

БИП – ИНСТИТУТ ПРАВОВЕДЕНИЯ

Т. С. ДЬЯЧКОВА

ФОРМИРОВАНИЕ  
НРАВСТВЕННО-  
ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНТОВ

*Методическое пособие*

*в помощь куратору студенческой группы*

В методическом пособии рассмотрены вопросы повышения уровня правовой культуры среди студенческой молодежи. Представлены новые формы работы по формированию правовой культуры студентов в условиях вузовской подготовки (по модулям). В приложениях приводится перечень кураторских часов, лекций-бесед, круглых столов, тренингов, а также мультимедийных презентаций и фильмов по проблеме. Данное пособие адресуется кураторам студенческих групп. Будет полезно обучающимся и организаторам учебно-воспитательной работы в вузе.

Рецензенты:

доцент кафедры общей теории права и гуманитарных дисциплин Частного учреждения образования «БИП - Институт правоведения» Могилевского филиала, кандидат философских наук, доцент  
*А.А. Скикевич*

заведующий кафедрой психологии УО «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, кандидат психологических наук, доцент  
*Э.В. Котлярова*

## Содержание

Введение. ....	4
Управление процессом нравственно-правового воспитания кураторами студенческих групп .....	6
Основные направления деятельности куратора по формированию нравственно-правовой культуры у студентов УВО .. ..	8
Формы работы куратора по формированию нравственно-правовой культуры у студентов УВО (по модулям) .....	10
Приложения .....	14
Литература .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Все содержание вузовской жизни должно представлять студенту возможности духовного и нравственного развития. Ведь кроме получения специальности очень важен и культурный багаж общества, который будущий специалист будет нести с собой всю свою жизнь. Специально выделенное время студенческой жизни и специально организованное дело, проходящее в дискуссиях, диалогах, сообщениях, выступлениях, дебатах, выводят обучающихся на свободный выбор взглядов, мнений, суждений, оценок, идеалов. Таким образом, духовная и нравственная деятельность, а также формирование нравственно-правовой культуры приобретает характер так называемого воспитательного мероприятия.

В ходе воспитательного мероприятия куратор осуществляет тонкое психолого-педагогическое влияние. При этом он занимает скрытую педагогическую позицию. Но достижение желаемого результата будет только в том случае, когда педагог (куратор) сам увлечен проблемами нравственной культуры, обладает необходимым духовным развитием, является одним из участников коллективной деятельности.

Практика современного учреждения высшего образования богата разнообразием групповой духовной и нравственной деятельности. Эти формы не нуждаются в длительной подготовке, они в своей основе и по своей организации достаточно просты.

Общее дело студентов обладает колоссальной силой влияния:

- во-первых, создает сильнейшее поле эмоционального заряда, в которое попадает обучающийся, приобретая опыт эмоциональных переживаний;

- во-вторых, оно концентрирует внимание обучающихся на социальном значении происходящего и содеянного, высвечивая социально-культурную ценность во всей общечеловеческой значимости;

- в-третьих, реальное взаимодействие студентов подкрепляется высокой удовлетворенностью в силу того, что для вчерашних школьников,

сегодняшних студентов важно товарищество, общение, дружеские связи, чувство «своей» группы, где они способны ощущать свое «я» среди других и осознать себя как некую индивидуальность.

И, наконец, в деятельности группы легко и незаметно формируется умение взаимодействовать с людьми и воздействовать на окружающие объекты реальной действительности.

В этой связи, задача куратора как раз и состоит в том, чтобы студент чувствовал себя защищенным и нужным.

Поступая в институт, вчерашний школьник, сегодняшний студент представляется для педагога «чистым листом бумаги», на котором педагог может писать то, что ему нужно. И именно от педагога зависит, что будет написано на этом «чистом листе».

Безусловно, быть куратором студенческой группы – труд нелегкий. Именно в связи с этим, куратор для группы должен подбираться не «добровольно принудительно», а по призванию.

