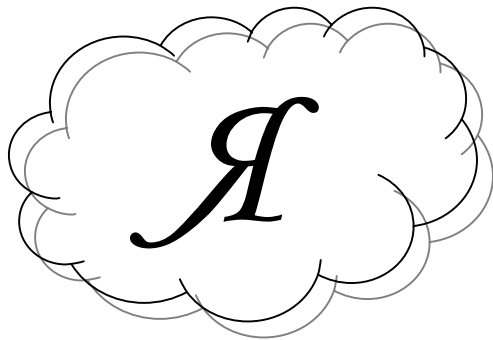




фамилия _____

имя _____

отчество _____

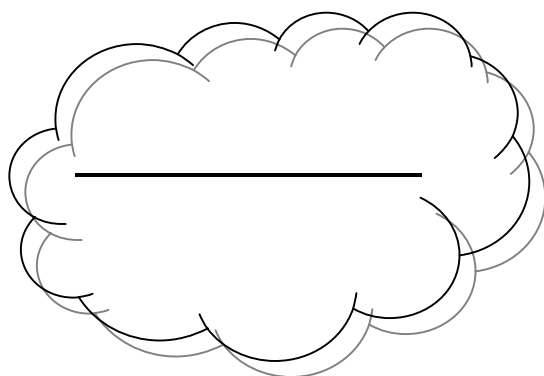
город, область _____

школа _____

класс _____

возраст _____

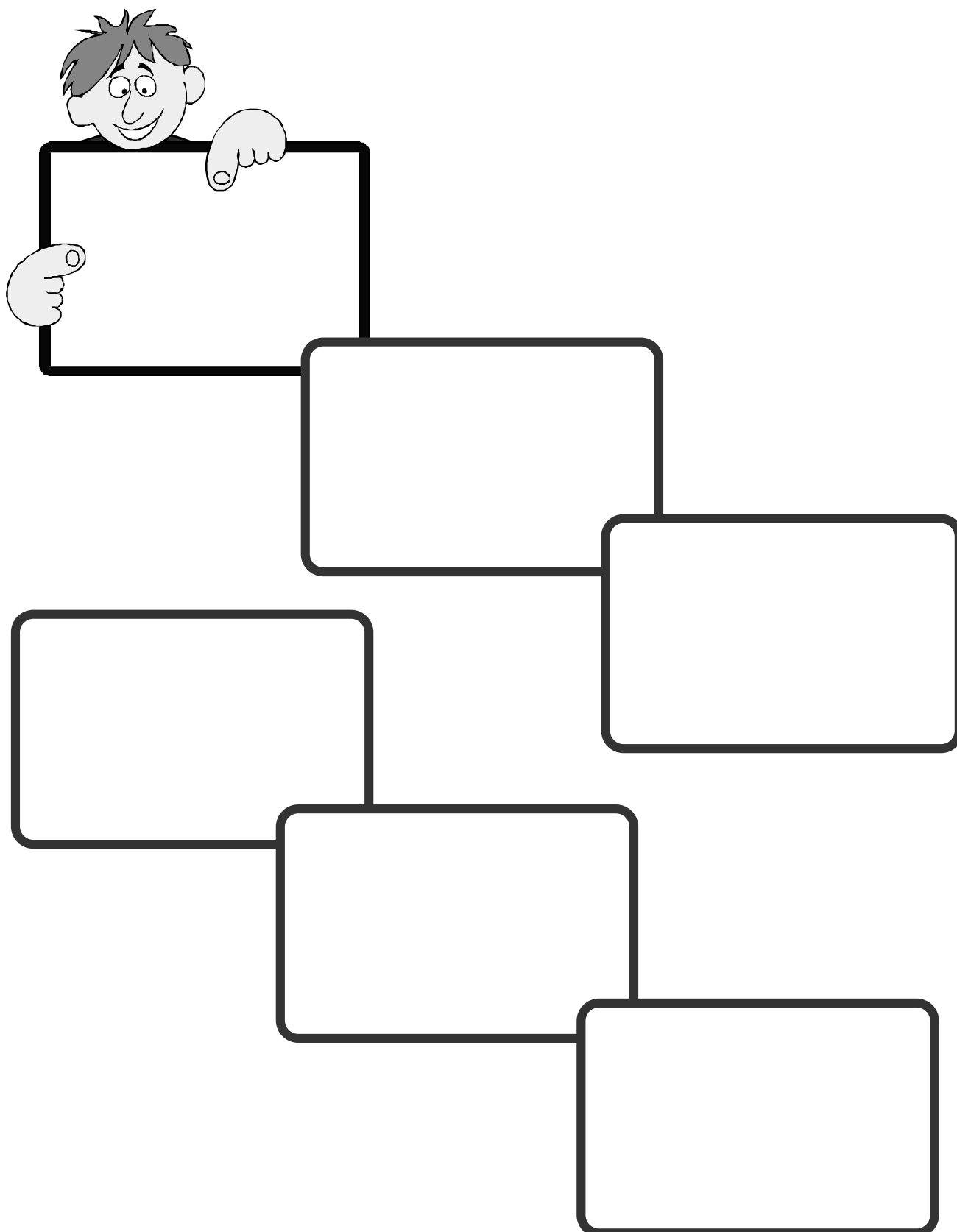
личная подпись



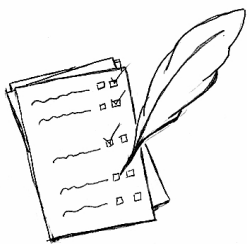
Вводное занятие

Задание 1

ПРАВИЛА ГРУППЫ



Задание 2



ТЕСТ «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МОЕЙ ЖИЗНИ»

Известно, что средняя продолжительность жизни постоянно растет. В среднем в развитых странах она составляет примерно 72 года. Однако продолжительность жизни у мужчин меньше, чем у женщин. У мужчин это примерно 69 лет, у женщин – 76.

Юноши берут за основу число 69, девушки – 76. Из этого числа надо будет вычитать или прибавлять к нему полученные в результате ваших ответов очки.

1. Если вы живете в городе с населением более 1 млн человек, вычтите 2 года.
2. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.
3. Если вы планируете в будущем заниматься умственным трудом, отнимите 3 года; если физическим – прибавьте 3 года.
4. Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если 2–3 раза – прибавьте 2 года.
5. Если в будущем вы собираетесь вступить в брак – добавьте 5 лет; если нет, то вычтите 5 лет.
6. Если вы постоянно спите больше 10 часов в сутки, вычтите 3 года; если по 7–8 часов – ничего не вычитайте; если вы плохо или мало спите, отнимите 3 года.
7. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек – отнимите 3 года; если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.
8. Если у вас часто хорошее настроение, то добавьте 2 года; если ваше настроение чаще плохое – отнимите 2 года.
9. Если вы собираетесь получить среднее образование, добавьте 1 год; если высшее – 2 года.
10. Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, добавьте 4 года, если до 80 – добавьте 2 года; если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет, – вычтите 4 года.
11. Если кто-то из ваших близких родственников скоропостижно скончался от болезней, не дожив до 50 лет, – вычтите 3 года.
12. Если вы выкуриваете ежедневно пачку сигарет – вычтите 6 лет, если менее одной пачки в день – вычтите 3 года.
13. Если ежедневно вы выпиваете хоть немного спиртного, вычтите 1 год.

Число, которое у вас получится в итоге, примерно и составляет продолжительность вашей жизни.



Домашнее задание

Внесите дополнительные правила в работу группы.

ТЕМА 1. Личность и индивидуальность

Занятие 1

Задание 1

Запишите определение понятия «личность».



Личность – это _____

Задание 2

Запишите определение понятия «индивидуальность».

Индивидуальность – это _____

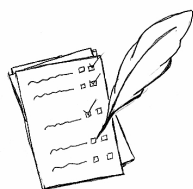


ТЕМА 2. ВИЧ-инфекция и СПИД

Занятие 1

Задание 1

Прочитайте утверждения. Подчеркните слово «согласен», если утверждение правильно, «не согласен» – если утверждение неправильно, если не можете оценить утверждение, подчеркните вариант «не знаю».



