и совершенно незнакомые люди | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 18 | Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями или животными | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Обычно, как считают, мне удастся подробно и ясно для других излагать мысли в письменной форме | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 20 | Я почти никогда не ссорюсь | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 21 | Вещи, сделанные мною, одобряют незнакомые люди | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | Без особого труда усваиваю ранее незнакомые или иностранные слова | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Мне часто случается помогать незнакомым людям | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 24 | Подолгу, не уставая, могу заниматься любимой художественной работой (музыкой, рисованием и т.п.) | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 25 | С большим интересом читаю об охране окружающей среды, леса, животных | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | Люблю разбираться в устройстве механизмов, машин, приборов | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | Мне обычно удастся убедить сверстников или младших в том, что нужно делать так, а не иначе | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 28 | Охотно наблюдаю за животными или рассматриваю растения | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| № п/п | Тип специальности (по признаку предмета труда) Программа самооценки | П | Т | З | Х | Ч |
|-------|---|---------|---------|------------------|----------------------|-------------------|
| | | природа | техника | знаковая система | художественный образ | человек - человек |
| 29 | Охотно читаю научно-популярную, литературно-критическую литературу, публицистику | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Пробую свои силы в живописи, музыке, поэзии и т.д. | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 31 | Без особых усилий и охотно разбираюсь в географических картах, схемах, графиках, чертежах, таблицах | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |

| Типы профессий по предмету труда | Классы профессий по характеру труда | |
|----------------------------------|--|---|
| | исполнительские | творческие |
| 1. «Человек – человек» | Агент Воспитатель Медсестра Милиционер Продавец Социальный работник | Врач Менеджер Психолог Секретарь-референт Учитель Юрисконсульт |
| 2. «Человек – техника» | Бетонщик Водитель Газоэлектросварщик Каменщик Малляр Машинист Механик Монтажник Наладчик Плотник Слесарь Токарь Фрезеровщик Швея Штукатур Электромонтер | Инженер Конструктор Технолог |

| Типы профессий по предмету труда | Классы профессий по характеру труда | |
|-------------------------------------|---|--|
| | исполнительские | творческие |
| 3. «Человек — знаковая система» | Кассир Машинистка Наборщик Телефонист | Бухгалтер Геодезист Переводчик Программист Экономист |
| 4. «Человек — художественный образ» | Закройщик Парикмахер Повар Портной фотограф | Актер Архитектор Музыкант Хореограф Художник |
| 5. «Человек — природа» | Животновод Садовник Фермер | Агроном Ветеринар Геолог Физик Химик |

Как оценить учебное заведение, в котором вы собираетесь учиться?

Для того чтобы, собирая информацию о профессиональных учебных заведениях, вы не пропустили ничего важного, заполняйте всякий раз нижеприведенную таблицу, когда знакомитесь с тем или иным образовательным учреждением.

| Вопрос | Ответ |
|--|--|
| К какому типу относится учебное заведение? | Училище, лицей, техникум, колледж, институт, университет, академия |
| Является ли учебное заведение государственным или негосударственным? | Государственное, негосударственное |
| Какой уровень профессионального образования оно позволяет получить? | Начальное, среднее, высшее |

| <i>Вопрос</i> | <i>Ответ</i> |
|--|---|
| По каким специальностям осуществляется профессиональная подготовка? | |
| Имеется ли лицензия на право профессиональной образовательной деятельности? | Да\нет |
| Соответствует ли то, что написано в лицензии, тому, что говорят вам об учебном заведении? | Да\нет |
| Имеет ли учебное заведение государственную аттестацию? | Да\нет . |
| Имеет ли учебное заведение государственную аккредитацию? | Да\нет |
| Каково содержание учебных программ и соответствует ли оно государственному стандарту? | Да\нет |
| Какова продолжительность обучения? | |
| Нужна ли оплата обучения и каков ее размер? | Да\нет |
| Каковы предоставляемые формы обучения? | Дневная, вечерняя, заочная, экстернат |
| Какие требования предъявляются к поступающим? | Без ограничений, ограничения по полу, возрасту, образованию, состоянию здоровья, специальным способностям |
| Хороши ли условия для обучения, которые предоставляет учебное заведение? А именно: – квалификация преподавательского состава, – помещение, оборудование учебные материалы, база для прохождения практики. | Да\нет |
| Каков порядок приема в учебное заведение? | |
| Когда нужно подавать заявление? | |
| Какие документы представлять | |
| Какие вступительные экзамены необходимо сдавать? | |

| <i>Вопрос</i> | <i>Ответ</i> |
|--|--------------|
| Каковы место расположения и транспортная доступность учебного заведения? | |
| Имеется ли возможность проживания в общежитии (если это необходимо)? | Да\нет |
| Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников? | Да\нет |

Литература

Беловинский Л.В. С русским воином через века. М.: Просвещение.

Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ткаченко Л.П. Азбука профориентации XXI века. СПб.: Издательский дом «РОСТ», 2001.

Великая Отечественная. 1941—1945: Словарь-справочник. М., 1985.

Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. 5—8 классы. М.: ВАКО, 2003.

История России. Энциклопедия для детей. Т. 5. Ч. 2, 3. М.: Аванта, 1997.

Калейдоскоп игр, развлечений для детей. Воронеж, 2001.

Калейдоскоп родительских собраний. М.: Сфера, 2003.

Классный руководитель. 2003. № 2.

