

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУРГГПУ»)  
Факультет подготовки учителей начальных классов  
Кафедра педагогики, психологии и предметных методик

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
По направлению подготовки 44.04.01 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Начальное образование

Выполнила:  
магистрантка Акульшина Ирина Алексеевна  
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Шишкина Ксения Игоревна

Работа рекомендуется к защите  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
Зав. кафедрой д.п.н.  
профессор,  
Евгения Юрьевна Волчегорская

---

Челябинск 2016г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	8
1.1 Анализ современного состояния проблемы аддиктивного поведения ....	8
1.2 Специфика проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте .....	15
1.3 Организации внеурочной деятельности в начальной школе .....	24
Вывод по 1 главе .....	32
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	34
2.1 Выбор методов исследования аддиктивного поведения .....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов .....	40
2.2 Описание программы внеурочной деятельности "Полезные привычки" .....	47
Вывод по 1 главе .....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	63
3.1 Результаты исследования на формирующем этапе .....	63
3.2 Обсуждение результатов исследования на формирующем этапе .....	71
Выводы по 3 главе .....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	83

## ВВЕДЕНИЕ

Человеческая жизнь проявляется в поведении и деятельности. Сложное взаимопереплетение этих форм активности часто приводит к тому, что их под частую сложно разграничить. Тем не менее, существенные их различия очень важны. Человеку свойственно рассудочное поведение. Это значит, что его поступки, составляющие характер поведения, определяются интеллектуальным "высвечиванием" существующих между предметами связей и отношений.

Многие наши поступки и особенности поведения со временем становятся привычками, то есть автоматическими действиями, автоматизмами. Автоматизируя наши действия, привычка делает движения более точными и свободными. Она уменьшает степень сознательного внимания, с которым совершаются действия.

С.Л. Рубинштейн отмечал, что образование привычки означает появление не столько нового умения, сколько нового мотива или тенденции к автоматическим действиям. Другими словами, привычка – это действие, выполнение которого становится потребностью. Учитывая важное свойство нервной системы легко формировать и закреплять привычки, даже если они являются ненужными или вредными (курение, азартные игры, компьютерная зависимость и т.п.), можно смело утверждать, что процесс рассудочного управления привычками есть, по существу, управление поведением. Ведь даже вредные привычки, явно наносящие ущерб здоровью организма, со временем начинают восприниматься как нормальное явление, как нечто необходимое и приятное. И тогда смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить её, чтобы не оказаться в плену аддиктивного поведения.

Проблема заполнения свободного времени младших школьников всегда была насущной для общества. Воспитание детей происходит в любой момент

их деятельности, однако наиболее продуктивно осуществлять воспитание в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую, оздоровительную деятельность, высокий уровень самосознания, способность сделать правильный нравственный выбор. И именно внеурочная деятельность является огромным полем для профилактики аддиктивного поведения младших школьников.

*Степень разработанности темы.* В психолого-педагогической литературе достаточно подробно освещены проблемы аддиктивного поведения младших школьников, которые были изучены различными учеными многих стран и разных поколений, однако, методическая база по профилактике аддиктивного поведения младших школьников именно во внеурочное время представлена в недостаточном объеме.

На *социальном уровне значимость* работы обусловлена острой необходимостью профилактики аддиктивного поведения детей, начиная с младшего школьного возраста.

На *научно-методическом уровне значимость* работы обусловлена отсутствием достаточного количества методических разработок для педагогов по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Таким образом, *актуальность исследования* обуславливается недостаточной теоретической и практической разработанностью по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Актуальность проблемы повлекла за собой *противоречия* между необходимостью профилактики аддиктивного поведения у младших школьников во внеурочной деятельности и недостаточным методическим оснащением данного процесса.

Необходимость разрешения названных противоречий определила *проблему исследования* – каковы возможности внеурочной деятельности для профилактики аддиктивного поведения?

Актуальность и недостаточная теоретическая обоснованность проблемы обусловили выбор *темы исследования*: "Профилактика аддиктивного поведения младших школьников средствами внеурочной деятельности".

*Цель данного исследования*: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения младших школьников.

*Объект исследования*: аддиктивное поведение младших школьников.

*Предмет исследования*: профилактика аддиктивного поведения младших школьников средствами внеурочной деятельности.

*Гипотеза исследования* опирается на то, что профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся, которая:

- опирается на системный, личностно-ориентированный, деятельный подходы;
- разработана с учетом нормативной документации и ФГОС НОО.

Цель и гипотеза данной работы была реализованы посредством решения следующих задач:

1. рассмотреть современное состояние проблемы аддиктивного поведения;
2. проанализировать специфику проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте;
3. изучить особенности организации внеурочной деятельности в начальной школе ;

4. разработать и внедрить программу внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения младших школьников.

Методологической основой исследования по профилактике аддиктивного поведения являются:

- системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена аддиктивного поведения и рассмотреть данное поведение как психосоциальное явление современного общества.

- аксиологический подход, направленный на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих и личностных ценностях, здоровом образе жизни.

- личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младших школьников.

Теоретическую основу исследования составили:

- концептуальные положения отечественной и зарубежной психологии о понимании содержания причин, механизмов формирования, критериев и стадий зависимого поведения (Я.И. Гишинский, А.В. Гоголева, А.Ю. Егоров, Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевич, Н.Н. Мехтиханова, Г.В. Старшенбаум, В.В. Шабалина);

- основные исследования психологических характеристик младших школьников, способствующих развитию у них зависимого поведения (Г.С. Абрамова, О.Н. Безрукова, К.Р. Брагина, Б.С. Волков, Н.А. Горбач, Е.Д. Дедков, Р.П. Ефимкина, С.И. Левикова, М. Лемешева, И.Г. Малкина– Пых, Л.Г. Нефедовская, С. Пиявский, О. Понукалина, О.А. Толченев, О.В. Хухлаева);

- труды по организации профилактики зависимого поведения в современном обществе (А.В. Гоголева, Н.А. Залыгина, А.В. Котляров, Л.Г. Леонова, К.С. Лисецкий, М. В. Жукова).

*Экспериментальной базой исследования* выступила МАОУ "СОШ №8 г. Челябинска". Ученики 2 Б класса, в количестве 22 человек (11 девочек, 11

мальчиков) – экспериментальная группа, ученики 2 А, в количестве 21 человек (10 девочек, 11 мальчиков) – контрольная группа.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретические (анализ литературы по теме исследования), эмпирические (наблюдение, тестирование), методы математической обработки данных.

Организация и основные этапы исследования:

На первом этапе (декабрь 2014 г. – май 2015 г.) выявлена степень разработанности проблемы, проведен теоретический анализ научных источников, осуществлены сбор и систематизация фактических данных, сформулирован научный аппарат исследования, разработаны его программа, методологические и теоретические основы, проведен констатирующий эксперимент.

На втором этапе (июнь 2015 г. – сентябрь 2016 г.) осуществлены проверка и уточнение рабочей гипотезы, разработаны модель, проведен формирующий эксперимент.

На третьем этапе (сентябрь 2016 г. – ноябрь 2016 г.) было осуществлено теоретическое обоснование результатов экспериментальной работы, обобщались и систематизировались полученные в ходе исследования данные, уточнялись выводы, оформлялись результаты исследования в виде диссертационной работы.

Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка и приложений, всего 113 страниц. В тексте 3 рисунка, 20 таблиц, 3 диаграммы.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

## **1.1 Анализ современного состояния проблемы аддиктивного поведения**

Проблема аддиктивного поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Большинство людей имеют травмирующий опыт тяготящей зависимости, начиная от сладостей, желая погрузиться с головой в интересную компьютерную игру и заканчивая никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостью. Так что же такое аддиктивное поведение? Наиболее полным признается определение Короленко Ц. П., который считает, что аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [7, С. 96]. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Для определения аддиктивного поведения требуется рассмотреть такие термины как поведенческая норма, поведенческая патология и девиантное поведение.

Отсутствие зависимости предполагает, что индивид соответствует понятиям поведенческой нормы. Норма же (по мнению К.К. Платонова) - это явление группового сознания в виде разделяемых группой представлений и наиболее частных суждений членов группы о требованиях к поведению с



учетом их социальных ролей, создающих оптимальные условия бытия, с которыми эти нормы взаимодействуют и, отражая, формируют его.

Исследователь П.Б. Ганнушкин поведенческой патологией считает развитие таких качеств в человеческом поведении, которые характеризуются системностью, стабильностью и дезадаптацией. Автор выделяет так называемую склонность к дезадаптации, под которой понимает наличие определенных стереотипов в поведении человека, которые мешают адекватной адаптации в человеческой среде. Данные условия проявляются в повышенной конфликтности, приводят к развитию чувства внутренней неудовлетворенности. Тотальность и системность проявляется в том, что реакции человека с аддиктивным поведением являются отклоняющимися от нормы в различных ситуациях, а не в одной [14, С. 27].

Среди психологов считается, что аддиктивное поведение – это разновидность девиантного поведения. Девиантное поведение обозначает такое поведение субъекта, которое расходится с общепризнанными нормами поведения в обществе. Аддиктивное поведение является своеобразным способом ухода от реальности. Каждый человек в своей жизни встречается с трудностями. И люди по-разному реагируют на это. Аддиктивным вариантом считается использование таких подходов в поведении, которые не решают проблему, а человек просто отвлекается от нее, в частности, путем азартных игр, компьютерных игр и т.д. В результате развитие человека прекращается.

Учеными определен механизм такого ухода от реальности, который описывается как поиск человеком варианта решения проблем, приводящий к определенным способам, которые не решают проблемы, но приносит душевное удовольствие (или физическое). В дальнейшем формируется автоматическая реакция на подобные, а также другие проблемы. В результате чего человек замыкается в себе, поскольку со стороны общества поддержки не находит.

Поведение в сложных ситуациях формирует определенные стереотипы. Выбор поведения определяется установками человека. Если он обладает склонностью к аддиктивным формам поведения, то решения проблем не происходит. Происходит их усугубление. Исследователь в области стрессов Г. Селье адаптацией называет человеческие способности к приспособлению в окружающей среде. Такие адаптации способствуют поддержанию психологической и физиологической стабильности [8, С. 39].

Виды аддиктивного поведения имеют свои специфические особенности и проявления, они не равнозначны и по своим последствиям. У аддиктов, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками и др. веществами, развивается интоксикация, наряду с психологической зависимостью появляются разные формы физической и химической зависимости, что связано в свою очередь с нарушением обмена веществ, поражением органов и систем организма, наблюдаются психопатологические явления и личностная деградация. При вовлеченности в какую-то деятельность развивается психологическая зависимость, более мягкая по своему характеру. Но все эти виды объединяют общие аддиктивные механизмы.

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид аддиктивного агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое состояние: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества.

Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютер, секс, переизбыток или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки.

В настоящее время наиболее полной и исчерпывающей является классификация предложенная Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой в книге "Психосоциальная аддиктология". Все виды аддикций здесь разделяются на две большие группы: химические и нехимические, выделяется также промежуточная группа, объединяющая в себе свойства первой и второй.

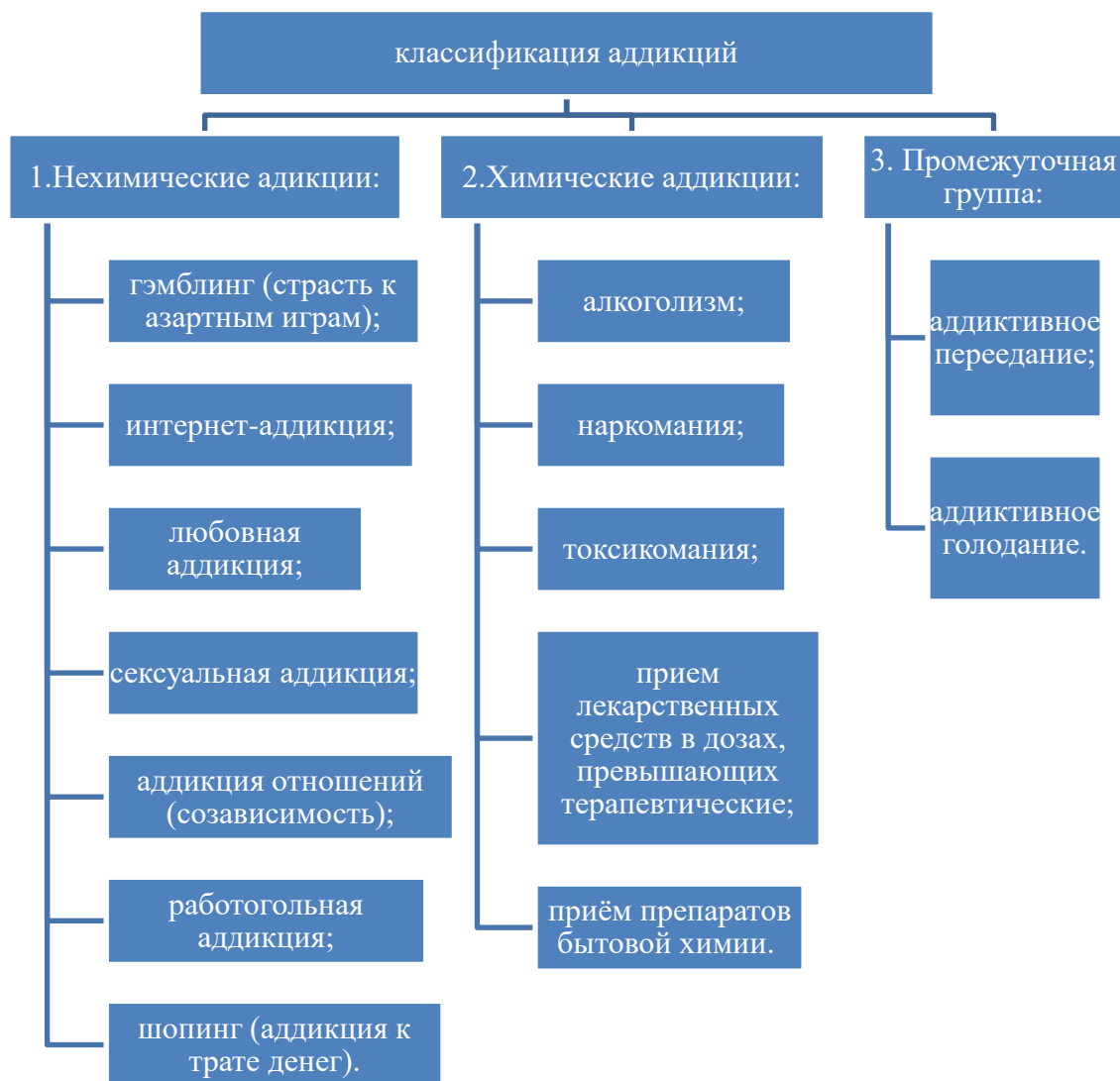


Рисунок 1 – Классификация аддикций

Классификация аддикций (Ц.П.Короленко и Н.В.Дмитриевой) [15, С. 44]:

1. Нехимические адикции:

- гэмблинг (страсть к азартным играм);
- интернет-аддикция;
- любовная аддикция;

- сексуальная аддикция;
- аддикция отношений (созависимость);
- работогольная аддикция;
- шопинг (аддикция к трате денег).