АНКЕТА

- 1) ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
Согласен Не согласен Не знаю
- 2) По внешнему виду человека можно узнать, является ли он ВИЧ-положительным.
Согласен Не согласен Не знаю
- 3) Подростки могут заразиться ВИЧ.
Согласен Не согласен Не знаю
- 4) Человек может заразиться ВИЧ, пользуясь общими иглами для введения наркотиков.
Согласен Не согласен Не знаю
- 5) В настоящее время нет лекарства, полностью уничтожающего ВИЧ.
Согласен Не согласен Не знаю
- 6) Ребенок может родиться с ВИЧ, если его мать заражена ВИЧ.
Согласен Не согласен Не знаю
- 7) ВИЧ передается через рукопожатие.
Согласен Не согласен Не знаю
- 8) Комары распространяют ВИЧ.
Согласен Не согласен Не знаю
- 9) Узнать, является ли человек ВИЧ-положительным, можно только с помощью специальных тестов (анализов крови).
Согласен Не согласен Не знаю
- 10) Воздержание – эффективный способ предотвращения заражения ВИЧ половым путем.
Согласен Не согласен Не знаю

Задание 2

Письма-исповеди

Для меня закончилась нормальная жизнь, когда я узнал, что болен ВИЧ. А начиналось все очень хорошо. Мои родители - небогатые люди. Я никогда ни в чем не нуждался. Я хорошо учился в школе и готовился к поступлению в престижный вуз. Я искал себя и встречался со многими девочками, считая, что в жизни надо все попробовать. Во время очередной вечеринки я познакомился с Юлей. И в тот же вечер между нами была близость. Позже я узнал, что она балуется наркотиками. Именно от нее я и заразился ВИЧ. Когда я узнал, что болен, чувства безысходности, ненависти к человеку, заразившему меня, переполнили мою душу. Но потом я подумал, что мы все умрем и зачем тогда напрягаться в последние дни жизни. Положительный анализ полностью убил меня как личность. Я пристрастился к наркотикам. Воровал из дома на очередную дозу. И так изо дня в день. Мама, глядя на меня, плакала, просила остановиться, но я не хотел, да и не видел смысла в жизни.

Но материнская любовь безгранична. Мать помогла мне встретиться с людьми, у которых были такие же проблемы. Моим новым друзьям удалось помочь мне. Теперь я думаю, что ВИЧ-инфекция это проверка на качества человека. Она дает возможность пересмотреть свою жизнь и выбрать главное.

Для меня жить с ВИЧ означает, что будильник моей жизни уже заведен и отчет времени по нему уже пошел. О том, что у меня ВИЧ, я узнала, лежа в больнице, избавляясь от наркотической зависимости. Когда мне сообщили о моей проблеме, показалось, что земля уходит из-под ног. Мне казалось, что со мной этого произойти не могло, что жизнь для меня почти окончена... Жизнь с ВИЧ-инфекцией - это жизнь в другом измерении. Ты по-другому все ощущаешь, видишь и обдумываешь каждый шаг, прежде чем что-то сделать.

Чтобы бороться со СПИДом, нужно пропагандировать безопасный секс, а лучшие - чистые, верные отношения; надо убеждать не начинать пробовать наркотики. Чтобы помочь ВИЧ-положительным, нужно изменить общественное мнение, помогать им открываться близким, создавать службы реабилитации, а также группы взаимопомощи и поддержки. ВИЧ-инфицированных нужно принимать как людей пострадавших, попавших в сложную жизненную аварию. Тогда эти люди, живущие рядом, не будут чувствовать себя выброшенными за борт жизни. Для меня ВИЧ-инфекция - это не страшная болезнь, хотя и смертельная. Ведь все мы на этой земле не вечны. И никто не знает, сколько ему отмерено.

Задание 3

Продолжите предложения.

Для меня здоровье – это ценность, потому что...

Проблема ВИЧ/СПИДа может коснуться любого, потому что...

Чтобы не заразиться ВИЧ важно...

Если кому-то из моих близких или знакомых поставят диагноз «ВИЧ-инфекция»...



ТЕМА 4. Человеческие ценности

Занятие 1

Задание 1

Перед вами два набора «ценностей» (18 в каждом). Внимательно изучите «ценности» и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поставьте рядом с ней цифру 1. Затем выберите вторую по значимости «ценность» и поставьте напротив цифру 2. Затем сделайте то же со всеми оставшимися «ценностями». Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

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

Список А:

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность)
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- здоровье (физическое и психическое)
- интересная работа
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
- наличие хороших и верных друзей
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- счастливая семейная жизнь
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

- творчество (возможность творческой деятельности)
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Список Б:

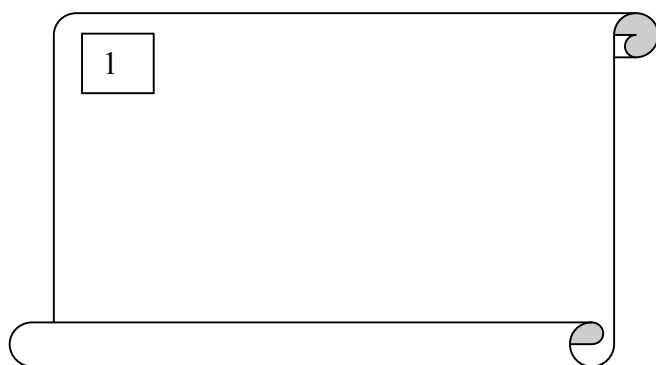
- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
- воспитанность (хорошие манеры)
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
- жизнерадостность (чувство юмора)
- исполнительность (дисциплинированность)
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
- непримиримость к недостаткам в себе и других
- образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- ответственность (чувство долга, умение держать слово)
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
- честность (правдивость, искренность)
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
- чуткость (заботливость)

ТЕМА 4. Человеческие ценности

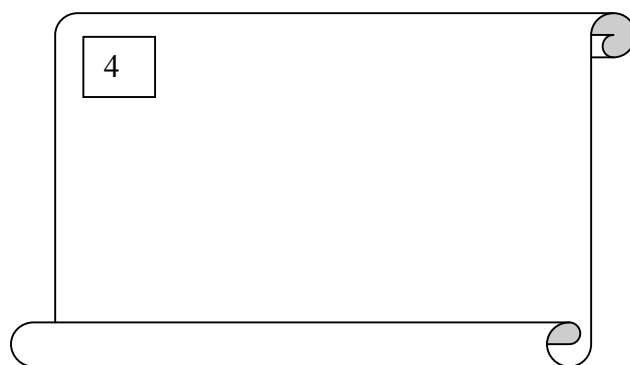
Занятие 2

Задание 1

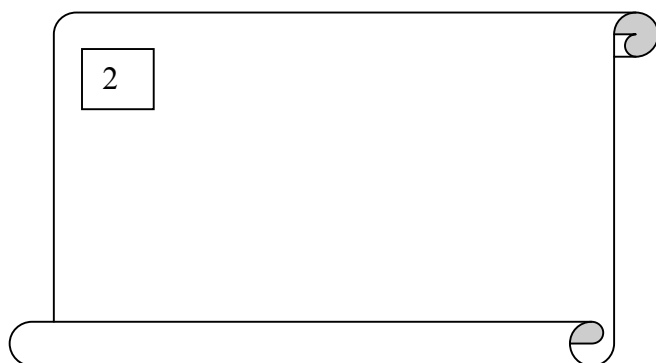
Список ценностей (для подгруппы)