Копилка классного руководителя. Брянск, 2004.

Кравченко А.И. Родителям о подростках. М.: Русское слово, 2002.

Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание. М.: Колос, 1995.

Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. М.: Вентана Граф, 2003.

Популярная психология для родителей / Под ред. Спиваковской А.С. СПб: Союз, 1998.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под ред. Л.С. Шипициной.

Прутченков А.С. Наедине с собой. М.: Российское педагогическое агенство, 1996.

Черемошкина Л.В. Память. Ярославль: Академия развития, 2002.

Щуркова. Классное руководство: игровые методики. М.: Педагогическое общество, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Тема 1.</i> Встреча добрых друзей | 6 |
| <i>Тема 2.</i> «Как здорово, что мы вместе!» | 8 |
| <i>Тема 3.</i> Отчизны верные сыны | 10 |
| <i>Тема 4.</i> Волшебная сила доброго слова | 11 |
| <i>Тема 5.</i> Совесть — внутренний судья человека | 17 |
| <i>Тема 6.</i> «Без друзей меня чуть-чуть» | 20 |
| <i>Тема 7.</i> Самовоспитание — путь к совершенству .. | 29 |
| <i>Тема 8.</i> О самом сокровенном | 34 |
| <i>Тема 9.</i> Урок хороших манер для девочек | 38 |
| <i>Тема 10.</i> Телефонный этикет | 46 |

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

| | |
|--|----|
| <i>Тема 1.</i> «Научись себя беречь» | 52 |
| <i>Тема 2.</i> Коварная сигарета | 61 |
| <i>Тема 3.</i> Мифы и правда об алкоголе | 68 |
| <i>Тема 4.</i> Откровенный разговор с девушками-подростками | 75 |
| <i>Тема 5.</i> Приятного аппетита! | 80 |

ГЛАВА 3. ПОЗНАЙ СВОЕ «Я»

| | |
|--|-----|
| <i>Тема 1.</i> Типологические свойства личности и темперамент | 86 |
| <i>Тема 2.</i> Человек привычки — человек воли | 96 |
| <i>Тема 3.</i> Память — кладовая ума | 105 |
| <i>Тема 4.</i> Проверяем и тренируем память | 114 |
| <i>Тема 5.</i> Учитесь властвовать собой | 120 |
| <i>Тема 6.</i> Как развивать свои способности? | 126 |

ГЛАВА 4. ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

| | |
|--|-----|
| <i>Тема 1.</i> Как прожить без конфликтов | 130 |
| <i>Тема 2.</i> Учимся предотвращать и разрешать конфликты | 136 |
| <i>Тема 3.</i> Чувствовать рядом с собой человека | 144 |
| <i>Тема 4.</i> А если это любовь? | 149 |
| <i>Тема 5.</i> Карманные деньги | 160 |

ГЛАВА 5. ПРАВОВАЯ АЗБУКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

| | |
|---|-----|
| <i>Тема 1.</i> Мы — граждане России! | 164 |
| <i>Тема 2.</i> Поговорим об ответственности | 169 |
| <i>Тема 3.</i> На работу в первый раз | 174 |

ГЛАВА 6. ШАГ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

| | |
|--|-----|
| <i>Тема 1.</i> Склонности и интересы в выборе профессии | 180 |
| <i>Тема 2.</i> Что я знаю о мире профессий? | 194 |
| <i>Тема 3.</i> Биржа труда — рынок профессий | 202 |
| <i>Тема 4.</i> Волнуйтесь спокойно! У вас экзамен! | 208 |
| <i>Тема 5.</i> Формула профессий | 213 |

ГЛАВА 7. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ, ВИКТОРИНЫ, КОНКУРСЫ

| | |
|---|-----|
| <i>Тема 1.</i> «Этих дней не смолкнет слава!» | 216 |
| <i>Тема 2.</i> Берегите Землю, берегите! | 221 |
| <i>Тема 3.</i> Новогодний калейдоскоп | 227 |
| <i>Тема 4.</i> Улыбка и смех приятны для всех | 233 |

ГЛАВА 8. РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

| | |
|---|-----|
| <i>Тема 1.</i> Учимся понимать своего ребенка | 236 |
| <i>Тема 2.</i> Родителям о правах детей, правах и обязанностях родителей | 244 |
| <i>Тема 3.</i> Как уберечь детей от беды? | 258 |

| | |
|---|-----|
| <i>Тема 4. Быть всегда рядом</i> | 270 |
| <i>Тема 5. О подростковых неврозах</i> | 278 |
| <i>Тема 6. Наши трудные дети</i> | 285 |
| <i>Тема 7. Если в семье конфликт</i> | 294 |
| <i>Тема 8. Родительский дом — начало начал</i> | 302 |
| <i>Тема 9. Взрослые дети</i> | 309 |
| <i>Тема 10. Профессии, которые выбирают наши дети</i> | 315 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

| | |
|---|-----|
| <i>Мотивы выбора профессии</i> | 320 |
| <i>«Я хочу» и «Я могу»</i> | 322 |
| <i>Опросник для изучения ведущих мотивов профессиональной деятельности</i> | 327 |
| <i>Изучение взаимосвязи типа личности и сферы профессиональной деятельности</i> | 332 |
| <i>Литература</i> | 344 |

КАССОВЫЕ ЧАСЫ И РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ В 7-9 КЛАССАХ



ISBN 5-222-07639-3

ФЕНИКС