## 2. Химические аддикции:

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания;
- прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические;
- приём препаратов бытовой химии.

## 3. Промежуточная группа:

- аддиктивное переедание;
- аддиктивное голодание.

Следует понимать, что приведенная выше классификация также несовершенна, т.к. аддиктивный агент, к примеру, в группе нехимических зависимостей действительно не является веществом, но его одновременно нельзя назвать однородным: в случае гэмблинга и шопинга – это деятельность, в случае созависимости или любовной аддикции – это прежде всего отношения с другим субъектом, которые включают, разумеется, и деятельность по реализации этих отношений.

Тем не менее, основными психологическими признаками любой зависимости является триада:

-обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости (об алкоголизме, наркотиках);

- отрицание как форма психологической защиты;

- утрата контроля.

У детей младшего школьного возраста встречаются аддикции вида нехимического (интернет –аддикция, аддикция отношений) и химического (наркомания, токсикомания, прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические).

Так же спровоцировать аддиктивное поведения могут личностные качества ребенка, такие как:

- низкая самооценка;
- неуверенность в себе;
- склонность к агрессии;
- низкая эмоциональная устойчивость;
- несобранность;
- враждебность.

Основными проблемами аддиктивного поведения являются следующие:

- нарушение эмоциональных связей с другими людьми и формирование взамен их эмоциональных связей с предметами, неодушевленными системами и т.д.;

- нерешение проблем, а их углубление;

- снижение воли, способности к волевым действиям и поступкам;

- потеря чувства реальности и равновесия в окружающей среде;

- неспособность испытывать человеческие чувства и радости от общения с близкими, с друзьями и т.д.;

- отсутствие приспособленности к внешним влиянием, в том числе в отношениях с людьми;

- прекращение душевного развития аддикта;

- изменение личностных характеристик, таких как: познавательные потребности, моральные нормы, эстетическое восприятие, коммуникативный компонент и др.

Еще одной проблемой является игнорирование и осуждение аддикта обществом, что усугубляет его проблемы.

Таким образом, аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного, девиантного, поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния. Аддиктивным вариантом считается использование таких подходов в

поведении, которые не решают проблему, а человек просто отвлекается от нее, в частности, путем азартных игр, компьютерных игр и т.д. В результате развитие человека прекращается [31, С. 62]. Учеными определен механизм такого ухода от реальности, который описывается как поиск человеком варианта решения проблем, приводящий к определенным способам, которые не решают проблемы, но приносит душевное удовольствие (или физическое). В дальнейшем формируется автоматическая реакция на подобные, а также другие проблемы. В результате чего человек замыкается в себе, поскольку со стороны общества поддержки не находит.

Основными проблемами аддиктивного поведения являются следующие: нарушение эмоциональных связей с другими людьми и формирование взамен их эмоциональных связей с предметами, неодушевленными системами и т.д.; нерешение проблем, а их углубление; снижение воли, способности к волевым действиям и поступкам; потеря чувства реальности и равновесия в окружающей среде; неспособность испытывать человеческие чувства и радости от общения с близкими, с друзьями и т.д.; отсутствие приспособленности к внешним влиянием, в том числе в отношениях с людьми; прекращение душевного развития аддикта; изменение личностных характеристик, таких как: познавательные потребности, моральные нормы, эстетическое восприятие, коммуникативный компонент и др. Еще одной проблемой является игнорирование и осуждение аддикта обществом, что усугубляет его проблемы.

## **1.2 Специфика проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте**

К младшему школьному возрасту относятся дети в 6-7 лет. Младший школьный возраст заканчивается в 10-11 лет. В этот период дети приступают к обучению в 5 классе и их психология значительно меняется.

Младший школьный возраст – это достаточно сложный период для ребенка. Дети переходят от основной игровой деятельности к учебной, что обуславливает изменения в психическом развитии учащихся. Формируется основа, на которой будет построено все психологическое и интеллектуальное развитие школьников на следующем этапе. Характерной чертой первоклассников можно считать высокий уровень учебной мотивации, которая существенно снижается к окончанию начальной школы по причине сложности в обучении [11, С. 40]. На смену учебной мотивации приходит волевая регуляция учебной деятельности. В этот период происходит формирование новых психологических механизмов, в частности формируется навык учиться, развивается понятийное мышление, происходит снижение роли предметно-действенного мышления. Ребенок учится планировать свою деятельность. На основе развития волевой сферы формируется способность к самоконтролю и произвольному поведению. Младшие школьники испытывают сильную зависимость от мнения одноклассников.

Важным изменением можно считать потребность младших школьников в достижениях и успехе. Также может быть развит иная мотивация на основе потребности избежать неудачи. В этот же период формируются и укрепляются определенные нравственные устои в сознании ребенка, а также шаблоны поведения. Однако здесь остается важной оценочная шкала взрослых, воспитывающих ребенка.

Ребенок начинает осознавать собственную уникальность. Особой характеристикой этого возраста можно считать потребность детей занять

свое место в детском обществе. У мальчиков явно выражена потребность в лидерстве, чем объясняются многочисленные драки и стычки в этот период.

Учитывая, что школа занимает значительное место в жизни младших школьников, на нее возлагаются значительные функции, в том числе: обучение, воспитание, адаптация, социальное развитие, личностный рост детей. Соответственно решение проблемы аддиктивного поведения в том числе. Между тем, особенности школьного обучения предполагают формирование склонности детей к аддиктивному поведению. Этому способствует ряд школьных факторов. Во-первых, само преподавание школьных дисциплин отделяет научные сведения от практической жизни, то есть формирует отделение от реальности [34, С. 76].

Во-вторых, чрезмерная школьная занятость препятствует адекватному формированию межличностных отношений. Между тем, их значение нельзя принижать. У детей не остается времени на игры и общение, в которых и формируется адекватное поведение в реальности и в отношениях с другими.

В-третьих, начальная школа далеко не всем детям дается легко. Дети после дошкольных учреждений приходят еще недисциплинированные, не способные высидеть и слушать в течение урока. При этом у учителей есть школьный план. Они стремятся от детей добиться максимальных результатов вместо того, чтобы привить им любовь к учебной деятельности и сформировать потребности в получении новых знаний. У части детей формируется постоянно подавленное эмоциональное состояние, развиваются комплексы неполноценности, что служит благодатной основой для развития аддиктивного поведения.

В результате такого влияния у ребенка формируется состояние фрустрации. Это состояние характеризуется расстройствами нервной системы, беспокойством, возникающим на малейшие раздражители, страх перед проблемами и трудностями. При этом страх развивается не столько как констатация проблемы, сколько как страх перед ее решением. Дети со сформированным состоянием фрустрации гораздо больше склонны к



развитию аддиктивных форм поведения. Зависимость между психологическим состоянием и формированием данных форм поведения очевидна. Находясь постоянно в подавленном психологическом состоянии ребенок ищет возможность избавления от него. Различные аддиктивные формы на некоторое время позволяют избежать неприятных психологических ощущений. Такой способ поведения закрепляется в сознании ребенка. Это является легкой возможностью избавления от неприятностей. Это снижает волевую регуляцию, что еще сильнее усугубляет ситуацию.

Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. "Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации".

Школа способствует односторонней фиксации на учебной деятельности или отдельных ее видах, подкрепляет эту фиксацию как желаемую и одобряемую деятельность. На данной почве у ребёнка может развиваться состояние повышенной тревожности. Тревожность – это эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожность, которую испытывает ребёнок по отношению к определенной ситуации, зависит от его личного отрицательного опыта. В настоящее время экспериментальное определение тревожности является достаточно актуальным, т. к. помогает раскрыть внутреннее отношение ребенка к определенной жизненной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье и в школе, что в свою очередь необходимо для построения грамотного и правильно организованного учебного процесса образовательного учреждения, коррекции нежелательных личностных проявлений и профилактики различного рода аддиктивных направленностей в поведении.

В качестве основных причин отклоняющегося поведения у младших школьников учеными выделены следующие. В первую очередь, это безнадзорность детей. Здесь имеется ввиду предоставляемая в отдельных семьях полная свобода. Здесь дети усматривают недостаток внимания к себе. Им кажется, что они никому не нужны. В свою очередь такая безнадзорность может быть следствием различных причин: родительская занятость, реальное нежелание воспитывать детей, принципы воспитания.

При безнадзорности у детей формируются такие формы поведения, как бесконечное блуждание на улице, отсутствие занятости, прогулы школьных уроков, побеги из родительского дома.

Следующим проявлением аддиктивного поведения является участие в азартных играх. Такое поведение выступает в роли самоутверждения. Также отмечается такие формы поведения как использование ненормативной лексики, прием спиртных напитков, табакокурение, пристрастие к наркотическим веществам.

Другими разновидностями аддиктивного поведения детей являются обман взрослых, отклонения в сексуальном развитии, ранние половые связи. У детей отмечаются невротические явления.

Исследователем И.А. Горьковой выделены социально-психологические предпосылки формирования аддиктивного поведения младших школьников. Среди них [15, С. 47]:

- излишний контроль по отношению к ребенку, повышенная требовательность;
- отношение отверженности со стороны близких родственников;
- применение силовых методов в воспитании детей и разрешение их использовать с другими людьми.

Исходя из вышеперечисленных причин в младшем школьном возрасте могут наблюдаться различные виды аддиктивного поведения: гэмблинг (страсть к азартным играм), интернет-аддикция, страсть к компьютерным

играм, наркомания, токсикомания, приём препаратов бытовой химии, аддиктивное переедание, аддиктивное голодание и т.д.

Стремление к аддиктивному поведению выражает желание ребёнка проявить отказ, уйти от реальности, которая зачастую его вовсе не устраивает и найти решение существующих проблем в качественно новых физиологических и психологических состояниях, а также запрещённых ранее видах деятельности. Склонности к аддиктивному поведению подвержены дети, попавшие в асоциальную среду, в школе или на улице. Так как ценности и нормы группы в этом возрасте для ребёнка крайне важны, он может беспрекословно подчиняться мнению большинства, чтобы занять "своё" место, завоевать авторитет и уважение сверстников. Также подвержены к появлению асоциальных тенденций в поведении, дети с заниженным уровнем самооценки, склонностью винить в своих неудачах только окружающих людей, тяжело переносящие фрустрирующие ситуации и эмоционально неустойчивые. Желая самоутвердиться, найти своё признание, добиться поощрения, поддержки и понимания данная категория детей предпочитает выбирать именно аддиктивные формы поведения, т.к. они более просты в своей реализации и не требуют определённых психологических усилий, обдумывания, переоценки имеющихся ценностей и норм поведения.

Становление аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте отличается широким индивидуальным своеобразием, но в целом здесь можно выделить ряд специфических особенностей проявления:

- 1 этап - первые пробы. Совершаются обычно под чьим-либо влиянием или в компании. Немалую роль здесь играют любопытство, подражание, групповой конформизм и мотивы группового самоутверждения. Глубинная мотивация восходит к потребности в изменении состояния: вероятность того, что первые пробы перерастут в развернутый процесс формирования аддиктивного поведения и последующего перерастания в болезнь тем больше, чем меньше возраст при первых пробах и чем меньше потребность в

изменении сознания удовлетворяется социально одобряемыми способами. Выбор средства на этом этапе произволен и зависит от этнокультуральных особенностей, особенностей субкультуры, опыта группы и доступности средства. По разным причинам (удовлетворенного любопытства, страха наказания, опасения и переживания, разрыва с компанией и т.д.) первые пробы чаще всего не имеют продолжения, исключение составляют табакокурение и пробы алкоголя.

- 2 этап - поисковое аддиктивное поведение. Следующим за первыми пробами идет этап экспериментирования с различными видами психоактивных веществ – алкоголем, медикаментами, наркотиками, бытовыми и промышленными химикатами. Для одних детей важен сам факт изменения своего состояния, для других – качество вызываемых эффектов и особенности получаемого состояния. По мере прохождения этого этапа формируется индивидуальное предпочтение одного из средств или предпочитаемый их спектр. Индивидуальной психической зависимости еще нет, но может формироваться групповая психическая зависимость, "автоматически" запускаемая сбором группы.

3 этап- переход аддиктивного поведения в болезнь происходит под влиянием множества разнообразных факторов, которые можно условно разделить на социальные, социально-психологические, психологические и биологические.

Социальные - нестабильность общества, доступность психоактивных веществ, отсутствие позитивных социальных и культурных традиций, контрастность уровней жизни, интенсивность и плотность миграции и др. Социально-психологические — высокий уровень коллективной и массовой тревоги, разрыхленность поддерживающих связей с семьей и другими позитивно-значимыми группами, романтизация и героизация девиантного поведения в массовом сознании, отсутствие привлекательных для детей и подростков досуговых центров, ослабление межпоколенных связей поколений.

Психологическая — незрелость личностной идентификации, слабость или недостаточность способности к внутреннему диалогу, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения, высокая потребность в изменении состояний сознания как средстве разрешения внутренних конфликтов, конституционально акцентуированные особенности личности.

Биологические - природа и "агрессивность" психоактивного вещества, индивидуальная толерантность, нарушение процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотиваций и контроля за течением заболевания.

Таким образом, этапы развития аддиктивного поведения можно представить в виде схемы.