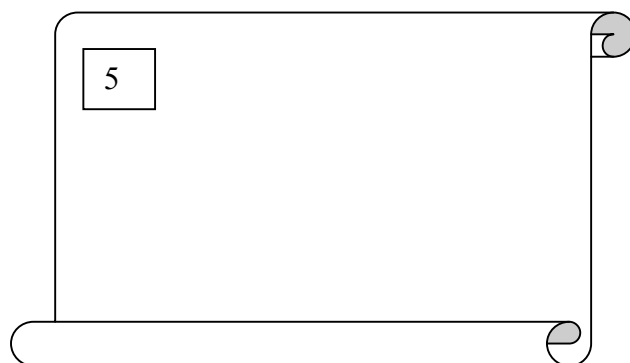
1



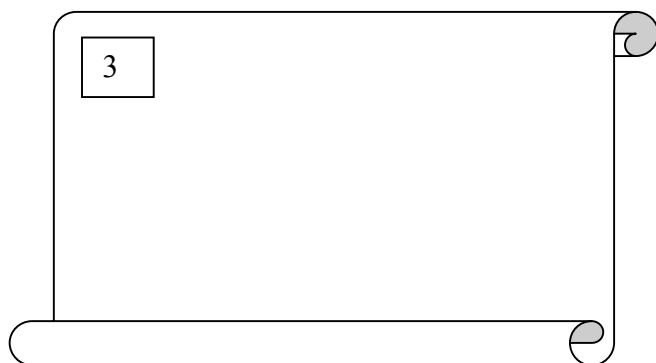
4



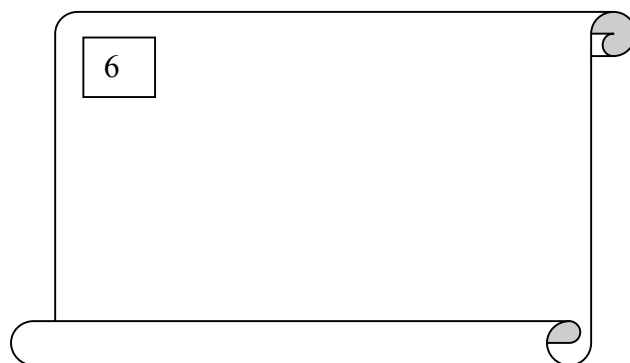
2



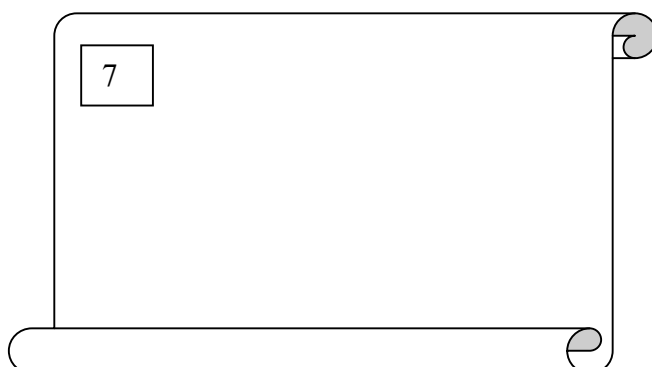
5



3



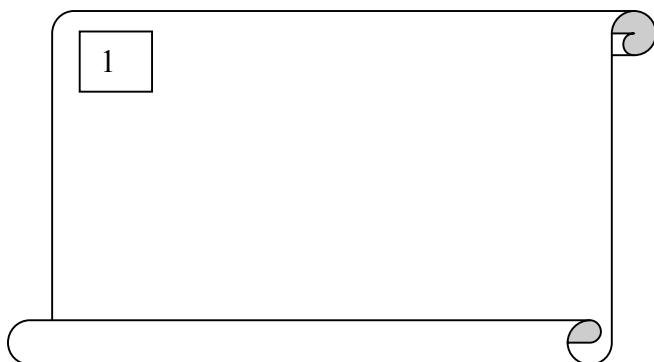
6



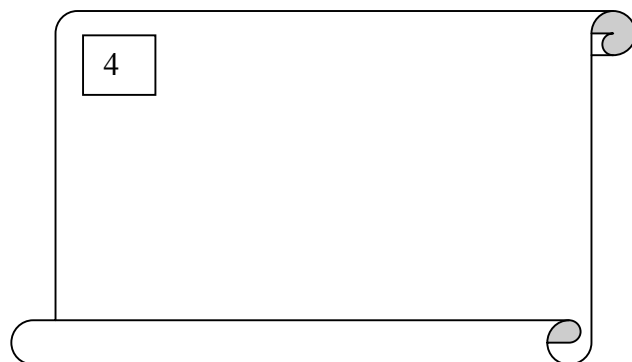
7

Задание 2

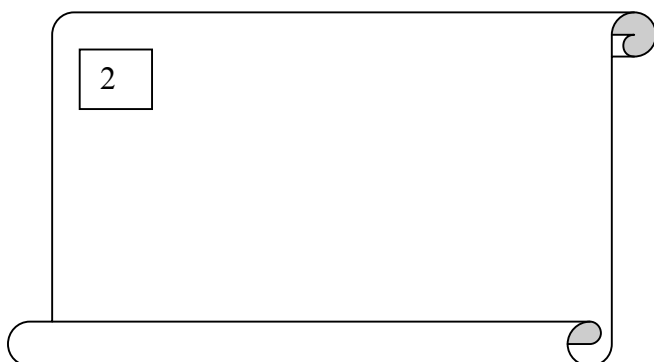
Список ценностей нашей группы



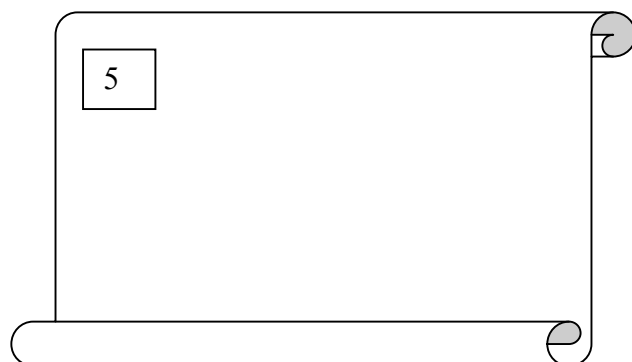
1



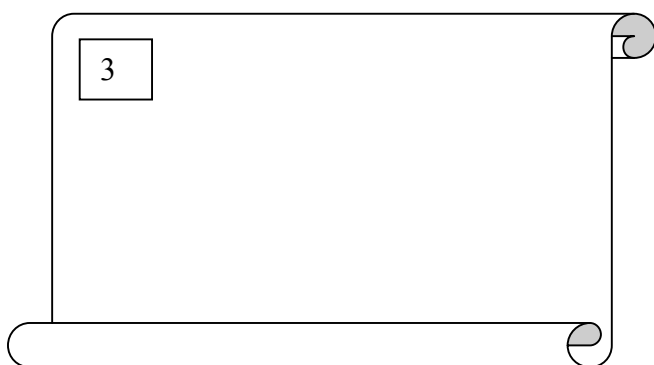
4



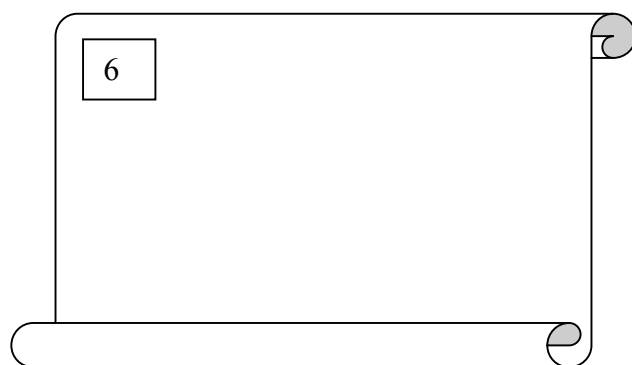
2



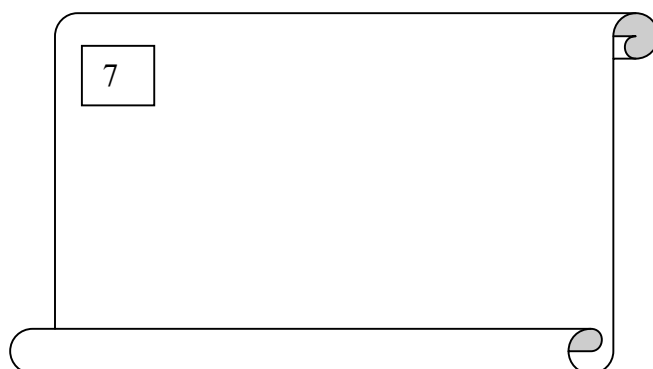
5



3



6

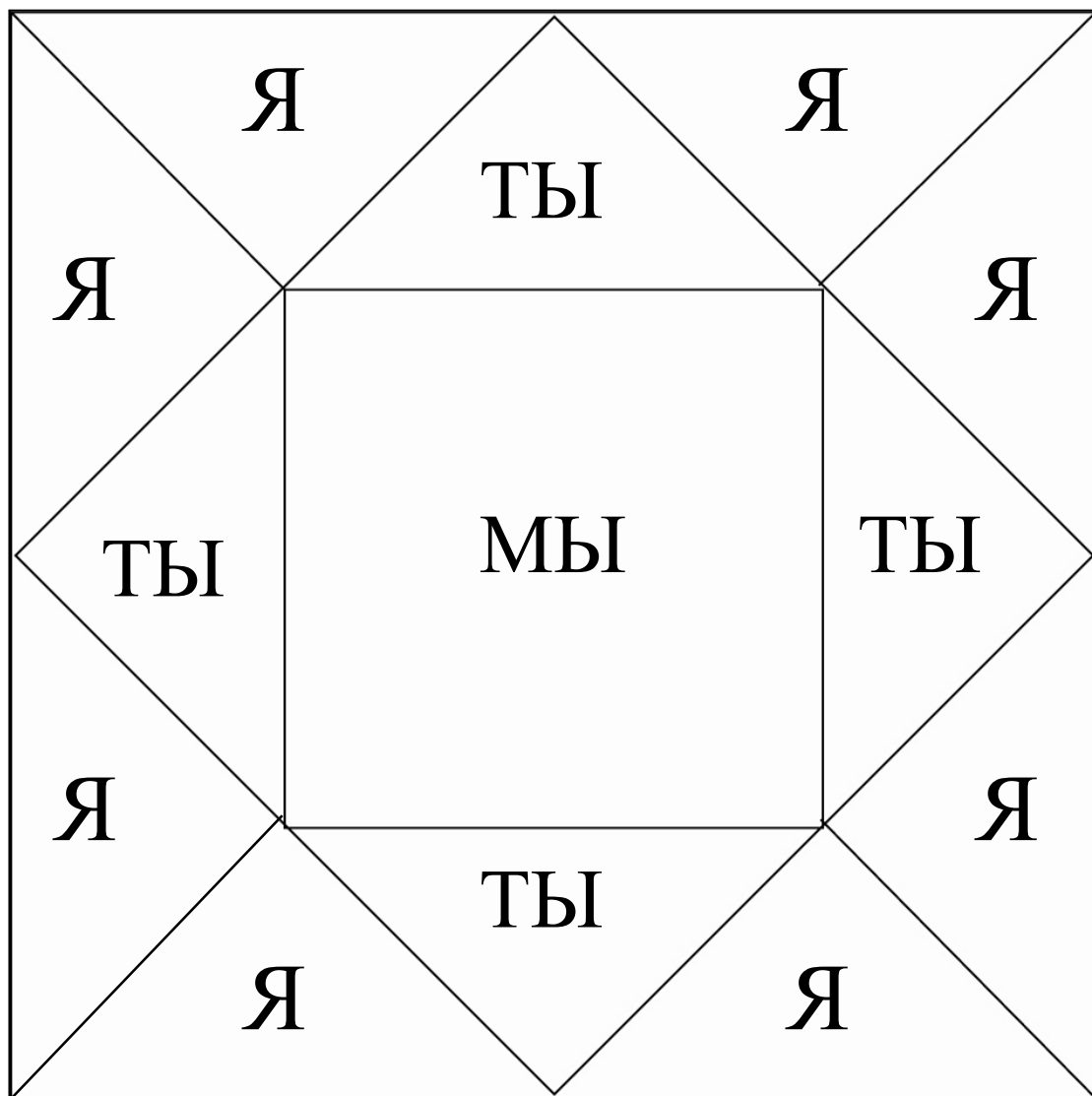


7

Задание 3

Заполните квадрат. «Какие ценности могут помочь каждому из вас предотвратить инфицирование ВИЧ? Каждый сектор «Я» заполняется вами самостоятельно, сектор «Ты» – вместе с одним из участников группы. О том, что будет записано в секторе «Мы» решение принимает вся группа.

Я - ТЫ - МЫ



Задание 4

Декларация самооценности

- *Я – это Я.*
- *Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.*