Проявив всю силу своего педагогического мастерства, творчество природы, педагог в состоянии сделать жизнь студента интересной, и направить его интересы в нужное русло.

Ведь еще Платон писал: «...если дурным мастером будет башмачник, то государство пострадает от этого только в том смысле, что граждане будут несколько хуже обуты. Но если скверно выполнять свои обязанности будет воспитатель, в стране появится целое поколение невежественных людей...»[19, с.9].

### **Управление процессом нравственно-правового воспитания кураторами студенческих групп**

Управление воспитательным процессом в УВО осуществляется в соответствии с меняющимися условиями и запросами социума. Прежде всего, управление должно быть направлено на создание воспитательного пространства, обеспечивать порядок и дисциплину в УВО через организацию

жизнедеятельности всех участников воспитательного процесса, и в первую очередь через организацию работы кураторов студенческих групп.

В современном обществе формируется новый подход к образовательной системе и воспитанию студенческой молодежи. В соответствии со статьей 18 Кодекса об образовании Республики Беларусь целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося. Достижение данной цели осуществляется путем решения следующих задач: формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии; подготовка к самостоятельной жизни и труду; формирование нравственной, эстетической и экологической культуры; овладение ценностями и навыками здорового образа жизни; формирование культуры семейных отношений; создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося [8, с.1].

Эффективность деятельности куратора по управлению процессом формирования правовой культуры студентов обеспечивается через создание следующих условий:

- усиление воспитательных функций образовательного процесса;
- расширение деятельности студенческого самоуправления;
- организация досуга студентов посредством Студенческого Совета;
- лично - ориентированная работа кураторов студенческих групп;
- реализация программы нравственно-правового воспитания, разработанная с учетом особенностей и специфики работы вуза.

Одним из актуальных направлений работы по формированию у современных молодых людей правовой культуры является создание системы нравственно- правового воспитания.

Актуальность нравственно-правового воспитания студентов обусловлена задачами воспитания социально активного гражданина в условиях построения правового государства, смены образовательной парадигмы, направленной на развитие личности обучающегося как субъекта

жизнедеятельности, государства, права и морали. Повышается роль и ответственность УВО в воспитании гражданина с высоким уровнем самосознания, ориентированного на свободу суждений и действий при одновременном осознании общественной необходимости следования нормам морали и права.

На сегодняшний день молодой специалист должен обладать основами нравственно-правовой культуры, а именно: пониманием социальной ценности права, морали, их норм, осознанием роли права и морали в развитии общества, государства и жизни каждого человека, потребность соблюдать требования норм в своих поступках и поведении.

Одним из эффективных направлений нравственно-правового воспитания студенческой молодежи является реализация программ факультативов, курсов по выбору воспитательной направленности. Например, таких как: «Профилактика СПИДа и наркомании», «Нравственно-половое воспитание», «Основы нравственно-правового воспитания», «Основы здорового образа жизни», «Профилактика вредных привычек» и т.п. Основная воспитательная цель этих курсов состоит в том, чтобы нравственно-правовое поведение стало нормой жизни студенческой молодежи. Достижение этой цели возможно только в том случае, если молодые люди не будут принимать наркотики и вести беспорядочную половую жизнь не из-за страха наказания, а потому что это не будет соответствовать их нравственно-правовым ценностям, убеждениям и представлениям о нормах морали и права, здоровом образе жизни.

Управление кураторами процессом нравственно-правового воспитания студенческой молодежи основывается на следующих требованиях:

- при определении целей и задач нравственно-правового воспитания студенческой молодежи больше акцентировать внимание надо не на укрепление законности, а на формирование здоровой, гармоничной, социально-активной личности;

- необходимо учитывать трансформацию нравственных ценностей и распространение правового нигилизма в молодёжной среде, поэтому важно обеспечить тесную взаимосвязь нравственного и правового воспитания с целью создания целостной системы воспитательной работы;
- применительно к учебно-воспитательной деятельности, приоритетом в воспитании должна признаваться в первую очередь индивидуальность студента, а также его личностные качества и образ мыслей;
- нравственно-правовое воспитание необходимо строить на освоении личностью общечеловеческих ценностей, основополагающих началах культуры поведения, принципах гуманизма.