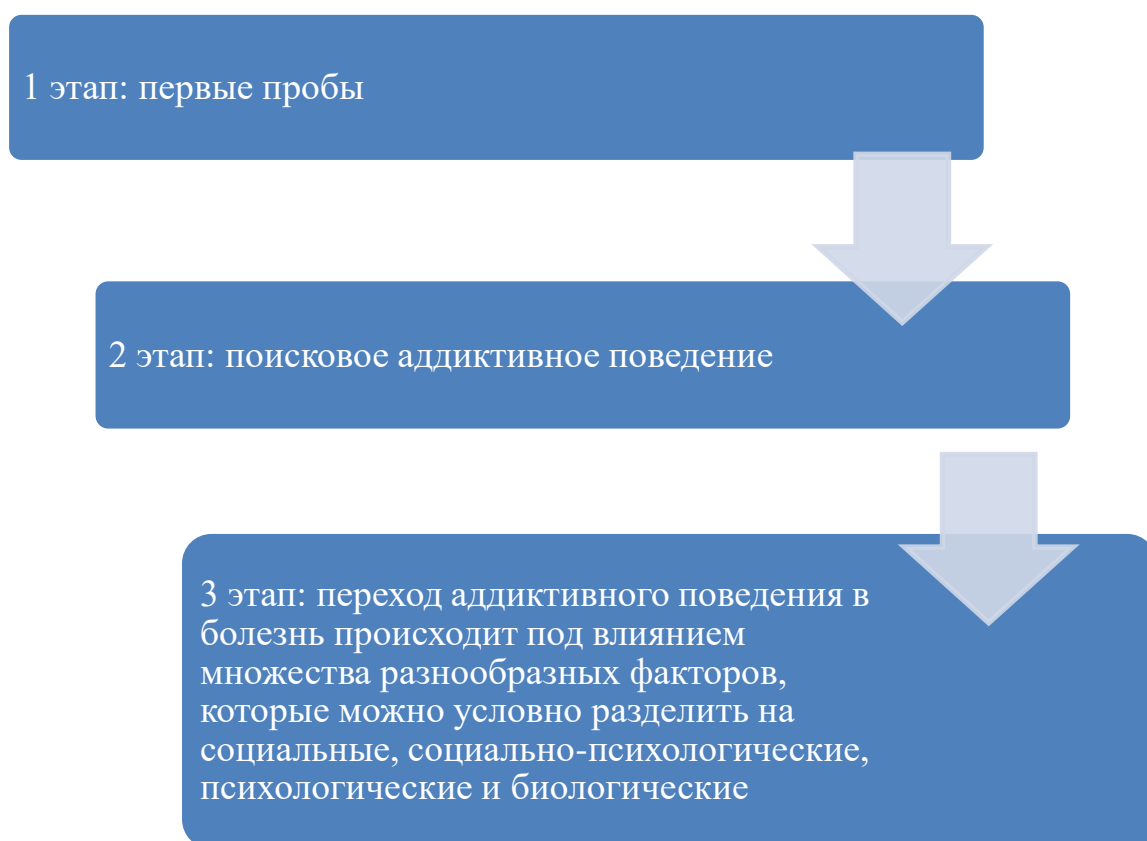


Рисунок 2 – Этапы развития аддиктивного поведения у детей

У детей младшего школьного возраста встречаются аддикции вида нехимического (интернет –аддикция, аддикция отношений) и химического

(наркомания, токсикомания, прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические).

Причинами отклоняющегося поведения в младшем школьном возрасте могут быть [21, С. 54]:

1. Безнадзорность учащихся.
2. Азартные игры.
3. Сквернословие.
4. Курение, алкогольная зависимость.
5. Отклонения в сексуальном развитии ребенка.
6. Ложь.
7. Неврозы.

Становление аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте отличается широким индивидуальным своеобразием, но в целом здесь можно выделить ряд специфических особенностей проявления:

- 1 этап - первые пробы.
- 2 этап - поисковое аддиктивное поведение.
- 3 этап- переход аддиктивного поведения в болезнь.

Стоит заметить, что третий этап не характерен для младшего школьного возраста.

Таким образом, у детей младшего школьного возраста встречаются аддикции вида нехимического (интернет –аддикция, аддикция отношений) и химического (наркомания, токсикомания, прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические).

Спровоцировать аддиктивное поведения могут личностные качества ребенка, такие как: низкая самооценка; неуверенность в себе; склонность к агрессии; низкая эмоциональная устойчивость; несобранность; враждебность.

Выделены социально-психологические предпосылки формирования аддиктивного поведения младших школьников. Среди них: излишний контроль по отношению к ребенку, повышенная требовательность;

отношение отверженности со стороны близких родственников; применение силовых методов в воспитании детей и разрешение их использовать с другими людьми.

### 1.3 Организации внеурочной деятельности в начальной школе

На основе федеральных государственных стандартов начального общего образования можно сделать вывод о том, что внеурочная деятельность является одним из средств реализации начального образования. Это внеклассная работа, которая заключается в организации образовательной деятельности, отличающейся от классных уроков и направленной на достижение определенных образовательно-воспитательных целей.

Внеурочная деятельность обладает огромным потенциалом. В процессе ее реализации могут быть решены такие задачи, как дополнительное интеллектуальное, эмоциональное, физическое и другие виды развития; повышение самооценки, улучшение субъективного благополучия младших школьников, решение проблемы адаптации к школьному обучению и другие задачи. Характеристика задач внеурочной деятельности дает право предполагать, что внеурочная деятельность актуальна для решения проблем аддиктивного поведения младших школьников и для предотвращения формирования таких форм поведения.

Основными направлениям во внеурочной деятельности могут быть следующие [19, С. 37]:

- организация спортивной активности детей;
- интеллектуальное развитие;
- социализация школьников путем соответствующих занятий и мероприятий;
- адаптация;
- духовное и эстетическое развитие.

В качестве форм работы могут быть выбраны:

- кружки по интересам;
- спортивные секции;
- олимпиады;
- соревнования в различных формах;
- общественно-полезный труд;



- другие формы работы.

Направления, формы, виды и методы внеурочной деятельности определяются образовательным учреждением на основе имеющихся ресурсов (в первую очередь кадровых и материально-технических).

Среди основных, приемлемых для развития в школе, можно выделить следующие виды внеурочной деятельности: игровая деятельность, организация познавательной работы, проблемное обучение и общение, организация досуга, технические занятия, художественные работы, туристическая деятельность, спортивные занятия, трудовая деятельность.

Со стороны образовательного учреждения существуют гарантии в области использования определенных воспитательных возможностей на основе образовательных программ. Причем здесь идет речь, как о дополнительных программах, так и об основных. Их использование позволяет включать ребенка в общественную жизнь школы, которая соответствует ряду их способностей, а также наклонностей и интересов. В числе таких видов деятельности можно назвать следующие:

- формирование гражданской позиции, воспитание патриотизма;
- воспитание социально активной личности;
- формирование нравственных представлений в процессе общения со сверстниками и старшими (учителями, родителями);
- привитие уважения к культурным ценностям;
- формирование здоровых привычек, в том числе воспитание трудолюбия;
- формирование знаний в области экологической культуры;
- развитие эстетических чувств путем творческой деятельности на уроках в школе, во внеурочной деятельности, дома;
- развитие навыков целеполагания, развитие коммуникативных навыков, формирование способности к самоорганизации, развитие способности к планированию собственной деятельности.

На внеурочную деятельность в школе запланировано 1350 часов за период начальной школы. Это время отводится на реализацию собственных потребностей детей по саморазвитию, по интересам.

Для школы могут быть доступны такие способы внеурочной организации, как [18]:

- познавательные занятия;
- творческие занятия (театральный кружок);
- спортивные занятия;
- трудовые занятия;
- туристическая деятельность;
- краеведческие направления.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы. Выбор того или иного занятия определяется рядом факторов:

- потребности ребенка в познавательной сфере;
- возможности родителей обеспечить занятия ребенка данным видом деятельности;
- уровень организации занятий по данному направлению.

С целью определения сфер внеурочной деятельности для учащегося проводят [6]:

- беседы с ним;
- тренинги;
- игровые мероприятия;
- предлагают самостоятельно составить план или сообщение на определенную тему.

Подобные меры могут способствовать повышению настроения, повышению самосознания, формировать положительное восприятие окружающей действительности. Важно не просто создать минутное эмоциональное состояние радости. Необходимо формировать позитивный подход к жизни. Данный подход формируется посредством различных мер и мероприятий в том числе [7]:

- создание ситуаций успеха;
- проведение увеселительных мероприятий с целью повышения настроения;
- формирование уверенности детей в собственных силах;
- формирование доброжелательных отношений между детьми в классе.

Занятия внеурочной деятельности на базе образовательного учреждения возможны при условии сформированного комплекса программ и методик. При этом польза занятий внеурочной деятельностью для детей заключается в следующих характеристиках:

- возможность определения наиболее подходящей для ребенка сферы деятельности (кружки, секции);
- наличие определенной доли свободы для самоопределения в сфере реализации себя в дополнительных занятиях;
- для повышения эффективности внеурочной деятельности необходимо привлекать наиболее грамотных педагогов по данному вопросу;
- формирование не только научных, но и практических знаний у младших школьников;
- создание интересной обучающей среды.

В таких условиях занятия внеурочной деятельностью будут не просто полезны, но и интересны.

В процессе внеурочной деятельности важно чередовать различные виды деятельности. Обучение должно сопровождаться положительными эмоциями. Важно заинтересовать себя предметом изучения. Следует подумать, какую пользу принесёт мне новое знание.

Имеет значение эмоциональная атмосфера в классе. Доброжелательное отношение, поддержка, сопереживание одноклассников делают обучение приятным. Очень помогает учёбе сохранение веселого настроения, шуток и т.д. Использование в общении с детьми юмористических ситуаций, рассказов и т.д. не просто повышает настроение сию минуту, но и формирует позитивное отношение к своим неудачам. Шутки и смех во время занятий внеурочной деятельностью могут также повысить эффективность

обучающего процесса. От этого наступает эмоциональный баланс в организме, что благоприятно сказывается на субъективном благополучии младшего школьника.

Занятия важно чередовать с отдыхом. Отдых должен быть активным. Попытка отдохнуть, сидя за компьютером, приводит к усилению усталости. Напрягаются мышцы спины, глаза. Происходит ухудшение осанки и зрения. Для сохранения эмоционального здоровья желательно ограничить общение с компьютером. Использовать его только для поиска информации и выполнения школьных заданий. Чрезмерное общение в "одноклассниках" мешает дружить в обычной жизни. Игры в "стрелялки" воспитывают жестокость и лишают человека осторожности. В играх предлагается несколько жизней. Человек привыкает, что после гибели в игре может перезагрузить компьютер и ожить. Если постоянно возрождаться в виртуальном мире, можно потерять ощущение опасности в реальном мире. Поэтому самые активные игроки чаще других получают травмы и даже попадают под машину.

Исследование практики работы школ сформирована определенная модель организации внеурочной деятельности.

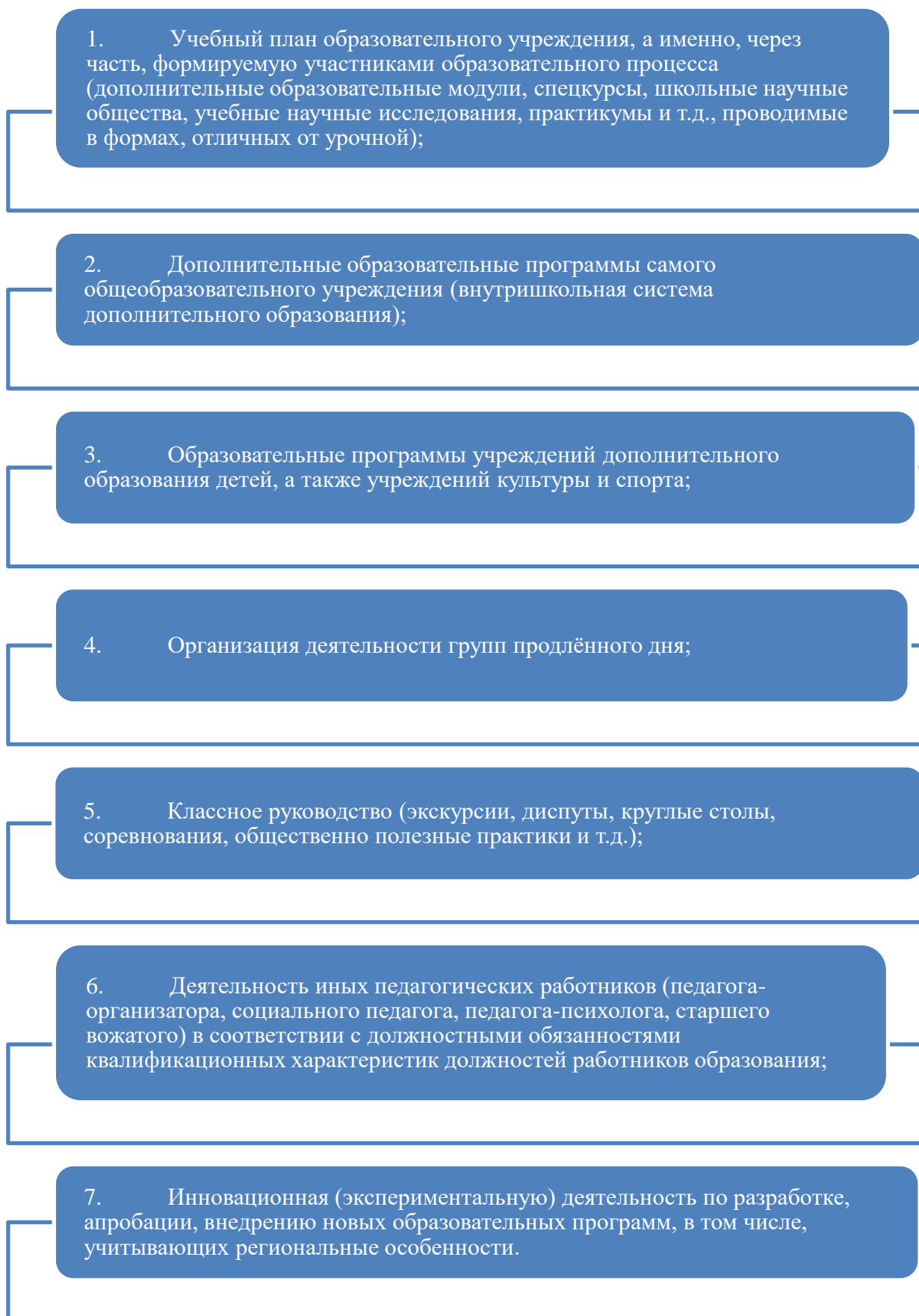


Рисунок 3 – Модель внеурочной деятельности в начальной школе [4, С. 31]

На основе предложенной базовой модели можем описать ряд организационных рабочих моделей:

- с применением системы дополнительного образования;
- использование модели с продленным днем в начальной школе;
- с использованием школьных ресурсов (мобилизация);
- инновационно-образовательная модель.

В настоящее время каждое образовательное учреждение использует наиболее приемлемый вариант организации внеурочной деятельности. Кроме этого, созданы и действует дома творчества, школы искусств и т.д., где дети могут себя реализовать.

В качестве основных критериев эффективности внеурочной деятельности можно выделить ее соответствие поставленным задачам и целям. Показателями уровня соответствия являются:

- получаемые знания и умения;
- уровень занятости;
- психологическое состояние детей, исключение склонности к аддиктивному поведению;
- участие в конкурсах и соревнованиях;
- иные показатели.

Уровень психологического влияния внеурочной деятельности на школьников может быть изучен посредством применения методик тестирования, опроса, беседы и т.д.

Еще одним важным показателем должен быть уровень удовлетворенности родителей и интереса школьников к занятиям. Неинтересно организованная деятельность не может привлечь внимание школьников и достичь целей. Следует учитывать, что само по себе школьное обучение не является, как правило, интересным. Но оно является обязательным. Именно поэтому внеурочная деятельность должна быть организована обязательно интересно. В процессе внеурочной деятельности происходит развитие скрытых способностей и потенциала детей, что может

быть по определенным причинам недостаточным во время школьного образования. Внеурочная деятельность используется иные методы и формы работы, что дает ей такой потенциал. Этим определяется ее важность и возможность использования внеурочной деятельности для профилактики аддиктивного поведения у школьников.