- *Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*
- *Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.*
- *Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне.*
- *Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*
- *Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.*
- *Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.*
- *Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.*

- Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
- Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе.
- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
- Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.
- Я – это Я, и Я – это замечательно.



Домашнее задание

Придумайте и допишите в «Декларацию самооценности» еще несколько пунктов.



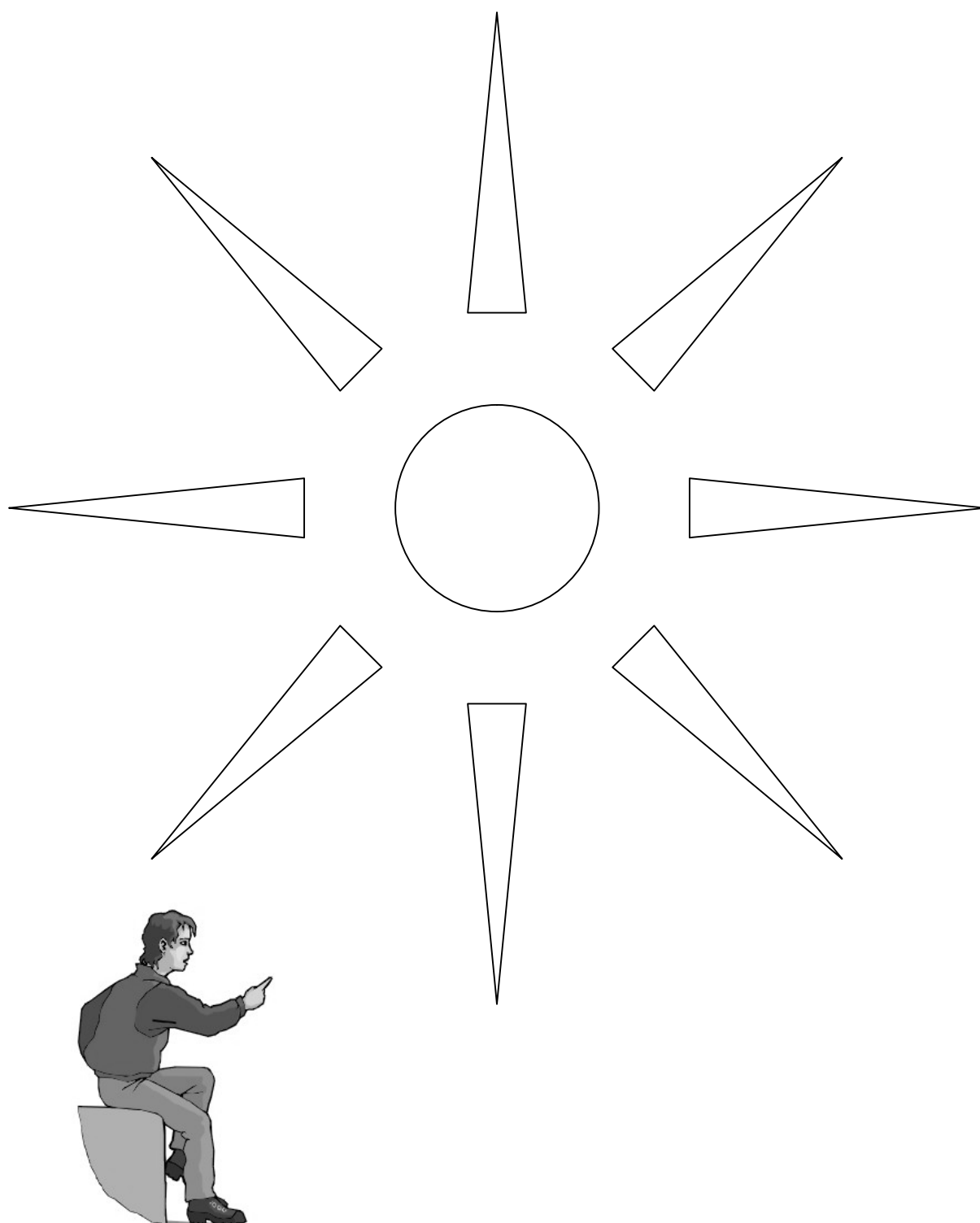
ТЕМА 5. Цели и смысл жизни

Занятие 1

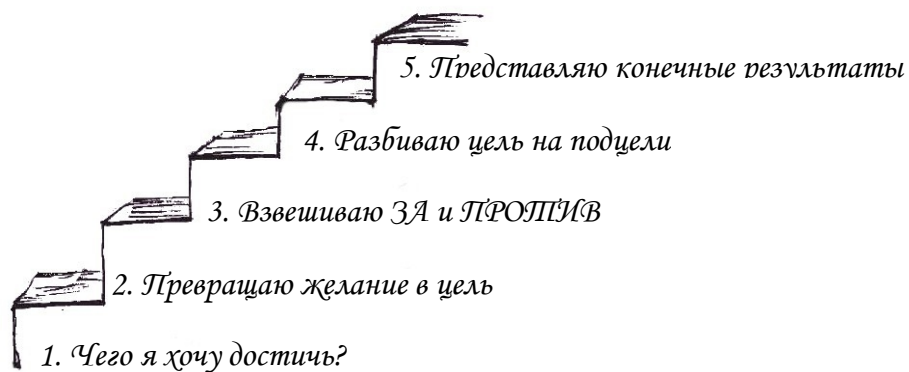
Задание 1

На лучах «солнца» перечислите свои ресурсы - то, что вам помогает преодолевать трудности в жизни, решать проблемы и достигать намеченных целей.