### **Основные направления деятельности куратора по формированию нравственно-правовой культуры у студентов УВО**

Целью кураторской работы является не только повышение учебной и бытовой дисциплины, но и внедрение демократических принципов управления группами, ориентированных на переход к самоуправлению и гражданской зрелости, формирование правовой культуры студентов на протяжении всего обучения в учреждении высшего образования.

В своей работе куратор студенческой группы руководствуется:

- Законом Республики Беларусь «О высшем образовании»;
- Кодексом Республики Беларусь «Об образовании»;
- Положением о кураторе студенческой группы;
- Инструкцией об организации работы куратора студенческой группы учреждения, обеспечивающего получение высшего образования утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26.04.2006 № 4 и иными законодательными актами Республики Беларусь [4, с.2].

Основные направления деятельности куратора студенческой группы широки и разнообразны:

- изучение индивидуальных особенностей студентов;
- помощь первокурсникам в адаптации к новым условиям;



- воспитание коллектива и актива группы;
- проведение информационных и кураторских часов;
- развитие традиций УВО, факультета, группы;
- содействие в организации культурного досуга студентов группы, вовлечение их в различные формы внеучебной деятельности;
- анализ текущей успеваемости и результатов экзаменационных сессий, посещения учебных занятий студентами группы;
- профилактика вредных зависимостей и противоправного поведения.

Основными принципами работы куратора являются лично ориентированный (индивидуальный) подход в воспитании студента, уважение его личности, содействие саморазвитию и самореализации студентов, формированию их гражданской позиции, развитие студенческого самоуправления, доброжелательность в отношениях со студентами и их родителями.

Основными требованиями к личности куратора являются профессиональная компетентность, личностная готовность к осуществлению идеологической и воспитательной работы, высокий уровень нравственной и правовой культуры, ответственность и коммуникабельность.

### **Формы работы кураторов по формированию нравственно-правовой культуры у студентов УВО (по модулям)**

Одним из условий эффективности формирования правовой культуры студентов является четкая единая система планирования, которая позволяет объединить усилия всех структурных подразделений УВО для организации воспитательной работы, активно использовать имеющиеся формы и методы, способствующие более качественному решению поставленной задачи. В этой связи, вполне целесообразно использовать модульную систему работы кураторов по формированию нравственно-правовой культуры студентов. Предлагаемая методика нравственно-правового воспитания призвана

систематизировать работу кураторов по формированию нравственно-правовой культуры студентов.

*Модуль 1 «Студент и закон»* содержит разделы, направленные на формирование основных элементов правовой культуры и правосознания студента. В данном модуле актуально значимым является формирование у студентов представлений о нормах права, связанных с исполнением гражданского долга, ответственностью, о статусе гражданина, о государстве и обществе, а также об отношениях, складывающихся в структуре личность - государство - общество. Данный модуль призван развивать правовую культуру, основанную на признании ценности личности и уважении прав других людей, на формировании умений и навыков применять правовые знания в конкретных практических действиях, осуществлять сознательный выбор законопослушного поведения, развивать готовность реализовывать и отстаивать свои права и права других людей и придерживаться правомерного поведения не потому что так надо, а потому что по-другому нельзя.