Таким образом, в рамках реализации ФГОС НОО под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность обладает огромным потенциалом. В процессе ее реализации могут быть решены такие задачи, как дополнительное интеллектуальное, эмоциональное, физическое и другие виды развития; повышение самооценки, улучшение субъективного благополучия младших школьников, решение проблемы адаптации к школьному обучению и другие задачи.

## Вывод по 1 главе

Изучив психолого-педагогическую, литературу мы пришли к следующим выводам. Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного, девиантного, поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния. Аддиктивным вариантом считается использование таких подходов в поведении, которые не решают проблему, а человек просто отвлекается от нее, в частности, путем азартных игр, компьютерных игр и т.д. В результате развитие человека прекращается.

Учеными определен механизм такого ухода от реальности, который описывается как поиск человеком варианта решения проблем, приводящий к определенным способам, которые не решают проблемы, но приносит душевное удовольствие (или физическое). В дальнейшем формируется автоматическая реакция на подобные, а также другие проблемы. В результате чего человек замыкается в себе, поскольку со стороны общества поддержки не находит.

Основными проблемами аддиктивного поведения являются следующие: нарушение эмоциональных связей с другими людьми и формирование взамен их эмоциональных связей с предметами, неодушевленными системами и т.д.; нерешение проблем, а их углубление; снижение воли, способности к волевым действиям и поступкам; потеря чувства реальности и равновесия в окружающей среде; неспособность испытывать человеческие чувства и радости от общения с близкими, с друзьями и т.д.; отсутствие приспособленности к внешним влиянием, в том числе в отношениях с людьми; прекращение душевного развития аддикта; изменение личностных характеристик, таких как: познавательные потребности, моральные нормы, эстетическое восприятие, коммуникативный компонент и др. Еще одной проблемой является игнорирование и осуждение аддикта обществом, что усугубляет его проблемы.



У детей младшего школьного возраста встречаются аддикции вида нехимического (интернет –аддикция, аддикция отношений) и химического (наркомания, токсикомания, прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические).

Спровоцировать аддиктивное поведения могут личностные качества ребенка, такие как: низкая самооценка; неуверенность в себе; склонность к агрессии; низкая эмоциональная устойчивость; несобранность; враждебность. Выделены социально-психологические предпосылки формирования аддиктивного поведения младших школьников. Среди них: излишний контроль по отношению к ребенку, повышенная требовательность; отношение отверженности со стороны близких родственников; применение силовых методов в воспитании детей и разрешение их использовать с другими людьми. В рамках реализации ФГОС НОО под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Выбор методов исследования аддиктивного поведения**

В теоретической части исследования мы выявили, что процесс формирования аддиктивного поведения во многом обусловлен личностной составляющей. Поэтому наша экспериментальная работа была направлена на изучение личностных качеств ребенка и как это может повлиять на предрасположенность к аддиктивному поведению.

Первый этап был констатирующим. На этом этапе проводили исследование склонности детей к аддиктивному поведению обеих групп детей. Были выделены качества, характеризующие личность ребенка. Подобрана методика для исследования данных качеств. Проведено собственно исследование, включающее опрос детей. Подведены итоги, рассчитаны результаты

На втором этапе – формирующем – проводили коррекцию неблагополучия. С этой целью были изначально созданы контрольная и экспериментальная группы. Предполагалось, что контрольная группа будет использоваться для сравнения результатов исследования с экспериментальной группой. Экспериментальная группа подвергалась не только опросу, но и психологическому воздействию по результатам исследования.

Далее были подведены итоги исследования. После проведения формирующего этапа детей вновь тестировали с применением той же методики. Для тестирования брали те же группы: контрольную и экспериментальную. Целью было сравнить результаты после проведения коррекционных мероприятий в экспериментальной группе с результатами контрольной группы, в которой не проводились коррекционные занятия.

Цель экспериментальной работы: анализ результатов изучения личностных качеств ребенка и разработка программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения.

Гипотеза исследования опирается на то, что профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся

Задачи:

- Подобрать методику, подходящую для реализации нашей цели.
- Провести диагностику личности детей (выявление аномальных черт характера, особенностей самооценки и т.д.).
- Проанализировать результаты эксперимента.
- На основе результатов разработать программу внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения и внедрить ее.
- Провести констатирующий эксперимент

Исследование проходило на базе МАОУ "СОШ №8 г. Челябинска". Ученики 2 Б класса, в количестве 22 человек (11 девочек, 11 мальчиков) – экспериментальная группа, ученики 2 А, в количестве 22 человек (11 девочек, 11 мальчиков) – контрольная группа.

Средний возраст школьников – 8 лет 3 месяца в контрольной группе и 8 лет 5 месяцев – в экспериментальной группе.

Характеристика экспериментальной группы.

Дети данной группы в основном из благополучных семей. Родители проявляют заботу о детях. Помогают им в учебе. Все родители работают (и мамы, и папы). Существует проблема занятости детей во внеурочное время. Часть родителей оставляют ребенка на продленный день в школе. У нескольких детей есть бабушки, которые заботятся о них после школы до прихода родителей. Половина среди испытуемых учится на 4 – 5. Остальные имеют тройки за четверть.

### Характеристика контрольной группы.

В контрольной группе также нет детей из неблагополучных семей. Однако не все родители с пониманием относятся к детям. Со стороны отдельных родителей отмечается достаточно строгое отношение. Другие, наоборот, проявляют слабый интерес к школьному обучению. Дети также нуждаются в определенной занятости после школы.

Нами было проведено констатирующее тестирование по методике "Большая пятерка личностных качеств" А.Б. Хромов.

Выявив у ребенка личностные качества, способствующие аддиктивному поведению, на раннем этапе, мы во время сможем начать профилактику.

С помощью данной методики можно определить степень выраженности таких личностных качеств ребенка, как:

- коммуникабельность (экстраверсия - интроверсия);
- эмоциональная устойчивость;
- открытость - закрытость к новому;
- сознательность - несобранность;
- доброжелательность
- раздражительность (склонность плакать, гневаться, обижаться)
- зависимость (стремление понравиться и полагаться на других)

Тест: "Личностные качества"

Инструкция: "Оцените применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. Свои ответы обозначьте одной из трех цифр:"

0 - нет, это не обо мне;

1 - иногда это обо мне, иногда - нет;

2 - да, это точно обо мне.

Ответы детей записывайте в бланк. Пример приведен ниже.

Бланк ответов

<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
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

Текст опросника "Личностные качества"

1. Для меня лучший отдых пообщаться в веселой компании друзей.
2. Я иногда чувствую себя веселым или печальным даже без серьезной причины.
3. Меня очень интересует все новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица "Все новое - это хорошо забытое старое" неверна.
9. Я умею рассчитывать свое время так, что успеваю сделать все запланированное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.

13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня очень ответственным человеком.
15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям.
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и в делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения с ровесниками, а не из книг.
22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречие с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристика "спокойный" - точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю, что назвать меня ленивым нельзя.
30. Предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.

35. Думаю, что я человек щедрый.

36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.

37. Меня легко развеселить или расстроить.

38. Мне нравится узнавать все новое - даже когда это идет вразрез с моими знаниями и убеждениями.

39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.

40. Мне доставляет удовольствие помогать другим людям.

Обработка результатов теста "Личностные качества"

Подсчитайте сумму баллов в каждом из столбцов. Полученная сумма свидетельствует о выраженности соответствующих личностных качеств, входящих в "большую пятерку".

0-9 - низкий уровень выраженности;

4-6 - ниже среднего;

7-9 - средний уровень выраженности;

10-12 - выше среднего;

13-16 - высокий уровень выраженности.

В зоне риска находятся дети, у которых выявлен низкий уровень проявления качеств

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов

Нами было проведено изучение личностных качеств по методике "Большая пятерка личностных качеств".

С помощью данной методики можно определить степень выраженности таких личностных качеств ребенка, как:

- коммуникабельность (экстраверсия - интроверсия);
- эмоциональная устойчивость;
- открытость - закрытость к новому;
- сознательность - несобранность;
- доброжелательность;
- раздражительность (склонность плакать, гневаться, обижаться)
- зависимость (стремление понравиться и полагаться на других)

Полученные результаты экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования экспериментальной группы

Качество	Количество детей в соответствии с оценкой				
	Низкий (0-3)	Ниже среднего (4-6)	Средний (7-9)	Выше среднего (10-12)	Высокий (13-16)
Коммуникабельность (экстраверсия- интроверсия)	2	5	10	3	2
Эмоциональная устойчивость	2	2	11	6	1
Открытость- закрытость новому	1	7	6	7	1
Сознательность - несобранность	1	5	8	7	1
Доброжелательность- враждебность	2	4	9	6	1
Раздражительность	2	3	9	7	1
Зависимость	1	4	6	10	1



Таблица 2 – Результаты исследования контрольной группы

Качество	Количество детей в соответствии с оценкой				
	Низкий (0-3)	Ниже среднего (4-6)	Средний (7-9)	Выше среднего (10-12)	Высокий (13-16)
Коммуникабельность (экстраверсия- интроверсия)	2	4	8	6	2
Эмоциональная устойчивость	2	4	9	6	1
Открытость- закрытость новому	2	5	8	6	1
Сознательность - несобранность	2	3	12	4	1
Доброжелательность- враждебность	1	4	8	7	2
Раздражительность	1	6	11	3	1
Зависимость	2	5	9	4	2

Анализируя полученные данные, следует отметить, что учащиеся с низким и высоким уровнями выраженности личностных качеств, находятся в зоне риска.

Разберем по отдельности каждое личностное качество.

Таблица 3 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Коммуникабельность (экстраверсия- интроверсия)	Эксперимен тальная	Контрольн ая	Экспериме нтальная	Контроль ная
	4 человека	4 человека	18%	18%

Анализируя полученные данные, следует отметить, что 18 % обучающихся в экспериментальной группе и 19% обучающихся контрольной группы находятся в зоне риска. Экстраверт - человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно выполняющий свою работу в компании, чем в одиночестве. Через чур

высокая эмоциональность может привести к быстрому эмоциональному выгоранию или же человек может поддаться влиянию компании и таким образом приобрести аддикцию

Интроверт - сдержанный, трезво мыслящий, отчужденный, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. Интроверт может замкнуться в себе или уйти от реальности с помощью агентов аддиктивного поведения (компьютерных игр, ПАВ, переедания или голодания, длительного прослушивания ритмичной музыки, алкоголя, наркотиков).

Таблица 4 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	3 человека	3 человека	13%	13%

Эмоциональная устойчивость - повышенная эмоциональность реакций. Это показатель эмоциональной стабильности.

Данные показали, что в зоне риска 13 % детей из экспериментальной группы и 14% в контрольной группе.

Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному излиянию чувств. У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряженных ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но в то же время это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. Высокий и низкий показатели эмоциональной устойчивости могут в дальнейшем спровоцировать аддиктивное поведение у человека.

Таблица 5 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Открытость/ закрытость новому	Эксперимен тальная	Контрольн ая	Эксперимента льная	Контрольн ая
	2 человека	3 человека	9%	14%

Проанализировав данные можно сказать, что 9 % обучающихся экспериментальной и 14% контрольной группы имеют крайние показатели. Для младшего школьного возраста свойственна открытость новому, так как основным видом деятельности для них является учеба. Они легко воспринимают все-то новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонны к творчеству. Но это может вызвать интерес и к негативным вещам (наркотикам, алкоголю, ПАВ). Закрытый новому человек относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему тяжело ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить ее в своей жизни.

Таблица 6 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Сознательно сть	Эксперименталь ная	Контрольн ая	Эксперименталь ная	Контрольн ая
	2 человека	3 человека	9%	14%

У протестированных школьников 9 % экспериментальной группы и 14% контрольной групп находятся в зоне риска. Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные, честолюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и все

контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс - беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Именно в таких ситуациях человек старается уйти от реальности посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах.

Таблица 7 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Доброжелательность - враждебность	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	3 человека	3 человека	13%	14%

Проанализировав результаты, уровень доброжелательности и враждебности в граничных показателях выявлен у 13% и 14% протестированных. В первом случае человек доброжелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают располагать к себе окружающих, хотя иногда окружающие начинают злоупотреблять его бескорытием. Во втором случае человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов, не дает злоупотреблять своим доверием, нередко отталкивает от себя окружающих своими бесконечными подозрениями. Обе эти границы могут в будущем привести к аддиктивному поведению.

Таблица 8 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Раздражительносьть	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	3 человека	2 человека	14%	9%

Таблица 9 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Зависимость	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	2 человека	4 человека	9%	18%

Результаты представим графически.

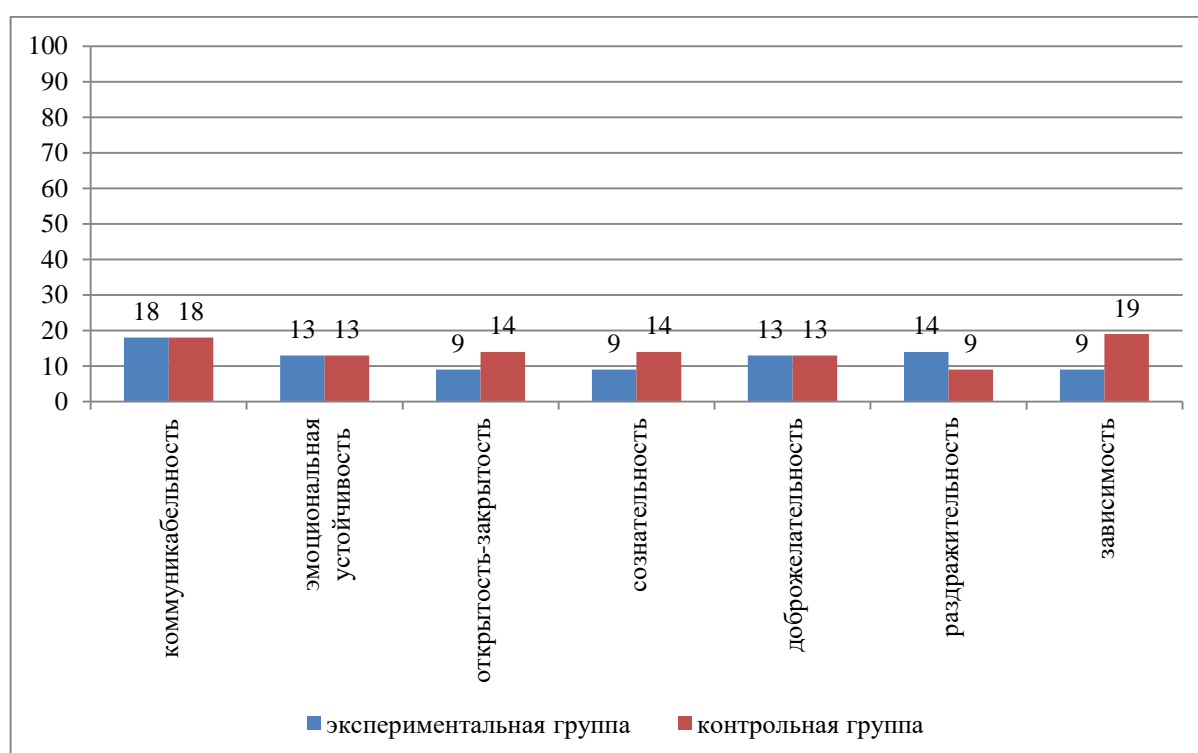


Диаграмма 1 – Количество детей, находящихся в зоне риска по всем исследуемым качествам, в процентах от общего числа испытуемых

Таким образом, в среднем 9 – 18% детей находится в зоне риска по всем качествам. Данная ситуация характерна для обеих групп: контрольной и экспериментальной. По результатам исследования можно заключить, что существенных различий между группами детей нет.