Мои ресурсы



Основные шаги для достижения цели



Задание 2

Мои цели

Шаг 1. Чего я хочу достичь? (мои самые главные желания, мечты)

Шаг 2. Превращаю желание в цель

желание

цель

Шаг 3. Взвешиваю ЗА и ПРОТИВ

за

против

Шаг 4. Разбиваю цель на маленькие подцели

**Шаг 5. Представляю конечные результаты после достижения цели.
Сравниваю их с первоначальным желанием**

ТЕМА 5. Цели и смысл жизни

Занятие 2

Задание 1

Разделите линию на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Сделайте отметку там, где вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди? Поделитесь своими мыслями (запишите их под соответствующим отрезком).

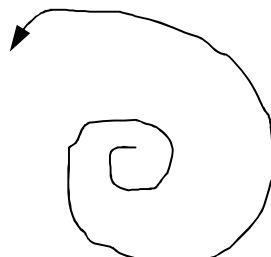
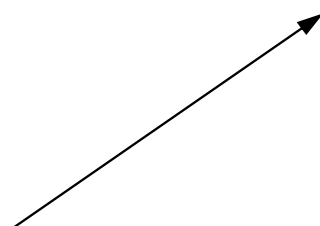
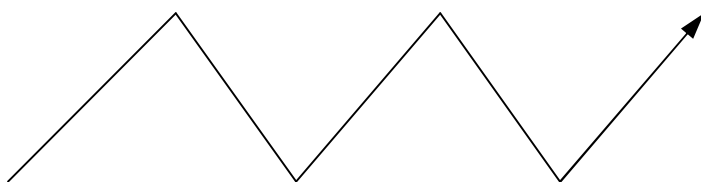
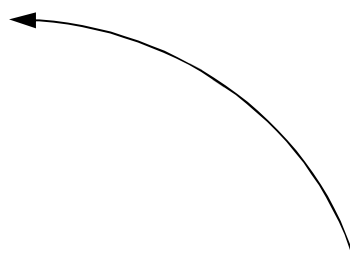
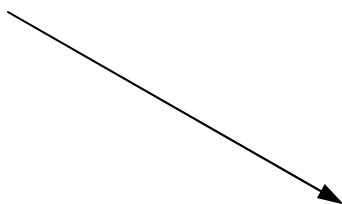
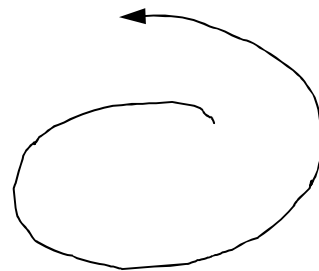
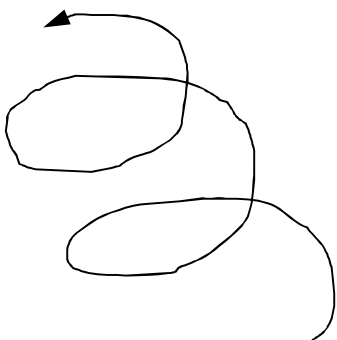
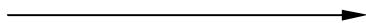
Прошлое – настоящее – будущее



Задание 2

Укажите, какой из рисунков соответствует вашему жизненному циклу. Почему вы выбрали именно эту форму стрелок? Где сейчас вы находитесь на этой стрелке?

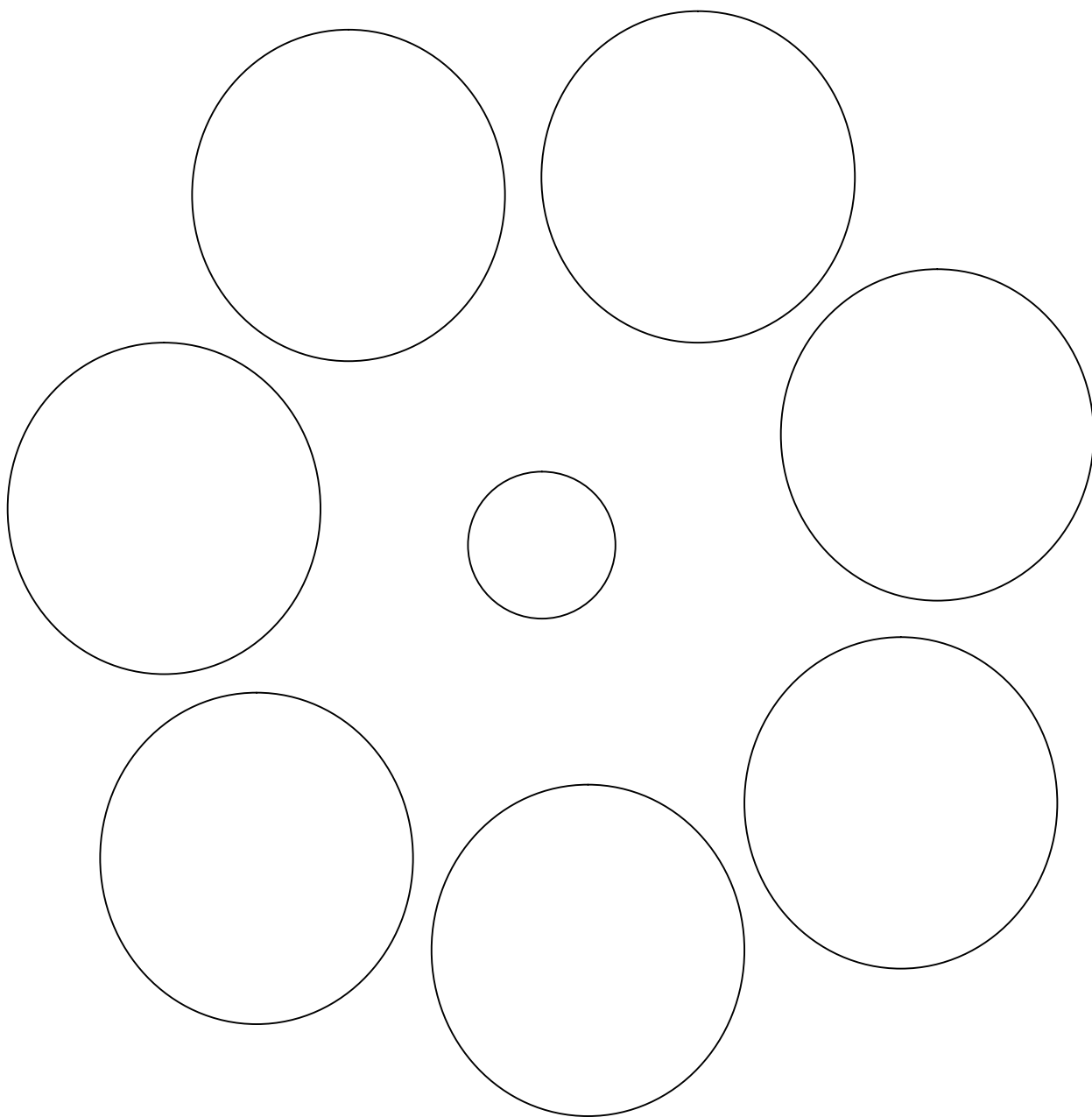
Стрела жизни



Задание 3

Представьте, что сегодня – первый день из вашего будущего. Как вы хотите его провести? Какие люди вас окружают? Какие события вокруг вас происходят? Что важно сделать? Увидеть? Почувствовать? Подумайте об этом несколько минут. Все это должно составить ваш «атом» будущего. На рисунке «постройте» «атом» своего будущего, обозначьте самое главное, вокруг чего выстраивается все остальное. Что вокруг важно для жизни? Кто рядом с вами важен, необходим для жизни?