*Формы воспитательной работы:* мероприятия, ориентированные на:

- актуализацию социального опыта молодежи;
- усвоение студентами основных принципов, понятий и норм права и его отраслей, связи и соотношения права с другими сферами общественной жизни;
- формирование представлений об основных правовых актах и наиболее актуальных для студентов нормах данных законов;
- формирование представлений о свободе личности и ответственности, тесной взаимосвязи прав и обязанностей личности;
- формирование активной гражданской позиции и патриотизма через проведение традиционных мероприятий, приуроченных к знаменательным датам;
- развитие умений и навыков участия в жизненных ситуациях, регулируемых нормами права;
- осознание ценности права как средства защиты прав и свобод человека.

- работу комиссий правового воспитания и профилактики правонарушений, дни правовых знаний, беседы, викторины, вечера вопросов и ответов, круглые столы, конференции, семинары, информационные кураторские часы по правовой тематике, оформление информационных стендов по пропаганде гражданско - правовых знаний, тренинги, встречи с сотрудниками правоохранительных органов и др.

Также в содержании данного модуля целесообразно использовать, разработанные с учетом специфики образовательного учреждения вспомогательные материалы (сборники правовых ситуаций с решением конкретных задач, сборники тестов, тренингов и т.п.), которые способствуют выработке умений использовать правовые знания на практике.

*Модуль 2 «Студент и нравственность»* ориентирован на реализацию задач нравственного воспитания студентов.

Содержание нравственного воспитания составляет формирование нравственных качеств личности студента (ответственность, честь и достоинство, благородство, милосердие, гуманность, доброта), а также развитие следующих умений:

- умение реально оценивать свои поступки и поступки других людей;
- умение справляться со своими чувствами и эмоциями;
- умение сопереживать другим;
- умение договариваться с людьми;
- умение уважать чужое мнение и интересы другого человека;
- умение быть справедливым по отношению к окружающим;
- умение регулировать взаимоотношения между людьми.

*Основные направления деятельности:*

- обогащение студентов системой нравственных знаний в процессе учебной и внеучебной деятельности;
- воспитание жизненной позиции, направленной на неприятие молодыми людьми аморальных и асоциальных явлений;

- организация и обеспечение педагогической поддержки студентов, нуждающихся в ней;

*Формы воспитательной работы:*

- организация посещения театров, музеев, знакомство с культурными центрами;
- беседы, круглые столы, тренинги нравственной тематики: «Учимся общаться друг с другом», «Бесконфликтное общение», «Умеете ли Вы прощать?», «Стратегия принятия правильных решений», «Управление стрессом», «Куда ты идешь: к стрессу или от него?», «Гражданский брак как потеря нравственности» и др.

*Модуль 3 «Студент и здоровье»* направлен на формирование у студента здорового образа жизни в контексте взаимосвязи морали и права.

*Основные направления деятельности:*

- получение знаний о вреде алкоголя, табакокурения, наркомании, беспорядочных половых связей;
- установка на формирование здорового образа жизни;
- проведение диагностики, направленной на изучение отношения студентов к табакокурению, алкоголю, наркотикам, а также выявление студентов «группы риска».

*Формы воспитательной работы:*

- организация и проведение кинолекториев;
- организация и проведение лекций-бесед, встреч с представителями общественных организаций, медицинскими работниками по вопросам формирования навыков здорового образа жизни;
- работа спортивных клубов и секций, акции, тренинги, семинары по профилактике вредных привычек;
- беседы, круглые столы, тренинги: «Воздействие наркотиков на учебную и трудовую деятельность», «Скажем: нет табачному дыму!», «Влияние гражданского брака на здоровье нации», «Правовые последствия приема алкоголя и наркотических веществ» и др.

*Модуль 4 «Студент и семья»* предусматривает работу по подготовке студентов к семейной жизни через осознание нравственно-правовых ценностей и норм.

Содержание воспитательной работы включает решение следующих задач:

- формирование у студентов жизненной позиции, построенной на уважении и поддержании ценностей семьи;
- развитие умения регулировать взаимоотношения в семье и вне семьи;
- воспитание уважения мнения разных членов семьи;
- умение находить компромисс в решении любых семейных вопросов.