Также следует отметить, что, как правило, если у ребенка выявлены качества в зоне риска, то это не одно качество, а 3 – 5 и более. Кроме того,

остальные исследуемые качества также получают невысокие оценки. В связи с этим в качестве объектов воздействия, в первую очередь будет рассматривать тех детей экспериментальной группы, у кого выявлены качества в зоне риска. Таковых - порядка 13 – 18%. Хотя воздействие будет осуществляться на всю группу.

На следующем этапе реализуем программу внеурочной деятельности, которая, согласно нашей гипотезе, должна способствовать улучшению психологического состояния детей и в дальнейшем исключить у них развитие аддиктивного поведения.

## 2.2 Описание программы внеурочной деятельности "Полезные привычки"

Данная программа "Полезные привычки" для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы "Полезные привычки" (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.

Программа составлена на основе примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы МАОУ "СОШ № 8 г. Челябинска"

### Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

*Познавательные УУД:*

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

*Коммуникативные УУД:*



- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 2-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;

- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 3-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 4-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;

- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

## **Контроль и оценка планируемых результатов**

### **Оценка эффективности**

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет

- определить, насколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

### **Виды оценки эффективности.**

1. Оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения.

2. Оценка процесса внедрения профилактической программы (служит для отслеживания качества ее внедрения. отвечает на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?")

3. Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы отвечает на вопрос:

"Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?"

Инструментами оценки эффективности служат беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа, вопросники.

### **Диагностический инструментарий (см. Приложение)**

Диагностический инструментарий, включающий различные вопросники, тесты, диагностики, позволяющие отследить:

- формирование навыка преодоления стресса, управления эмоциями,
- адекватное восприятие общечеловеческих ценностей,
- социальный статус и уровень сплоченности коллектива,
- уровень социально-психологической адаптации ребенка к школе,
- формирование адекватной самооценки,
- уровень информированности о проблеме употребления ПАВ,
- установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

## **Содержание программы**

### **1 класс**

Я - неповторимый человек

Культура моей страны и Я

Чувства

О чем говорят чувства

Множество решений

Решения и здоровье

Нужные и ненужные тебе лекарства

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

### **2 класс**

Вкусы и увлечения

Учусь находить новых друзей и интересные занятия

О чем говорят выразительные движения

Учусь понимать людей

Опасные и безопасные ситуации

Учусь принимать решения в опасных ситуациях

Реклама табака и алкоголя

Правда об алкоголе

### **3 класс**

Мой характер

Учусь оценивать себя сам

Учусь взаимодействовать

Учусь настаивать на своем

Я становлюсь увереннее

Когда на меня оказывают давление

Курение

### **4 класс**

Самоуважение

Привычки

Дружба

Учусь сопротивляться давлению

Учусь говорить "нет"

И снова алкоголь

Алкоголь в компании

## **Календарно - тематическое планирование**

### **1 класс ( 33 ч )**

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Вводный урок. Опрос учащихся. Пре-тест	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ

	3	Диагностирование учащихся.	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	4	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	5-6	Я - неповторимый человек	показать уникальность каждого ученика
	7-8	Тренинг "Я - неповторимый человек"	показать уникальность каждого ученика, самопознание
	9-10	Культура моей страны и Я	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	11	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	12-13	Чувства	дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими
	14-15	Тренинг " Секреты общения"	управление эмоциями и стрессом, навыки общения
	16-17	О чем говорят чувства	показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств
	18-19	Тренинг " О чем говорят чувства"	управление эмоциями и стрессом
	20	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	21-22	Множество решений	показать многообразие принимаемых людьми решений
	23-24	Тренинг "Множество решений"	критическое мышление и креативность
	25-26	Решения и здоровье	способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности
	27-28	Нужные и ненужные тебе лекарства	познакомить с понятиями "лекарство" и "яд"
	29-30	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	дать сведения о вреде пассивного курения
	31	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	32	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	33	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

## 2 класс (34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок "Что такое полезные привычки?"	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Опрос учащихся. Пре-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	3-4	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Вкусы и увлечения	показать разнообразие вкусов и увлечений
	7	Тренинг " Вкусы и увлечения "	показать разнообразие вкусов и увлечений
	8-9	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	показать, что у одноклассников можно многому научиться
	10	Тренинг "Учусь находить новых друзей и интересные занятия"	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	11-12	О чем говорят выразительные движения	познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения
	13	Тренинг " О чем говорят выразительные движения"	способы невербального общения
	14	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	15-16	Учусь понимать людей	показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
	17	Тренинг "Учусь понимать людей"	способы эффективного общения
	18-19	Опасные и безопасные ситуации	обсудить опасные и безопасные ситуации
	20	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	21-22	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	способствовать рациональному принятию решений
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	24-25	Реклама табака и алкоголя	познакомить с рекламными приемами
	26	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления

			эмоциями и стрессом
	27-28	Правда об алкоголе	рассказать о действии алкоголя на организм
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся.	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся.	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

### 3 класс ( 34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Что такое полезные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	3	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	4	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Мой характер	поговорить о внешности и чертах характера людей, дать возможность подумать о чертах своего характера
	7-8	Тренинг "Мой характер"	распознавание внешних и внутренних качеств людей
	9	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	10	Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	11	Тренинг "Учусь оценивать себя"	оценивать себя адекватно и стремиться к самосовершенствованию



	12-13	Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии.	объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, объяснить смысл правила "относись к другим так как тебе хочется, чтобы они относились к тебе"
	14	Тренинг "Учусь взаимодействовать"	взаимодействовать с другими следует неагрессивно вербальные и невербальные компоненты эффективного общения и взаимодействия
	15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	16-17	Учусь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции.	показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции, дать представление о возможности отказа в ситуации давления
	18	Тренинг "Учусь настаивать на своем"	пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения
	19	Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
	20	Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
	21	Тренинг "Я становлюсь увереннее"	распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе
	22-23	Когда на меня оказывают давление.	поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения
	24	Тренинг "Когда на меня оказывают давление"	распознавание давления, которое приносит вред здоровью
	25	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	26	О вреде курения.	познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени
	27	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	28	О вреде курения.	описать последствия курения,

			объяснить, что правдивую информацию о курении можно получить у учителя или родителей
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

#### 4класс ( 34 ч )

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	3	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	4	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	5	Тренинг "Самоуважение"	способствовать самоуважению детей
	6	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	7	Привычки. Древние корни здорового образа жизни.	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	8	Тренинг "Мои привычки"	способствовать анализу своих привычек
	9	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	10	Дружба. Важные качества дружбы.	перечислить важные качества дружбы здоровья

	11	Тренинг "Дружба"	критерии и навыки дружеских отношений
	12	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	13	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.	показать связь дружбы и социального здоровья
	14	Тренинг "Я и мои друзья"	различие положительного и отрицательного влияния в дружеских отношениях
	15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	16	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	17	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	18	Тренинг "Учусь сопротивляться давлению"	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	19	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	20	Учусь говорить "Нет"	научить отказываться в опасных ситуациях
	21	Формы отказа от табака и алкоголя	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	22	Тренинг "Учусь говорить "Нет"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	24	Информация об алкоголе и его рекламе.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	25	О вреде алкоголя.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	26	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	27	Алкоголь в компании	познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании
	28	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	29	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя

	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

Таким образом, программа внеурочной деятельности рассчитана на 4 года обучения в начальной школе. Основной целью внеурочного обучения в нашем проекте ставится формирование таких личностных качеств у детей, которые в дальнейшем исключать развитие аддиктивных форм поведения. Программа внеурочной деятельности основана на формировании необходимых форм поведения в жизни с использованием примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы МАОУ "СОШ № 8 г. Челябинска"

## Вывод по 2 главе

Во второй главе было проведено исследование склонности к аддиктивному поведению у обучающихся начальной школы. Исследование проходило на базе МАОУ "СОШ № 8 г. Челябинска". В исследовании принимали участие обучающиеся 2 Б класса, в количестве 22 человек (11 девочек, 11 мальчиков) – экспериментальная группа, 14 обучающихся – контрольная группа.

Нами было проведено констатирующее тестирование по методике "Большая пятерка личностных качеств" А.Б. Хромов. В процессе проведения исследования изучались и анализировались такие качества у детей, как наличие коммуникабельности, уровень эмоциональной устойчивости, наличие открытости или закрытости новому, уровень сознательности, наличие доброжелательности, раздражительность, зависимость. Анализируя полученные данные, учитывалось, что учащиеся с низким и высоким уровнями выраженности личностных качеств, находятся в зоне риска склонности к аддиктивному поведению.

В процессе исследования было выявлено, что в среднем 9 – 18% детей находится в зоне риска по всем качествам. Данная ситуация характерна для обеих групп: контрольной и экспериментальной. По результатам исследования можно заключить, что существенных различий между группами детей нет. Как правило, если у ребенка выявлены качества в зоне риска, то это не одно качество, а 3 – 5 и более. Кроме того, остальные исследуемые качества также получают невысокие оценки. В связи с этим в качестве объектов воздействия, в первую очередь будет рассматривать тех детей экспериментальной группы, у кого выявлены качества в зоне риска. Таковых - порядка 13 – 18%. Хотя воздействие будет осуществляться на всю группу.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что у учащихся выявлены зоны риска личностных качеств, которые в дальнейшем

могут спровоцировать аддиктивное поведение. И для профилактики нами была предложена программа внеурочной деятельности "Полезные привычки".

На следующем этапе была реализована программа внеурочной деятельности, которая, согласно нашей гипотезе, должна способствовать улучшению психологического состояния детей и в дальнейшем исключить у них развитие аддиктивного поведения. Программа внеурочной деятельности рассчитана на 4 года обучения в начальной школе. Основной целью внеурочного обучения в нашем проекте ставится формирование таких личностных качеств у детей, которые в дальнейшем исключают развитие аддиктивных форм поведения. Программа внеурочной деятельности основана на формировании необходимых форм поведения в жизни с использованием примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы МАОУ "СОШ № 8 г. Челябинска".

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Результаты исследования на формирующем этапе

Формирующий этап эксперимента проходил в экспериментальной группе в соответствии с предложенной в п.2.3 программой. Далее приведены результаты повторного исследования, проведенного в обеих группах: контрольной и экспериментальной.

Таблица 10 – Результаты исследования экспериментальной группы

Качество	Количество детей в соответствии с оценкой				
	Низкий (0-3)	Ниже среднего (4-6)	Средний (7-9)	Выше среднего (10-12)	Высокий (13-16)
Коммуникабельность (экстраверсия-интроверсия)	1	6	9	6	0
Эмоциональная устойчивость	1	2	10	8	1
Открытость-закрытость новому	0	2	7	8	1
Сознательность - несобранность	1	5	8	7	0
Доброжелательность-враждебность	1	7	9	5	0
Раздражительность	1	5	9	7	0
Зависимость	0	5	7	10	

Судя по результатам, состояние детей улучшилось. С низкими оценками количество детей уменьшилось: 0 – 1 – 2 человека.

Сравним полученные результаты с результатами констатирующего этапа.

Таблица 11 – Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента в экспериментальной группе

	Констатирующий этап		Формирующий этап	
	Кол-во детей	В %	Кол-во детей	В %
Коммуникабельность	4	18	1	5

(экстраверсия-интроверсия)				
Эмоциональная устойчивость	3	13	2	9
Открытость-закрытость новому	2	9	1	5
Сознательность - несобранность	2	9	1	5
Доброжелательность-враждебность	4	18	1	5
Раздражительность	3	14	1	5
Зависимость	2	9	0	0

Представим данные графически.

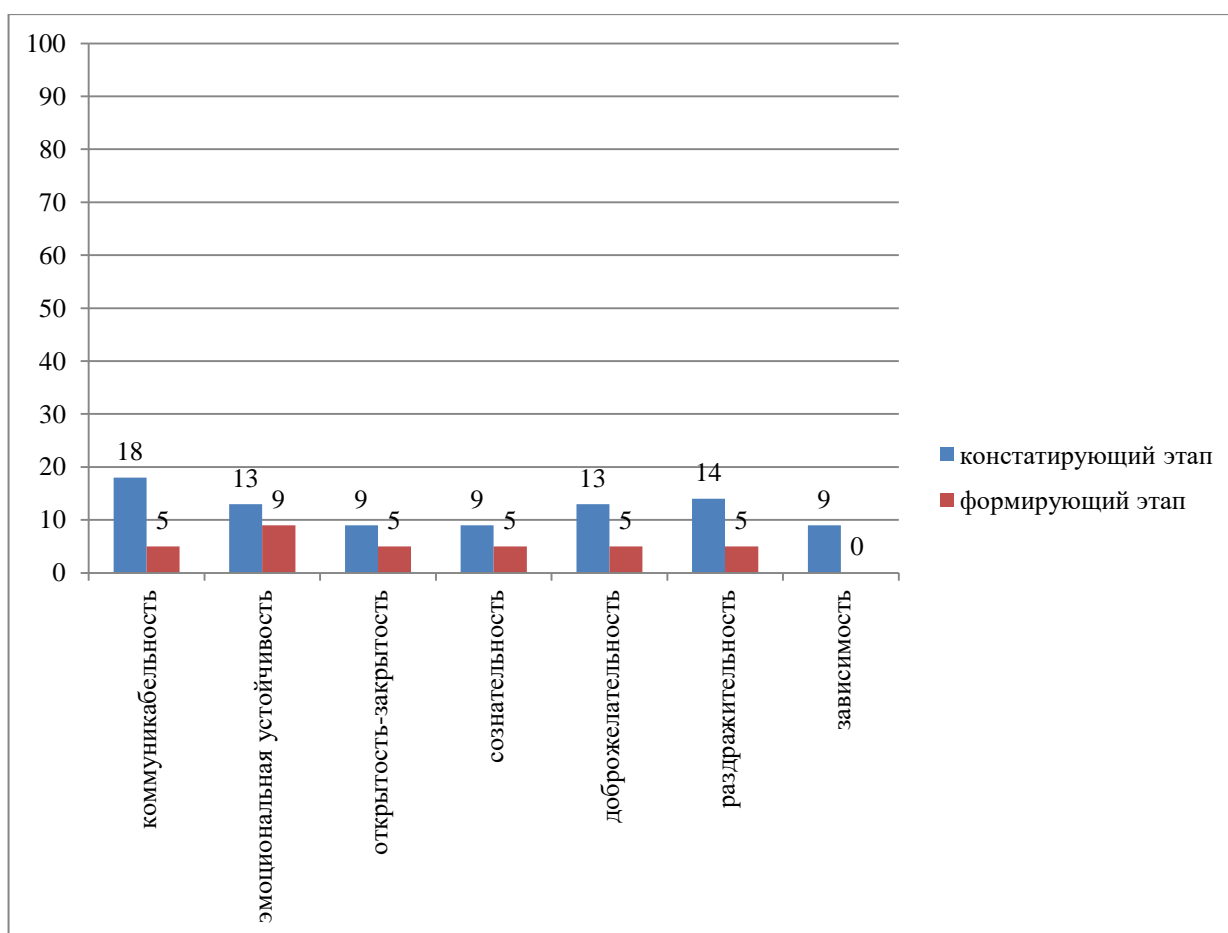


Диаграмма 2 – Результаты исследования экспериментальной группы, в процентах от общего числа испытуемых

В экспериментальной группе отмечается системно снижение количества детей в зоне риска. Улучшение наблюдается по всем качества.