«Атом» моего будущего



Задание 4

Продолжите предложения.

Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

В будущем я...

Для этого сегодня я (делаю)...



ТЕМА 6. Моя семья

Занятие 1

Задание 1

Герб моей семьи

ТЕМА 7. Самостоятельность, выбор, ответственность

Занятие 1

Задание 1

Кто отвечает за мою жизнь?

В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ



В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ

Задание 2

**Основные качества
самостоятельного
человека**



Домашнее задание

Вспомните и напишите ситуации, где вы чувствовали, что ответственность за последствия несете лично вы.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ТЕМА 8. Принятие решения. Уверенность в себе

Занятие 1

Признаки уверенного человека

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- отстаивает свои интересы, не нарушая прав других людей;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья – он сам;
- несет ответственность за свои поступки;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.



Последствия неуверенности в себе

Не знаю своих прав ➤ **Не уверен в себе** ➤ **Не могу отказать** ➤ **Иду на поводу у окружающих**



Приемы отказа от психоактивных веществ

- Уверенно сказать: «Нет! Я не буду»
- Выбрать союзника
- «Перевести стрелки»
- Сменить тему
- «Продинамить»
- «Задавить интеллектом»
- Упереться
- Испугать их
- Обходить стороной

ТЕМА 8. Принятие решения. Уверенность в себе

Занятие 2

Алгоритм принятия решения

- Придумывание вариантов
- Оценка каждого варианта
- Выбор варианта



Задание 1

Как решить проблему?

Варианты решения:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Решение	Последствия		Результат
	+	-	
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____

ТЕМА 10. Эмоции и чувства

Занятие 1

Задание 1

Нарисуйте небольшие картинки-пиктограммы, которые будут изображать какую-либо эмоцию или чувство.



Домашнее задание

Продолжите предложения.

Если я в ярости, то _____

Если я печален, то _____

Если я боюсь, то _____

Если я радуюсь, то _____

Если я счастлив, то _____

Если я _____, то _____

Если я _____, то _____

ТЕМА 11. Стресс

Занятие 1

Задание 1

Подчеркните те признаки, которые присутствуют у вас, когда вы оказываетесь в стрессовом состоянии.

Признаки стресса

ТРЕВОГА

БЛЕДНОСТЬ/КРАСНОТА

СТРАХ

УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА

НАПРЯЖЕНИЕ

ДРОЖЬ

НЕУВЕРЕННОСТЬ

МЫШЕЧНАЯ
СКОВАННОСТЬ

РАСТЕРЯННОСТЬ

СУХОСТЬ ВО РТУ

ПОДАВЛЕННОСТЬ

ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ

БЕЗЗАЩИТНОСТЬ

РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ

ПАНИКА

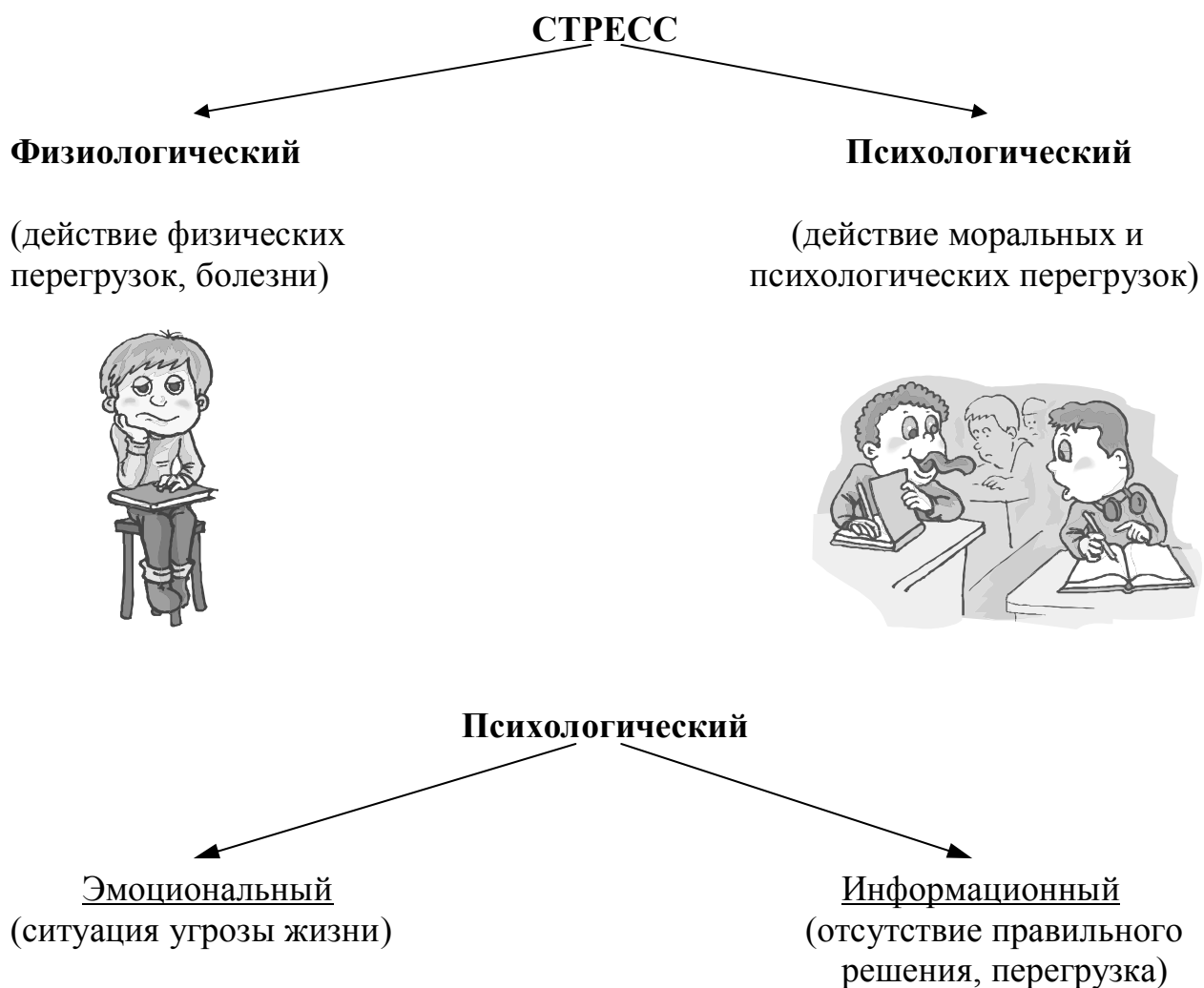
ПОТЛИВОСТЬ

ТРУДНОСТЬ ГЛОТАНИЯ

ЖЕЛУДОЧНЫЙ СПАЗМ



Виды стресса



Задание 2

Как вы думаете, стресс – это хорошо или плохо? Запишите «+» и «-» стресса.

+

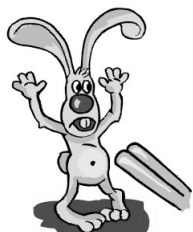
—

ТЕМА 11. Стресс

Занятие 2

Стили поведения в стрессовых ситуациях

«Стресс кролика»



Оцепенение

Пассивность

Испуг

Отказ от деятельности

Дезорганизация деятельности

«Стресс льва»



Повышение активности

Мобилизация сил

Смелость и решительность

Повышение эффективности
деятельности

Способы преодоления стресса

- Несколько глубоких вдохов
- Мышечное расслабление
- Успокаивающее действие
- Отвлекающее занятие
- Спорт
- Физический труд
- Юмор
- Опережение ситуации
- Переоценка ситуации
- Преувеличение последствий
- Оказание помощи другим
- Проговаривание ситуации

ТЕМА 12. Общение, дружба, социальная поддержка

Занятие 1

Задание 1

Проанализируйте ваше социальное окружение. Занесите в столбцы таблицы имена тех, кто, по вашему мнению, окажет вам поддержку в трудной ситуации; тех, кто, по вашему мнению, не окажет поддержки.

Заполнив таблицу, проанализируйте, готовы ли вы обратиться за поддержкой к данным людям?

мне окажут поддержку	мне не окажут поддержку

Занятие 2

Задание 1

Сформулируйте принципы дружеских отношений.