*Формы воспитательной работы:*

- просветительская работа со студентами и родителями;
- проведение бесед, кинолекториев;
- обсуждение проблемы «отцы и дети»;
- оказание социально-педагогической и психологической помощи семьям, находящимся в социально опасном положении «группе риска»;
- организация клубов и объединений нравственно-правовой направленности, например: «Право и нравственность», «Право и культура», «Диалог поколений» и др.;
- родительские собрания на темы брачно-семейных отношений, конкурсы сочинений, рисунков, плакатов на темы: «Моя семья», «Наши семейные традиции», «Лучший семейный праздник» и др.;
- просветительские лекции и заседания дискуссионных клубов, клубов молодых семей, круглые столы, беседы, тренинги: «Гражданский брак: за и против», «Телегония: миф или реальность», «ВИЧ и семья» и др.;
- работа по формированию психологически комфортной среды, воспитание культуры самопознания и саморегуляции личности.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Примерный перечень тем кураторских часов

1. Борьба за права человека в мире.
2. Права и обязанности студента.
3. Молодежная государственная политика в Республике Беларусь.
4. Пагубное влияние средств массовой информации при формировании правовой культуры студентов.
5. Интернет как средство совершения преступлений.
6. Взаимосвязь права и нравственности.
7. Эффективное общение: конструктивные приемы установления контакта (приложение 4).
8. Бесконфликтное общение.
9. Стресс. Формы и методы снятия стрессового напряжения (приложение 5).
10. Морально-нравственные ценности во взаимоотношениях мужчин и женщин.
11. Профилактика социально опасных заболеваний и выработка ответственного, безопасного полового поведения молодежи.
12. Угроза здоровью посредством беспорядочных половых связей.
13. Укрепление семьи, повышение престижа семьи в молодежной среде.
14. Гражданский брак как потеря нравственности (приложение 9).
15. Влияние гражданского брака на здоровье нации.
16. Правовая незащищенность женщин в гражданском браке.
17. Телегония: миф или реальность.
18. ВИЧ-инфекция – чума XXI века.
19. ВИЧ и семья.
20. Пивной алкоголизм. Последствия употребления пива.
21. Наркотическая зависимость - преступление и наказание.
22. Воздействие наркотиков на учебную и трудовую деятельность.
23. Правовые последствия приема алкоголя и наркотических веществ.

- 24.Профилактика зависимого поведения (о вреде табакокурения, наркомании, алкоголизма).
- 25.Вредные привычки. Способы избавления от вредных привычек. (приложение 6)
- 26.Девиантное поведение: причины, особенности, формы проявления и меры воздействия.

### **Игра-тренинг «Внутриличностный конфликт»**

**Цель игры.** Показать механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить со способами предотвращения конфликта и выхода из него, научить методам стрессоустойчивости.

**Участники игры.**

1. Чиновник (Ч).
2. Начальник чиновника (Н).
3. Представитель общественности (ПО).
4. Проситель (П).
5. Представитель местной мафии (М).
6. Жена чиновника (Ж).
7. Совесть чиновника (С).
8. Группа экспертов (Э).

В игре могут принять участие от 7—8 до 30 и более человек.

**Установка**

1. Муниципальный отдел по аренде и использованию земли возглавляет некий чиновник Ч. Отдел получил распоряжение соответствующих городских властей, запрещающее использование детских спортивных, игровых и иных площадок для каких-либо других целей (например, застройки, организации автостоянок и др.). Однако непосредственный начальник чиновника Н интерпретирует полученное распоряжение по-своему и требует от чиновника дать соответствующие указания на ликвидацию некой детской площадки. Чиновник начинает выполнять указание начальника.