Полностью отсутствуют дети с риском по качеству зависимость. Значительно улучшилось качество "коммуникабельность". Остальные качества также имеют положительные изменения. В настоящее время только эмоциональная устойчивость имеет 9%. Все остальные качества снижены до 5%.

Целесообразно сравнить данные результаты с контрольной группой, поскольку за такой длительный период там также могли произойти изменения.

Таблица 12 – Результаты исследования контрольной группы

Качество	Количество детей в соответствии с оценкой				
	Низкий (0-3)	Ниже среднего (4-6)	Средний (7-9)	Выше среднего (10-12)	Высокий (13-16)
Коммуникабельность (экстраверсия- интроверсия)	2	6	8	5	1
Эмоциональная устойчивость	3	4	8	5	2
Открытость- закрытость новому	2	5	8	5	2
Сознательность - несобранность	1	2	12	6	1
Доброжелательность- враждебность	3	5	7	7	0
Раздражительность	1	4	12	3	2
Зависимость	1	7	9	4	1

В контрольной группе также изменились данные. Однако их изменение не носит системный характер. Рассмотрим эти изменения

Таблица 13 – Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента в контрольной группе

	Констатирующий этап		Формирующий этап	
	Кол-во детей	В %	Кол-во детей	В %
Коммуникабельность (экстраверсия- интроверсия)	4	19	3	14
Эмоциональная устойчивость	3	14	5	23
Открытость-	3	14	4	19

закрытость новому				
Сознательность - несобранность	3	14	2	9
Доброжелательность-враждебность	3	14	3	14
Раздражительность	3	14	3	14
Зависимость	4	18	3	14

Представим данные графически.

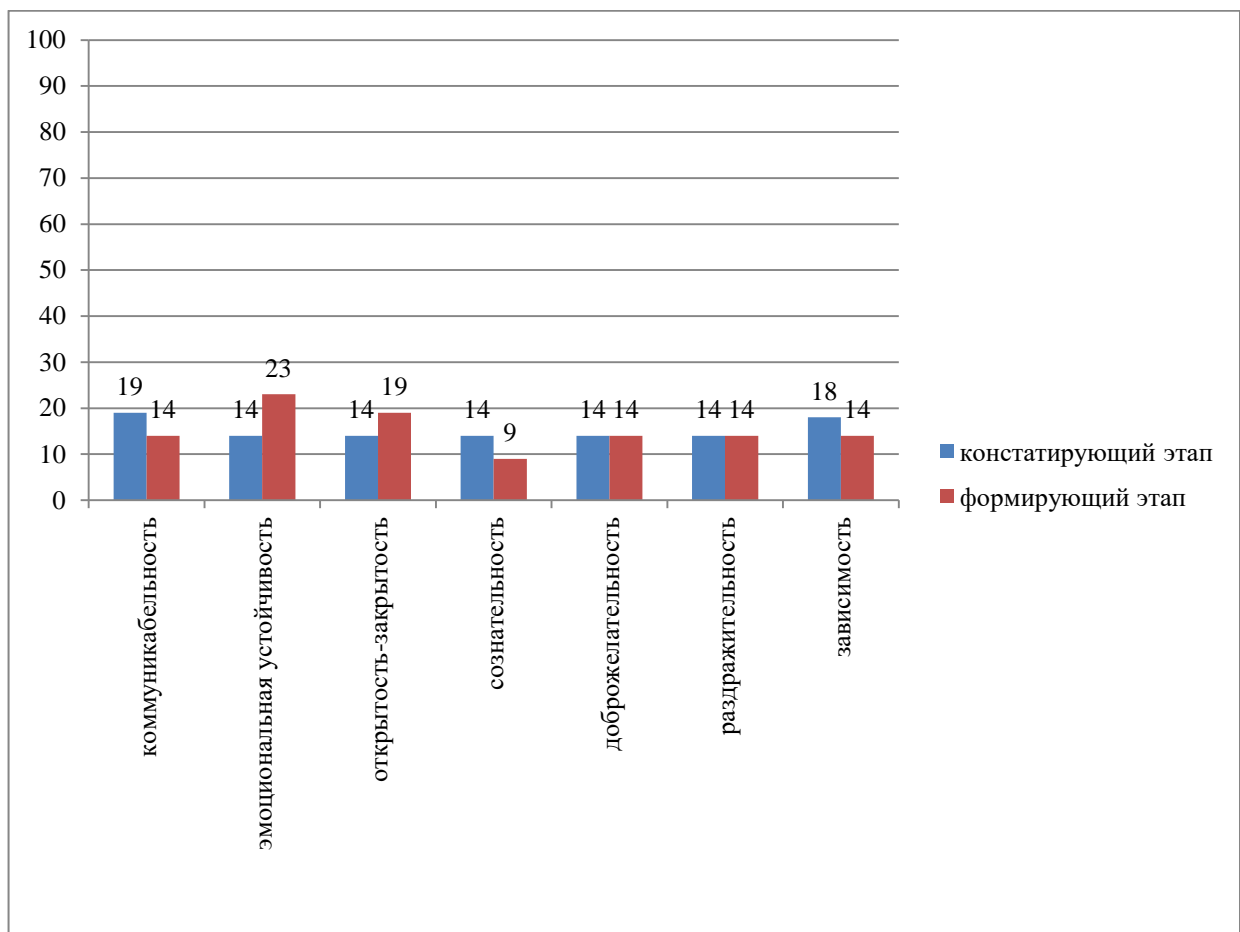


Диаграмма 3 – Результаты исследования контрольной группы, в процентах от общего числа испытуемых

Результаты после формирующего этапа нельзя назвать стабильными. Улучшения отмечаются по качествам: сознательность, зависимость – здесь снижено количество детей с 14 до 9% и с 18 до 14 % - соответственно. По таким качествам, как раздражительность, доброжелательность – никаких изменений не наблюдается. Такие качества, как открытость – закрытость и

эмоциональная устойчивость – показывают ухудшение. Здесь количество детей в зоне риска увеличено с 14 до 19% и с 14 до 23% - соответственно.

Таблица 13 – Сравнение результатов формирующего этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	В %	Кол-во детей	В %
Коммуникабельность (экстраверсия-интроверсия)	1	5	3	14
Эмоциональная устойчивость	2	9	5	23
Открытость-закрытость новому	1	5	4	19
Сознательность - несобранность	1	5	2	9
Доброжелательность-враждебность	1	5	3	14
Раздражительность	1	5	3	14
Зависимость	0	0	3	14

Разберем по отдельности каждое личностное качество.

Таблица 14 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Коммуникабельность (экстраверсия-интроверсия)	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	1 человек	3 человека	5 %	14 %

По качеству "коммуникабельность" отмечается значительное расхождение между группами:

- в экспериментальной группе – 5% детей в зоне риска;
- в контрольной – 14 % детей в зоне риска.

Таблица 15 – Исследование качеств

Личностное	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.
------------	------------------------------------------------

качество	Числовое (Z)		Процентное (%)	
	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
Эмоциональная устойчивость	2 человека	5 человек	9 %	23%

По качеству "эмоциональная устойчивость" также значительные расхождения. В зоне риска находятся:

- 9% детей экспериментальной группы;
- 23% детей контрольной группы.

Очевидно, ухудшение по данному качеству в контрольной группе произошло по причине проблем в обучении либо неадекватных отношений со сверстниками.

Таблица 16 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Открытость/ закрытость новому	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
		1 человек	3 человека	4 %

В контрольной группе по данному качеству выявлено ухудшение. Число детей в зоне риска увеличилось. Однако, здесь есть и другая причина. С возрастом человек "закрывается" и становится менее открытым. Однако здесь детей в зоне риска увеличилось. При этом данная характеристика у детей экспериментальной группы пришла практически в норму. В зоне риска находится только 1 человек (4%).

Таблица 17 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Сознательно	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная

сть	ная	ая	ная	ая
	1 человек	2 человека	5 %	9 %

По качеству "сознательность" можно отметить следующее. Улучшения есть в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе количество детей в зоне риска снизилось с 2 человек до 1 человека. В контрольной группе – с 2 человек – до 2. В целом положительная динамика есть в обеих группах, что объясняется взрослением детей.

Таблица 18 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Доброжелательность - враждебность	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	1 человек	3 человека	5 %	14%

По качеству "доброжелательность" отмечаются положительные изменения в экспериментальной группе. Между тем, в контрольной группе изменений положительных нет.

Таблица 19 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Раздражительность	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
	1 человек	3 человека	5 %	14 %

По качеству "раздражительность" также есть расхождения. В контрольной 14% детей в зоне риска. В экспериментальной – 5%.

Таблица 20 – Исследование качеств

Личностное качество	Количество учащихся, находящихся в зоне риска.			
	Числовое (Z)		Процентное (%)	
Зависимость	Экспериментал ьная	Контрольна я	Эксперимент альная	Контроль ная
	0 человек	2 человека	0 %	9%

По качеству "Зависимость" отмечаются улучшения в обеих группах. В контрольной группе – это связано с взрослением детей. В экспериментальной – с взрослением, а также в проводимой программой внеурочной деятельности.

### 3.2 Обсуждение результатов исследования на формирующем этапе

В процессе проведения эксперимента изучались такие качества личности младших школьников, которые, по мнению исследователя, могут вызвать формирование аддиктивного поведения. Среди таких качеств выделены: коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, открытость-закрытость новому, сознательность – несобранность, доброжелательность-враждебность, раздражительность, зависимость.

На констатирующем этапе эксперимента проводилось исследования выделенных качеств с помощью методики "Большая пятерка личностных качеств" А.Б. Хромов. Между группами испытуемых существенных различий не выявлено. В каждой группе определено порядка 13 – 18% детей, относящихся к группе риска по каким-либо качествам. Кроме того, было выявлено, что у детей в группе риска находится, как правило, не одно качество, а 3 – 5. Причем остальные качества у таких детей также имеют невысокие оценки. В связи с этим в качестве объектов воздействия, в первую очередь, рассматривали тех детей экспериментальной группы, у кого выявлены качества в зоне риска. Таковых - порядка 13 – 18%. Хотя воздействие осуществлялось на всю группу. Формирующий этап эксперимента проходил в экспериментальной группе в соответствии с предложенной в п.2.3 программой.

После формирующего этапа вновь было проведено исследование детей обеих групп. Судя по результатам, состояние детей экспериментальной группы значительно улучшилось. С низкими оценками детей мало 0 – 1 – 2 человека. При этом отмечается системно снижение количества детей в зоне риска. Улучшение наблюдается по всем качества. Полностью отсутствуют дети с риском по качеству зависимость. Значительно улучшилось качество "коммуникабельность". Остальные качества также имеют положительные изменения. В настоящее время только эмоциональная устойчивость имеет 9%. Все остальные качества снижены до 5%.

Результаты исследования на формирующем этапе эксперимента сравнивались у контрольной и экспериментальной группы. Повторное исследование контрольной группы было также необходимо, поскольку за такой длительный период там также могли произойти изменения. В контрольной группе также изменились данные. Однако их изменение не носит системный характер. Результаты после формирующего этапа нельзя назвать стабильными. Улучшения отмечаются по качествам: сознательность, зависимость – здесь снижено количество детей с 14 до 9% и с 18 до 14 % - соответственно. По таким качествам, как раздражительность, доброжелательность – никаких изменений не наблюдается. Такие качества, как открытость – закрытость и эмоциональная устойчивость – показывают ухудшение. Здесь количество детей в зоне риска увеличено с 14 до 19% и с 14 до 23% - соответственно.

Если сравнивать результаты формирующего этапа контрольной и экспериментальной группы, то нами были выявлены следующие различия. По качеству "коммуникабельность" отмечается значительное расхождение между группами: в экспериментальной группе – 5% детей в зоне риска; в контрольной – 14 % детей в зоне риска. По качеству "эмоциональная устойчивость" также значительные расхождения. В зоне риска находятся: 9% детей экспериментальной группы; 23% детей контрольной группы. Очевидно, ухудшение по данному качеству в контрольной группе произошло по причине проблем в обучении либо неадекватных отношений со сверстниками.

Выявлены различия и по качеству "Открытость – закрытость". В контрольной группе по данному качеству выявлено ухудшение. Число детей в зоне риска увеличилось. Однако, здесь есть и другая причина. С возрастом человек "закрывается" и становится менее открытым. Однако здесь детей в зоне риска увеличилось. При этом данная характеристика у детей экспериментальной группы пришла практически в норму. В зоне риска находится только 1 человек (4%). По качеству "сознательность" можно



отметить следующее. Улучшения есть в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе количество детей в зоне риска снизилось с 2 человек до 1 человека. В контрольной группе – с 2 человек – до 2. В целом положительная динамика есть в обеих группах, что объясняется взрослением детей.

По качеству "доброжелательность" отмечаются положительные изменения в экспериментальной группе. Между тем, в контрольной группе изменений положительных нет. По качеству "раздражительность" также есть расхождения. В контрольной 14% детей в зоне риска. В экспериментальной – 5%. По качеству "Зависимость" отмечаются улучшения в обеих группах. В контрольной группе – это связано с взрослением детей. В экспериментальной – с взрослением, а также в проводимой программой внеурочной деятельности.

При проведении исследования была сформулирована гипотеза о том, что профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся. При этом она должна основываться на системном, личностно-ориентированном, деятельном подходах и разрабатываться с учетом нормативной документации и ФГОС НОО. Предложенная программа внеурочной деятельности соответствовала данным подходам. Результаты констатирующего и формирующего этапов эксперимента свидетельствуют о том, что программа внеурочной деятельности была составлена верно. Таким образом, гипотеза подтвердилась.