Принципы дружеских отношений

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Качества и умения, необходимые для построения и поддержания дружеских отношений

Качество / умение	Характеристика
Открытость	
Принятие	
Доверие	

Задание 2

Прочтите предложенные ситуации и возможные варианты действия в них. Подумайте, какой из предложенных вариантов характерен для вашего поведения в дружеских отношениях. Разыграйте ситуации, следуя уверенному стилю поведения.

1) Вы стали свидетелем того, как ваш друг незаслуженно обидел человека. Вы:

- А. Откровенно выскажете свое мнение о том, что он поступил недостойно.
- Б. Не станете ему ничего говорить, чтобы не повредить дружбе.

2) Вы отмечаете в поведении (внешности) вашего друга отдельные признаки, указывающие на то, что он употребляет наркотики. Вы:

- А. Постараетесь откровенно поговорить с ним, рассказав о своих опасениях.
- Б. Не станете затевать этого разговора, опасаясь обидеть его возможно ошибочными подозрениями.
- В. Не станете затевать этого разговора, считая, что это его личное дело – употреблять наркотики или нет.

3) Ваш друг сказал вам, что, по его мнению, вам не стоит негативно относиться к учителю N, поскольку тот желает вам только хорошего и не заслужил подобного отношения с вашей стороны. Вы:

- А. Скажете, что это – ваше дело, и вы не хотите обсуждать этот вопрос с другом.
- Б. Попросите более подробно рассказать о его наблюдениях, привести аргументы, подтверждающие мнение. Поблагодарите за совет.

4) Вы стали замечать, что ваш друг делится с другими информацией, которую вы доверили только ему. Вы:

- А. Прекратите отношения без объяснений.
- Б. Расскажите ему о тех чувствах, которые вызывают у вас его действия, постараетесь выяснить причины его поведения, выразите свое желание, чтобы он перестал действовать таким образом.
- В. В жесткой форме выскажите ему «все, что вы о нем думаете».

5) Вы узнаете, что ваш друг попал в группу, совершающую правонарушения (например, отнимающую мобильные телефоны). Вы:

- А. Прекратите с ним отношения без объяснений.
- Б. Расскажите ему о тех чувствах, которые вызывают у вас его действия, выразите желание, чтобы он немедленно вышел из данной группы.
- В. Сообщите о его поступках в милицию.
- Г. Сообщите о его поступках его родителям.
- Д. Продолжите отношения с ним.

ТЕМА 12. Общение, дружба, социальная поддержка

Занятие 3

Задание 1

Разыграйте по очереди различные варианты поведения в предлагаемых ситуациях, запишите в тетрадь варианты пассивных, агрессивных и уверенных ответов.

Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы



Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы

Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы



Ваш сосед отвлекает вас от выполнения контрольной, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы

Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы



Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не очень ответственным.

Неуверенные ответы

Агрессивные ответы

Уверенные ответы

ТЕМА 13. Групповые нормы, конформизм

Занятие 1

Задание 1

Способы группового влияния

Способ влияния	Характеристика
<i>Убеждение</i>	
<i>Внушение</i>	
<i>Заражение</i>	
<i>Принуждение</i>	

Задание 2

Формы манипуляций

- Брать на «слабо»
- Хвастовство и зависть
- Авторитет
- Шантаж
- Ты – мне, я – тебе
- Бесплатный сыр
- Для храбрости

ТЕМА 11. Групповые нормы, конформизм

Занятие 2

Задание 1

Основные права личности в групповых отношениях

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Задание 2

Основные способы (приемы) противостояния влиянию группы

Способ	Характеристика

Определите, какой способ противостояния влиянию используется в приведенных ниже ответах подростка в ответ на настойчивые предложения знакомых выкурить сигарету с травкой, уверяя, что «это здорово»:

1. «Я болен астмой и боюсь приступа».
2. «Мне неприятны ваши «приставания»».
3. «Я еще раз говорю, что не буду это делать».
4. «Если не прекратите, то я уйду».
5. «Я уверен, что это совсем не «здорово», и советую Вам выбросить эту дрянь».

***Приемы конструктивного сопротивления:
как вести себя в ситуации группового давления?
(даются в зависимости от меры давления)***

1. Немедленно встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте “уважительных” причин.
2. Повторяйте свое “нет” вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.
3. Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: “Почему ты на меня давишь?”
4. Откажитесь продолжать разговор: “Я не хочу об этом больше говорить”.
5. Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Рекомендации по противостоянию манипуляции

- Избавьтесь от привычки обязательно отвечать на любой вопрос и откликаться на любое обращение к вам.
- Внимательно проанализируйте ситуацию, в которой осуществляется убеждение (просьба, предложение): ролевые отношения, символы власти, одежда, формулировки.
- Не принимайте навязываемое вам определение ситуации.
- Анализируйте мотивы собеседника.
- Анализируйте собственные реакции: не предвзято ли вы мыслите, не следуете ли вы стереотипам и шаблонам («правилам»).
- Анализируйте собственные эмоции и чувства, возникающие в ситуации убеждения: чувство вины, долга, незнания, чрезмерное возбуждение, чрезмерная симпатия и др. Если вы чувствуете «странность» эмоций (возникновение эмоций, не соответствующих ситуации) или резкий эмоциональный всплеск, знайте – это может быть признаком манипуляции.
- Отделяйте человека от его предложения, принимайте предложение, основываясь на достоинствах самого предложения.
- Доверьтесь интуиции, если она говорит вам, что «здесь что-то не чисто».
- Не позволяйте «втягивать» себя в обсуждение предложения, которое вам не интересно. Не позволяйте заставить вас объяснять (оправдывать) свою позицию, свой отказ.
- Избегайте ситуаций, которые вам не знакомы и в которых ограничивается ваш личный контроль и свобода действий, ситуаций зависимости от других в плане информации, ориентации, вознаграждения.
- Не позволяйте заставить вас принимать решение «прямо сейчас». Подвергайте сомнению аргументы типа «крайний срок», «последний экземпляр», «только сегодня».
- Придумайте «план отступления», «план выхода из ситуации», мысленно отрепетируйте его и действуйте согласно ему при первой возможности.
- Учитесь отказывать («выходить из ситуации») и справляться с возможными неприятностями (субъективными и объективными), которые за этим последуют: признание ошибки, кратковременная потеря во времени, деньгах, усилиях, самооценке.

ТЕМА 14. Конфликт

Занятие 1

Задание 1

Перед вами список слов, в различной степени связанных с понятием «конфликт». Распределите их так, чтобы на первом месте стояло слово, наиболее близкое по смыслу к слову «конфликт». На второе место поставьте слово, которое, по вашему мнению, тоже связано с понятием «конфликт», но немного меньше, чем первое. Таким образом расставьте все слова из списка. В результате на последнем месте будет слово, которое меньше всего характеризует понятие «конфликт».

Список слов: диспут, стычка, раздор, перебранка, столкновение, распря, брань, размолвка, сражение, несогласие, дискуссия, развал, скандал, неполадки, разногласие, ссора, нелады, схватка, перепалка, спор.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Обработка результатов: слово, находящееся на первом месте, получает 20 баллов, на последнем – 0 баллов.

Задание 2

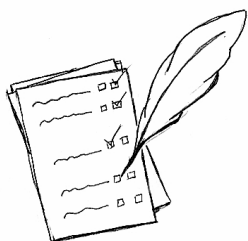


Какими качествами надо обладать, чтобы было легко понимать окружающих, находить с ними общий язык, легко решать возникающие конфликты?

ТЕМА 14. Конфликт

Занятие 2

Задание 1



Выполните тест «Мы и конфликты». В каждой паре приведенных ниже суждений выберите и отметьте то, которое в большей степени соответствует вашему поведению в конфликтных ситуациях.

Мы и конфликты

1

А. Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать, 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 моих интересов и интересов другого.

3

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь главным образом сохранить наши отношения.

4

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего

7

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса для того, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.

8

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих 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 стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

Б. Я стараюсь во что бы то ни стало сохранить наши отношения.

12

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-либо остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

13

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моей позиции.

15

А. Я стараюсь, прежде всего, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

19

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

Б. Я стремлюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти лучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23

А. Как правило, я обеспокоен тем, чтобы выполнить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить интересы каждого из нас.

27

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию. Я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к тесту. Каждый ответ в данном тесте соответствует одному из пяти вариантов поведения в конфликтной ситуации:

Избегание: 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б.

Уступка: 1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А.

Агрессия: 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А.

Компромисс: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А.

Сотрудничество: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б.

Сопоставьте свои ответы с данными, приведенными в ключе к тесту по каждому из пяти способов реагирования на конфликтную ситуацию. Подсчитайте, какое количество ваших ответов приходится на каждый способ. Полученные числа умножьте на 3,33 процента, и вы увидите, как часто приходится вам прибегать к каждому из способов решения конфликтов. Результаты, близкие к 20 процентам по всем пяти способам, свидетельствуют о гибкости, необходимой для успешного разрешения конфликтов. Числа, превышающие 20 процентов, говорят о преобладании у вас того или иного способа реагирования в конфликтной ситуации.

Задание 2

В чем заключатся беспронигрышный метод решения споров?

ТЕМА 15. Безопасное поведение

Занятие 1

Задание 1

Инструкция безопасного поведения

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Памятка по безопасному поведению

В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ

- В опасной ситуации не бойся показаться смешным или невежливым!
- Ты имеешь право открыто выражать свои чувства!
- Ты не обязан выполнять требования чужих людей!

КОГДА ТЫ ДОМА

Если в дверь (домофон) позвонили:

- Всегда спрашивай, кто там.
- Никогда не открывай дверь незнакомым людям, что бы они тебе ни говорили!
- Даже если тебе кажется, что человек за дверью ушел, не открывай дверь; не выходи ни за газетой, ни в магазин, не выноси мусор!
- Позвони родителям на работу!
- Если человек за дверью не уходит и пытается взломать дверь, вызови милицию. Звоня в милицию, четко расскажи, что происходит, назови свой адрес, подъезд, этаж.

Если по телефону позвонил незнакомый человек:

- Всегда спрашивай, кто звонит.
- Никогда не говори, что ты дома один!
- Никогда не называй свой телефон, адрес, имена и место работы членов семьи.
- Если человек говорит что-то, что тебе не нравится (ругается, угрожает), повесь трубку и расскажи о звонке родителям.
- Если странные звонки повторяются, обязательно расскажи об этом родителям или другим взрослым, которым ты доверяешь!



ТЕМА 16. Манипуляция в СМИ

Занятие 1

Задание 1

Запишите определение манипуляции.

Манипуляция – это _____

Задание 2

Запишите виды психологических манипуляций.

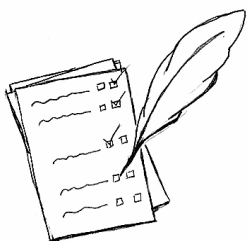
Виды психологических манипуляций

ТЕМА 16. Манипуляция в СМИ

Занятие 2

Задание 1

Запишите, в чем заключается один из способов нейтрализации манипуляций, который называется «Заигранная пластинка»?



Задание 2

Выполните тест «Влияние в вашей жизни». Проверьте свою способность воздействовать на окружающих. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

Влияние в вашей жизни

1. Выбрали бы вы профессию политика или актера?
2. Раздражают ли вас экстравагантно одевающиеся люди?
3. Разговариваете ли вы с посторонними людьми на личные темы?
4. Раздражает ли вас, когда ваш приятель-одноклассник достигает больших успехов в учебе, чем вы?
5. Быстро ли вы реагируете на оскорбление?
6. Взялись бы вы за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что сможете это сделать?
7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?
8. Любите ли вы часто находиться в кругу друзей?
9. Есть ли у вас план на предстоящий день?
10. Любите ли вы менять привычную обстановку?
11. Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?
12. Посмеиваетесь ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?
13. Любите ли вы уличать старших (взрослых) в том, что у них дутый авторитет?

Ключ к тесту:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Да	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
Нет	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

Если вы набрали от 35 до 65 баллов, вы обладаете уникальными способностями влиять на других людей. Вам легко работать с окружающими. К вашим советам люди прислушиваются, это доставляет вам удовольствие. Вы способны работать для других, управлять людьми в трудных ситуациях, помогать ближнему обрести душевное спокойствие. Вы стремитесь оказывать поддержку. Однако, если вы не будете проявлять гибкость или потеряете контроль над собой, рискуете стать тираном.

Если вы набрали до 35 баллов, вас мало в чем удастся убедить. Ваша собственная жизнь строго расписана, и вы предпочитаете не вмешиваться в жизнь окружающих. Вы придерживаетесь старых обычаев, ничего не делаете из-под палки. Однако временами ваша чрезмерная нерешительность мешает вам достигать важных целей.

ТЕМА 16. Манипуляция в СМИ

Занятие 3

Задание 1

Запишите определение понятия «реклама».

Реклама – это _____

Задание 2

Оцените предлагаемый вам образец рекламы по следующим критериям:

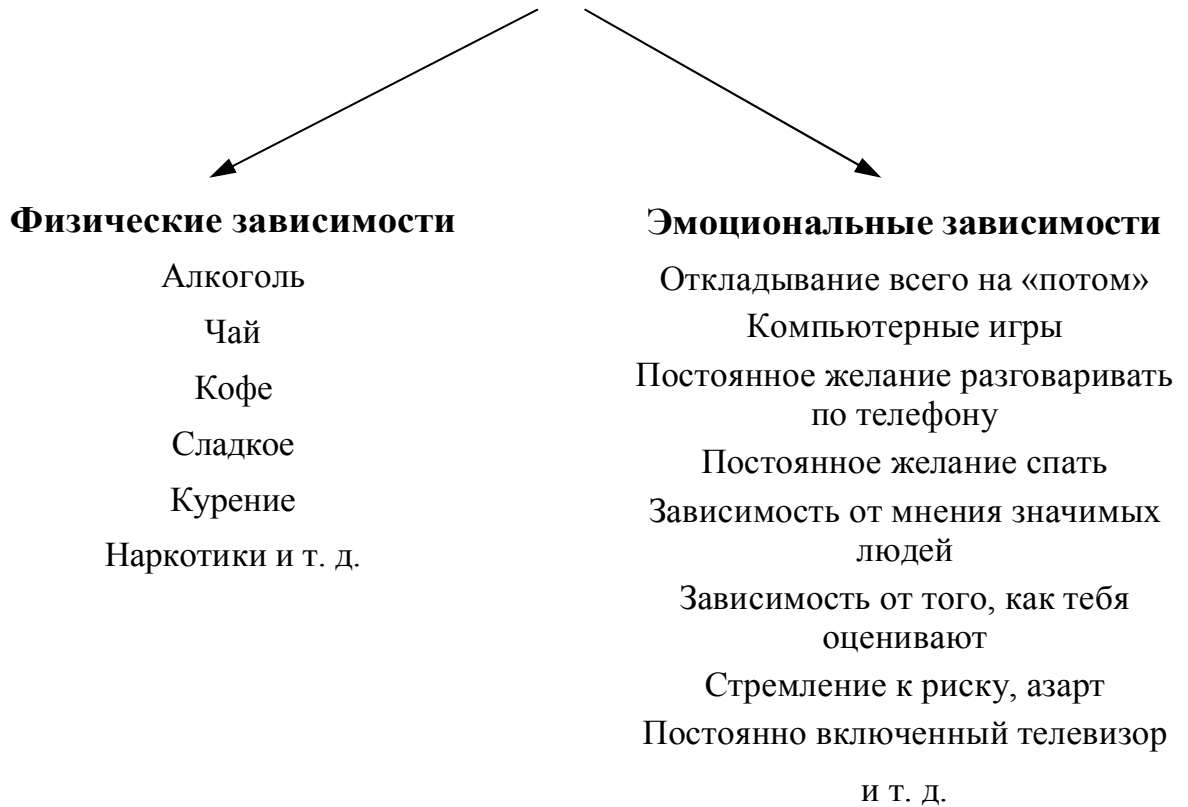
- адресат рекламы;
- привлекательность для потенциального покупателя;
- удачно ли использовался цвет;
- соответствие изображения (сюжета) и рекламируемого товара;
- размещение и запоминаемость рекламного слогана;
- какой принцип использовался при составлении рекламы (подчеркивание особенностей данного товара, его лучшее качество по сравнению с другими такими же продуктами и т.д.);
- соответствие изображения (сюжет) цели рекламодателя:
предупреждающая реклама, информация о расширении сферы услуг.



ТЕМА 17. Здоровый образ жизни

Занятие 1

Виды зависимостей



Задание 1

Рекламная кампания за здоровый образ жизни

1. Графическая часть (рисунок)

2. Слоган (рекламный лозунг) _____

3. Рекламный ролик