### Выводы по 3 главе

В третьей главе было проведено исследование детей после формирующего этапа эксперимента. На данном этапе использовалась та же методика и изучались те же качества: коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, открытость-закрытость новому, сознательность – несобранность, доброжелательность-враждебность, раздражительность, зависимость. Состояние детей экспериментальной группы значительно улучшилось. С низкими оценками детей мало 0 – 1 – 2 человека. При этом отмечается системно снижение количества детей в зоне риска. Улучшение наблюдается по всем качества. Полностью отсутствуют дети с риском по качеству зависимость. Значительно улучшилось качество "коммуникабельность". Остальные качества также имеют положительные изменения. В настоящее время только эмоциональная устойчивость имеет 9%. Все остальные качества снижены до 5%.

Результаты исследования на формирующем этапе эксперимента сравнивались у контрольной и экспериментальной группы. Результаты контрольной группы после формирующего этапа нельзя назвать стабильными. Улучшения отмечаются по качествам: сознательность, зависимость – здесь снижено количество детей с 14 до 9% и с 18 до 14 % - соответственно. По таким качествам, как раздражительность, доброжелательность – никаких изменений не наблюдается. Такие качества, как открытость – закрытость и эмоциональная устойчивость – показывают ухудшение. Здесь количество детей в зоне риска увеличено с 14 до 19% и с 14 до 23% - соответственно.

Таким образом, после проведения формирующего были выявлены существенные различия между контрольной и экспериментальной группой, что позволяет сделать вывод о верности гипотезы и грамотности составленной программы. Гипотеза опиралась на то, что профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать

и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся. При этом она основывается системный, личностно-ориентированный, деятельный подходы и разрабатывается с учетом нормативной документации и ФГОС НОО.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При проведении исследования была поставлена цель теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения младших школьников. Цель была достигнута посредством решения задач, что также позволило подтвердить гипотезу, которая заключалась в том, что профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся, которая:

- опирается на системный, личностно-ориентированный, деятельный подходы;
- разработана с учетом нормативной документации и ФГОС НОО.

Первой задачей устанавливалось рассмотреть современное состояние проблемы аддиктивного поведения. Задача была решена посредством изучения психолого-педагогической литературы, в результате чего было выявлено, что аддиктивным поведением считается такая форма деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния. Механизм формирования аддиктивного поведения, описанный исследователями, вскрывает основные проблемы данного явления, в частности уход от реальности приводит к нарушению эмоциональных связей с окружающими людьми и в то же время формирует их с неживыми предметами (программами компьютерными). Это приводит к следующей проблеме: снижение волевой регуляции и нарушение чувства реальности. Отсюда возникает неспособность к решению проблем, а также невозможность испытывать чувства и эмоции по отношению к близким людям. Далее возникает новая проблема: общество не принимает таких людей, что отдаляет их еще сильнее и приводит их к полному отчуждению.

Второй задачей было проанализировать специфику проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте. Выявлено, что формирование аддиктивного поведения у детей имеет ряд социально-психологических предпосылок. Среди них выделены: излишний контроль по отношению к ребенку, повышенная требовательность; отношение отверженности со стороны близких родственников; применение силовых методов в воспитании детей и разрешение их использовать с другими людьми. Можно сделать вывод, что эти предпосылки сформированы неправильным отношением к ребенку, что вызывает формирование таких качеств личности, как низкая самооценка; неуверенность в себе; склонность к агрессии; низкая эмоциональная устойчивость; несобранность; враждебность. В результате этого младший школьник начинает искать выход из тяжелого психологического состояния. В качестве выхода могут быть: интернет-игры, общение с неблагополучными школьниками и появление нездоровых привычек: курение, наркомания, аддиктивные отношения с другими сверстниками и взрослыми.

Третьей задачей было изучение особенностей организации внеурочной деятельности в начальной школе. Описаны основные направления, по которым возможно ведение внеурочной деятельности: познавательные занятия; творческие занятия (театральный кружок); спортивные занятия; трудовые занятия; туристическая деятельность; краеведческие направления. Предложена базовая модель внеурочной деятельности, включающая основные элементы. При этом возможны модификации данной модели в зависимости от ресурсного обеспечения учебного заведения. Выделены критерии эффективности внеурочной деятельности, которые представлены такими параметрами, как: получаемые знания и умения; уровень занятости; психологическое состояние детей, исключение склонности к аддиктивному поведению; участие в конкурсах и соревнованиях; иные показатели. Описаны методы получения информации о влиянии внеурочной деятельности на школьников. Таковыми могут быть: тестирование, беседы, результаты опроса

и т.д. Установлена взаимосвязь между эффективной внеурочной деятельностью и профилактикой формирования социально-психологических предпосылок аддиктивного поведения. Данная взаимосвязь проявляется в положительном влиянии внеурочных видов деятельности на эмоционально-психологическое состояние детей посредством положительного эмоционального настроения, отсутствия негативных оценок, предложения интересных для ребенка видов деятельности и других факторов.

В качестве четвертой задачи была определена разработка и внедрение программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения младших школьников. Первоначально было проведено исследование склонности к аддиктивному поведению у обучающихся начальной школы. Для исследования выбрана методика «Большая пятерка личностных качеств» А.Б. Хромова. Исследовались такие качества, как наличие коммуникабельности, уровень эмоциональной устойчивости, наличие открытости или закрытости новому, уровень сознательности, наличие доброжелательности, раздражительность, зависимость. Уровень развития данных качеств рассматривался как наличие или отсутствие склонности к формированию аддиктивного поведения у школьников. В зоне риска считали те проявления, когда качество ребенка получало максимально высокую или минимально низкую оценку. Средние баллы считались нормой. Базой исследования выступала школа МАОУ «СОШ № 8 г. Челябинска».

В исследовании участвовали дети 2 класса. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная – по 22 человека в каждой. В обеих группах выявлены дети в зоне риска в количестве 9 – 18%. Экспериментальная группа была базой для разработки и проведения программы внеурочной деятельности. Ее целью было формирование таких форм и способов поведения, которые позволили бы скорректировать личностные качества и вывести детей из зоны риска по аддиктивному поведению.

После реализации программы было вновь проведено исследование на основе той же методики. В исследовании участвовали те же дети контрольной и экспериментальной групп. Суть проведения повторного исследования заключалась в том, что дети экспериментальной группы на формирующем этапе занимались по программе внеурочной деятельности. При этом у детей контрольной группы эта программа не проводилась. Однако за период обучения в начальной школе происходят серьезные изменения в личности детей. Таким образом, на формирующем этапе сравнивались эти изменения у экспериментальной группы после проведения программы с контрольной группой, где не была проведена данная программа.

Состояние детей экспериментальной группы значительно улучшилось. С низкими оценками детей мало 0 – 1 – 2 человека. При этом отмечается системно снижение количества детей в зоне риска. Улучшение наблюдается по всем качества. Полностью отсутствуют дети с риском по качеству зависимость. Значительно улучшилось качество "коммуникабельность". Остальные качества также имеют положительные изменения. В настоящее время только эмоциональная устойчивость имеет 9%. Все остальные качества снижены до 5%. Дети же контрольной группы не показали стабильного улучшения. Результаты повторного исследования контрольной группы не были стабильными: часть качеств ухудшилось, часть улучшилось. В целом, в зоне риска сохранилось прежнее количество детей.

На основе результатов эксперимента можно сделать вывод об эффективности программы внеурочной деятельности. Таким образом, гипотеза доказано, а именно: профилактика аддиктивного поведения будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся. При этом она должна основываться на системном, личностно-ориентированном, деятельном подходах и разрабатываться с учетом нормативной документации и ФГОС НОО.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2010. - 240 с.
2. Бабаева, Ю.Д. и др. Эмоции и проблемы классификации видов мышления / Ю.Д. Бабаева // Вести МГУ. - №2. - С. 91-96.
3. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. - СПб.: Речь, 2013. – 365 с.
4. Бородкин Ф.М. Внимание: конфликт! / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. - Новосибирск: Наука, 2013. - 190 с.
5. Бэрн Р. Социальная психология группы: процессы, решения, действия / Р. Бэрн, Н. Керр, Н. Миллер. - СПб.: Питер, 2013. - 272 с.
6. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы / Б.С. Волков. - Питер; СПб.; 2011. – 146 с.
7. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л.С. Выготский // Вопр. психол. 2013. - № 2. - С.157–159.
8. Выготский, Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2012. – 548 с.
9. Выготский, Л.С. Учения об эмоциях / Л.С. Выготский. – М.: Книга по требованию, 2012. – 160 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Че ро, 2014. – 215 с.
11. Изард, К. Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. - СПб.: Питер, 2010.- 575 с.
12. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. вузов / Е.И. Изотова, Е.. Никифорова. – М.: Академия, 2015. – 288 с.
13. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242–244.



14. Кехо Дж. Сила разума для детей / Дж. Кехо, Н. Фишер. – Минск: Попурри, 2015.
15. Кравцов, Г.Г. Единство аффекта и интеллекта в теории и на практике: Л.С. Выготский и современность / Г.Г. Кравцов. - Минск, 2012. - Т. 1. - С. 25–29.
16. Кравцов, Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта как основа личностного подхода в обучении детей / Г.Г. Кравцов // Вопр. психол. - 2013. - № 6. - С. 53-64.
17. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С.Никифоров. - СПб., Изд-во СПбГУ, 2012. (глава в коллективной монографии). - С. 405-442.
18. Куницына, В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб.: Питер, 2011. – 265 с.
19. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В.В. Лебединский. – М.: Academia, 2011. – 144 с.
20. Леонтьев, А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Академия, 2012. – 165 с.
21. Нартова-Бочавер, С. Психология личности и межличностных отношений / С. Нартова-Бочавер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2010. – 341 с.
22. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 431 с.
23. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под общей ред. АА. Крылова, С.А. Маничева - СПб.: Питер, 2014.- 210с.
24. Практическая психодиагностика. Методики и тесты /сост. Райгородская Д.Я. - Самара: Издательский дом "БахРах – М", 2009.- 174с.
25. Психология личности: Словарь-справочник / Под редакцией П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2011. – 321 с.
26. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 2013. - С. 248–250.

27. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2010. – 428 с.
28. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - М.: Просвещение, 2012. – 438 с.
29. Справочник практического психолога: Психотерапия /сост. С.Л. Соловьева. – СПб: Сова, 2010. – 365 с.
30. Тхостов, А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. - 2010. - № 2. - С. 3–14.
31. Уханова, А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников / А.В. Уханова // Вопросы психологии образования. - 2008. – №3. – С. 114 - 120
32. Хазиева Р.К, Я всего добьюсь! Как воспитать успешного человека. – СПб.: Издательский Лом "Литера",2016. – 96 с.:ил.
33. Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. - 2011. - № 2. - С. 61–74.
34. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения / В.В. Шабалина. – СПб.: Издательство СПб государственного университета, 2010. - 174 с.
35. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. - 2009. - № 4. - С. 20-27.
36. Энциклопедия педагогической психологии / Под ред. Г. Рябинина. - СПб.: Петрополис, 2010. - 492 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1.

#### **Пояснительная записка**

Данная программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.

Составлена составлена на основе примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы МАОУ «СОШ № 8 г. Челябинска»

#### **Планируемые результаты освоения курса**

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

*В сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в

том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

*Познавательные УУД:*

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию,

отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

*Коммуникативные УУД:*

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 2-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 3-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;

- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 4-го года обучения**

#### **В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Контроль и оценка планируемых результатов**

#### **Оценка эффективности**

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет

- определить, на сколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

## **Виды оценки эффективности.**

1. Оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения.

2. Оценка процесса внедрения профилактической программы (служит для отслеживания качества ее внедрения. отвечает на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?"

3. Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы отвечает на вопрос:

«Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?»

Инструментами оценки эффективности служат беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа, вопросники.

### **Диагностический инструментарий (см. Приложение)**

Диагностический инструментарий, включающий различные вопросники, тесты, диагностики, позволяющие отследить:

- формирование навыка преодоления стресса, управления эмоциями,
- адекватное восприятие общечеловеческих ценностей,
- социальный статус и уровень сплоченности коллектива,
- уровень социально-психологической адаптации ребенка к школе,
- формирование адекватной самооценки,
- уровень информированности о проблеме употребления ПАВ,
- установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

## **Содержание программы**

### **1 класс**



Я - неповторимый человек

Культура моей страны и Я

Чувства

О чем говорят чувства

Множество решений

Решения и здоровье

Нужные и ненужные тебе лекарства

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

## **2 класс**

Вкусы и увлечения

Учусь находить новых друзей и интересные занятия

О чем говорят выразительные движения

Учусь понимать людей

Опасные и безопасные ситуации

Учусь принимать решения в опасных ситуациях

Реклама табака и алкоголя

Правда об алкоголе

## **3 класс**

Мой характер

Учусь оценивать себя сам

Учусь взаимодействовать

Учусь настаивать на своем

Я становлюсь увереннее

Когда на меня оказывают давление

Курение

## 4 класс

Самоуважение

Привычки

Дружба

Учусь сопротивляться давлению

Учусь говорить «нет»

И снова алкоголь

Алкоголь в компании

### Календарно- тематическое планирование

#### 1 класс ( 33 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Вводный урок. Опрос учащихся. Пре-тест	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	3	Диагностирование учащихся.	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	4	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	5-6	Я - неповторимый человек	показать уникальность каждого ученика
	7-8	Тренинг "Я - неповторимый человек"	показать уникальность каждого ученика,

			самопознание
	9-10	Культура моей страны и Я	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	11	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	12-13	Чувства	дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими
	14-15	Тренинг " Секреты общения"	управление эмоциями и стрессом, навыки общения
	16-17	О чем говорят чувства	показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств
	18-19	Тренинг " О чем говорят чувства"	управление эмоциями и стрессом
	20	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	21-22	Множество решений	показать многообразие принимаемых людьми решений
	23-24	Тренинг "Множество решений"	критическое мышление и креативность
	25-26	Решения и здоровье	способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности
	27-28	Нужные и ненужные тебе лекарства	познакомить с понятиями "лекарство" и "яд"
	29-30	Пассивное курение: учусь	дать сведения о вреде

		делать здоровый выбор	пассивного курения
	31	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	32	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	33	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

## 2 класс (34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок «Что такое полезные привычки?»	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Опрос учащихся. Пре-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	3-4	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Вкусы и увлечения	показать разнообразие вкусов и увлечений
	7	Тренинг " Вкусы и увлечения "	показать разнообразие вкусов и увлечений
	8-9	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	показать, что у одноклассников можно многому научиться
	10	Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные	Навыки кооперативного обучения, навыки общения,

		занятия»	управления эмоциями и стрессом
	11-12	О чем говорят выразительные движения	познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения
	13	Тренинг " О чем говорят выразительные движения"	способы невербального общения
	14	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	15-16	Учусь понимать людей	показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
	17	Тренинг "Учусь понимать людей"	способы эффективного общения
	18-19	Опасные и безопасные ситуации	обсудить опасные и безопасные ситуации
	20	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	21-22	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	способствовать рациональному принятию решений
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	24-	Реклама табака и алкоголя	познакомить с рекламными

	25		приемами
	26	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	27-28	Правда об алкоголе	рассказать о действии алкоголя на организм
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся.	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся.	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

### 3 класс ( 34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Что такое полезные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности	исследовать уровень информированности о

		о проблеме употребления ПАВ	проблеме употребления ПАВ
	3	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	4	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Мой характер	поговорить о внешности и чертах характера людей, дать возможность подумать о чертах своего характера
	7-8	Тренинг «Мой характер»	распознавание внешних и внутренних качеств людей
	9	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	10	Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	11	Тренинг «Учусь оценивать себя»	оценивать себя адекватно и стремиться к самосовершенствованию
	12-13	Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии.	объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, объяснить смысл правила" относись к другим так как тебе хочется, чтобы они относились к тебе
	14	Тренинг «Учусь взаимодействовать»	взаимодействовать с другими следует неагрессивно

			вербальные и невербальные компоненты эффективного общения и взаимодействия
	15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	16-17	Учуь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции.	показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции, дать представление о возможности отказа в ситуации давления
	18	Тренинг «Учуь настаивать на своем»	пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения
	19	Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
	20	Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
	21	Тренинг «Я становлюсь увереннее»	распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе
	22-23	Когда на меня оказывают давление.	поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации давления следует



			самостоятельно принимать решения
	24	Тренинг «Когда на меня оказывают давление»	распознавание давления, которое приносит вред здоровью
	25	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	26	О вреде курения.	познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени
	27	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	28	О вреде курения.	описать последствия курения, объяснить, что правдивую информацию о курении можно получить у учителя или родителей
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального	исследование эмоционального возбуждения

		возбуждения.	
	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

#### **4класс (34 ч)**

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	3	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	4	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	5	Тренинг "Самоуважение"	способствовать самоуважению детей
	6	Тренинги на формирование навыков управления	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и

		эмоциями и стрессом.	стрессом
	7	Привычки. Древние корни здорового образа жизни.	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	8	Тренинг "Мои привычки"	способствовать анализу своих привычек
	9	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	10	Дружба. Важные качества дружбы.	перечислить важные качества дружбы здоровья
	11	Тренинг "Дружба"	критерии и навыки дружеских отношений
	12	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	13	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.	показать связь дружбы и социального здоровья
	14	Тренинг "Я и мои друзья"	различие положительного и отрицательного влияния в дружеских отношениях
	15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	16	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению

	17	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	18	Тренинг "Учусь сопротивляться давлению"	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	19	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	20	Учусь говорить "Нет"	научить отказываться в опасных ситуациях
	21	Формы отказа от табака и алкоголя	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	22	Тренинг "Учусь говорить "Нет"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	24	Информация об алкоголе и его рекламе.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	25	О вреде алкоголя.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	26	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	27	Алкоголь в компании	познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании
	28	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и

		общения.	стрессом
	29	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

## Диагностический инструментарий

**Анкета «Определение социально-психологической адаптации ребенка к школе»**

**Цель:** выявить детей с различными формами школьной дезадаптации для определения форм психологического сопровождения.

**Ход работы:**

**В** течение двух месяцев педагог-психолог и педагог наблюдают за детьми в игровой и учебной деятельности. В начале второй четверти педагог оценивают каждого ребенка **по семи шкалам:** учебная активность,

*успеваемость, поведение на уроке, поведение на перемене, взаимоотношения с одноклассниками, отношение к учителю, эмоциональная сфера.* Каждая шкала содержит шесть качественных характеристик, каждой из которых соответствует своя оценка. Оценки по каждой шкале заносятся в протокол (см. Приложение 3).

### **Вопросы анкеты:**

#### **1. Учебная активность:**

0 б. - учебная активность отсутствует;

1 б. – пассивен на уроках, не отвечает или дает всегда неправильные ответы;

2б. - учебная активность носит кратковременный характер, ребенок часто отвлекается, не слышит вопроса;

3б. - редко поднимает руку, но отвечает правильно;

4б. - на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;

5б. - активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

#### **2. Усвоение знаний:**

0б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам;

1б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество; средний балл успеваемости (СБУ) < 3,5 баллов;

2б. - частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений; СБУ < 3,5 баллов;

3б. - редкие ошибки; СБУ 3,6 ~ 3,9 баллов;

4б. - небольшие поправки, единичные ошибки; СБУ 4 - 4,5 баллов;

5б. - правильное, безошибочное выполнение заданий; СБУ 4,6 - 5 баллов.

#### **3. Поведение на уроке:**

0б. - не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами:

- 1б. - выполняет требования учителя формально, вертится, разговаривает;
- 2б. — часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;
- 3б. - изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами;
- 4б. - выполняет требования учителя, но иногда ненадолго отвлекается;
- 5б. - сидит спокойно, добросовестно выполняет требования учителя.

#### **4. Поведение на перемене:**

- 0б. - часто нарушает нормы поведения: мешает детям играть, нападает на них, кричит, бегают;
- 1б. - пассивный, движение скованные, избегает контактов с другими;
- 2б. - не может найти себе занятие, переходит от одной группы детей к другой;
- 3б. - активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку;
- 4б. - активность выражена в малой степени, предпочитает спокойные игры;
- 5б. - высокая активность, охотно участвует в коллективных подвижных играх.

#### **5. Взаимоотношения с одноклассниками:**

- 0 б. - проявляет негативизм: постоянно ссорится с детьми, обижает их;
- 1б. - замкнут, изолирован от других детей, предпочитает одиночество;
- 2б. - предпочитает находиться рядом с детьми, но в контакт с ними не вступает;
- 3б. - контактирует только с некоторыми детьми;
- 4б. - малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются;
- 5б. - общителен, легко контактирует с детьми.

#### **6. Отношение к учителю:**

0 б. - общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям: обижается плачет из-за замечаний;

1б. - избегает контакта с учителем, при общении с ним теряется, смущается, запинается;

2б. - выполняет требования учителя формально, не общается с ним, старается быть незаметным;

3б. - старательно выполняет требования учителя; 1я учителя, но за помощью к нему не обращается;

4б. - дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнить его требования, при необходимости обращается за помощью;

5б. - проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто пол ходит к учителю, общается с ним.

#### **7. Эмоциональное состояние:**

0 б. а) - преобладает депрессивное настроение;

б) - преобладает агрессивное настроение (вспышки гнева, злости);

1б. а) - часто плачет без всяких на то причин;

б) — часто ссорится с детьми, повышает голос;

2б. отрицательные эмоции:

а) - тревожность, страхи;

б) — обидчивость, вспыльчивость, раздражительность;

3б. — эпизодически проявляется сниженное настроение;

4б. - преобладает спокойное эмоциональное состояние;

5б. - преобладает хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

Обработка результатов:

По горизонтали подсчитываемой суммарный показатель для каждого ребенка, на основании которого делается вывод о том, насколько успешно ребенок адаптировался к школе.

**0-11 баллов** - ребенок попал в зону дезадаптации;

**12-23 балла** - ребенок попал в зону субнормальной адаптации;



**24-35 баллов** — ребенок успешно адаптировался

Результаты заносятся в протокол .

### **Исследование межличностных взаимоотношений в классе**

**Метод «Социометрии» (Дж. Морено) (модификация для дошкольников и учащихся начальной школы).**

**Цель:** исследовать уровень удовлетворенности

межличностными взаимоотношениями в классе, уровень взаимности, сплоченности.

**Форма проведения** - игра

#### **Ход работы:**

Взрослый: «Сегодня мы будем играть в интересную игру «Секрет». По секрету, чтобы никто не знал, все будут дарить друг другу красивые картинки. Ты можешь подарить эти три картинки тем детям, которым захочешь, только каждому по одной» (положительный выбор)

В ходе игры взрослый выясняет у ребенка, почему он выбрал именно этих детей. Все ответы фиксируются.

#### **Обработка результатов:**

Ответы ребят заносятся в таблицу. В таблице по вертикали указываются фамилии всех учащихся класса, а по горизонтали - их порядковый номер по списку. На соответствующих пересечениях крестиком обозначают тех, кого выбрал каждый учащийся по трем вопросам.

Затем в таблице подсчитывают количество общих и взаимных выборов

у каждого школьника (подсчет производят по вертикали). Далее высчитывается коэффициент удовлетворенности межличностными взаимоотношениями по формуле:

**N,**

$$K_{\text{млв}} = \frac{K}{N} \times 100\%,$$

**N.**

где  $M_0$  - количество общих выборов,

$1чГ_B$  - количество взаимных выборов.

Если  $K_{MLB}$  75-100% - уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями, уровень взаимности и сплоченности **высокий**,

$K_{MLB}$  50-74% - **выше** среднего,

$K_{MLB}$  30-49% - **средний**,

$K_{MLB}$  0-29% - **низкий**.

Полученные данные полезно сопоставить с результатами систематического наблюдения за жизнью класса и поведением учащихся.

### **Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением**

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статистических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение	баллы
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная	1
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность	2
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования	3
Частая смена настроений, раздражительность	4
<b>Мимика, пантомимика</b>	
Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	1
<b>Мимика и пантомимика не отличаются от обычных</b>	2
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре	3
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная	4
<b>Движения</b>	
Движения замедленные, вялые	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	2

Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений	3
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего	4
<b>Статистические позы</b>	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статистические	1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами.	3
Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	
Позы неудобные, частая их смена	4
<b>Речь</b>	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий	1
Обычная речь	2
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем	3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса	4
<b>Вегетативные сдвиги</b>	
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости.	1
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц	2
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц	3
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез	4

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

Оценка 2 балла соответствует обычному - фоновому - эмоциональному состоянию,

свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке;

оценка 1 балл - недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии);

оценка 3 балла - повышенному по сравнению с обычным уровнем эмоционального

возбуждения;

оценка 4 балла - чрезмерная интенсивность проявления

эмоций.

Результат наблюдения заносится в протокол

12 баллов - норма в эмоциональном состоянии.

6-11 баллов - низкий эмоциональный фон.

13-18 баллов - эмоциональное возбуждение.

18-24 баллов - чрезмерное проявление эмоций.

### **Исследование самооценки Методика «Лесенка»**

**Цель исследования:** определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе).

**Материал и оборудование:** нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Ребёнку предлагаются семь лесенок из трех ступенек, где верхняя ступенька - позитивная оценка (2 балла), а нижняя - негативная (0 баллов). Ребенка просят отметить крестиком (человечком, кружочком и т.д.) на каждой лесенке свое место «среди всех людей» по уровням, соответственно: «необычные ощущения», «здоровье», «богатство», «развлечения», «дружба», «успех», «сила, влияние на других».

**Инструкция:** перед тобой семь лесенок, у каждой есть свое название. Первая - «Необычные ощущения», вторая - «Здоровье», третья - «Богатство», четвертая — «Развлечения», пятая — «Дружба», шестая - «Успех», седьмая - «Сила, влияние на других».

На самой верхней ступеньке первой лесенки находится самое «необычное ощущение», на верхней ступеньке второй лесенки находится самое «крепкое здоровье» и т.д. На средней ступеньке находится средний показатель уровня здоровья человека, обычные ощущения, средний материальный достаток и т.д.

На самой низкой ступеньке находится самые обычные ощущения, слабое здоровье, бедность, скучные развлечения, отсутствие друзей и т.д. На какой из ступенек каждой лесенки находится такой же человек, как и ты? Нарисуй человечка на каждой из лесенок.

**Анализ:** если человечек нарисован на самой верхней из ступенек, ребенок получает 2 балла, средней - 1 балл, низкой - 0 баллов. Общая

- Адекватная самооценка - 6-9 баллов;
- Завышенная самооценка - 10 - 14 баллов;
- Заниженная самооценка — 0-5 баллов.

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальное у детей.

Данные заносятся в таблицу

## **Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ**

### **Опрос «Да - Нет»**

**Цель:** исследование оценочного компонента ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

### **Описание методики**

Выяснить каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно, анализируя отношение детей к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. Нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на жизнедеятельность потребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению *аддиктов*. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности.

Выбор категории «Ценность» не случаен и объясняется тем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, *конгломерат доминирующих мотивов поведения*, и определяют ценность, целенаправленность поведения в жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А.Н.Леонтьев, Л.И. Божович, А.Ядов и др.), взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «Борьбы мотивов».

Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 8-10 лет на тему, что для них самое важное в жизни, дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных ориентации потребителей ПАВ, как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». Полученные сведения были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников, и именно эти формулировки приведены в данной методике.

### **Форма проведения**

Может проводиться в группе (до 15 человек), так и индивидуально.

### **Процедура**

Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-Нет»). В групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами ответов (от 1 до 15), два других — пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом - НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

### **Инструкция**

«Сейчас мы будем играть в игру «Шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры - это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «ДА», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым

написано «ДА», если «НЕТ», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос - «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? Правильно, синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...».

Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка), (см. Протокол обследования).

### **Вопросы:**

1. Ты - мальчик?
2. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
5. Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться, гулять, играть, смотреть телевизор?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть богатым, покупать себе все, что захочется?

12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?
14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?
15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что нравится, влиять на других?

После тестирования ответы ребенка заносятся в протокол «Да - Нет» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается -1 балл, «нет» - +1 балл.

*Работа по программе может считаться эффективной, если значения установки по отношению к употреблению ПАВ являются положительными числами (больше 0) и если они больше соответствующих значений, полученных в результате «входной» диагностики (то есть до начала работы по программе).*

### **Исследование ценностных ориентации**

При групповом варианте проведения дети рассаживаются по одному. Перед каждым ребенком лежит карандаш (ручка) и набор карточек со схематичным изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество (см. Приложение 3).

#### **Инструкция.**

«Вот три человечка. Первый человечек - хорошо учится, второй - нравится другим, со всеми дружит, третий - может купить все, что хочет, он - богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек...

А теперь из оставшихся (не обведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка... Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Возьми другую карточку...



Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в протоколе «Ценностные ориентации» 2 баллами.

Подчеркнутая характеристика получает 1 балл.

Выбор отсутствует - 0 баллов

У гармоничных, хорошо адаптированных школьников разница между высшими (для наиболее значимых ценностей) и низшими баллами (для менее значимых ценностей) составляет 4-6 баллов. Если разница между максимальным и минимальным весом ценностей составляет менее 3 баллов, можно говорить о недостаточной дифференцированности системы ценностей и соответственно личностной незрелости, поскольку недифференцированная система ценностей не может полностью выполнять функцию регулятора поведения личности.