2. В это же время к чиновнику на прием приходят посетители:

- а) представитель общественности ПО, который требует соблюдения закона и восстановления детской площадки;



- б) проситель П, предлагающий взятку за предоставление ему в аренду очищаемой (освобождаемой) территории;
- в) представитель местной мафии М, угрожающий чиновнику расправой, если искомая территория не будет передана ею людям.

3. Окончив рабочий день, чиновник идет домой и с ним происходит следующее:

- а) диалог со своей совестью по поводу того, что произошло с ним за день;
- б) разговор с женой, которая недовольна его постоянными задержками на работе (“дети — без отца; жена — без мужа”). В свою очередь, чиновника раздражает то, что его не понимают даже дома в семье.

### ***Схема проведения игры-тренинга.***

#### ***Порядок проведения игры.***

1. Распределить все вышеперечисленные роли среди студентов (роль чиновника распределяется только по желанию претендента). Назначить группу экспертов.

2. Игра начинается с разговора начальника Н с чиновником Ч. Дальнейший порядок игры описан в Установке.

3. В ходе игры участники меняются ролями, привлекаются еще не вовлеченные непосредственно игроки.

4. Высказывание экспертов и подведение итогов игры-тренинга.

### ***Предостережение (для руководителя игры).***

Игра-тренинг “Внутриличностный конфликт” предполагает высокое эмоционально-психологическое напряжение игроков, особенно играющих роль чиновника. В ходе игры необходимо внимательно следить за психологическим состоянием “чиновника”, а при необходимости останавливать игру и менять роли. В заключение игры необходимо провести “реабилитацию” всех “чиновников”; сделать всесторонний анализ ситуации и выходов из них; ознакомить всех участников игры со способами защиты от фрустрации.

По окончании игры-тренинга, показать мультипликационный фильм «Барашек и кролень».

## **Тренинг на определение нравственно-правовых ценностей у студентов**

**Тренинг состоит из четырех частей.**

### ***1. Студентам предлагается представить следующую ситуацию:***

В медицинской научно-исследовательской лаборатории изобрели лекарство от СПИДа. Ученый, изобретавший данное лекарство, погиб при пожаре в той самой лаборатории, в которой проводились исследования. Все его исследования безвозвратно пропали, но лаборанту, помогавшему ученому, удалось спасти единственную пробирку с лекарством, которое может помочь только одному человеку.

В списках людей, которые должны были стать добровольными подопытными, он нашел следующих претендентов:

- своего хорошего знакомого;
- 35-ти летнюю женщину;
- 2-х месячного ребенка.

### ***2. Проведение дискуссии, с вопросами и ответами, по данной ситуации.***

*Примерный перечень вопросов к студентам:*

- Оказавшись на месте лаборанта, кому бы вы отдали лекарство от СПИДа?
- Как разрешить возникшую ситуацию, кому отдать предпочтение?
- Кто, по вашему мнению, имеет больше прав на получение лекарства? и т.п.

### ***3. После обсуждения всех «за» и «против», студентам предлагается послушать продолжение данной ситуации.***

Проведя собственное расследование, лаборант выяснил следующие подробности. Мужчина, являющийся его хорошим знакомым, оказался отнюдь не примерным семьянином, а напротив, всю свою жизнь вел развратный образ жизни и систематически изменял своей жене. И в один «прекрасный» день, проходя профилактическое обследование, узнал, что он является ВИЧ-инфицированным.

У ВИЧ-инфицированной 35-летней женщины двое несовершеннолетних детей, кроме того, она оказалась женой того самого «друга», который, ведя беспорядочную половую жизнь, заразил свою жену, лишив будущего и ее и детей.

Что же касается двухмесячного ребенка, то он родился от ВИЧ-инфицированной матери, с пороком сердца, несовместимым с жизнью.

***4. После завершения представления ситуации, студентам предлагается поднять заново те же самые вопросы, и путем дискуссии, определить, изменилось ли их мнение, по поводу того, кому отдать лекарство, после того как они узнали продолжение и подробности данной ситуации.***

**Вспомогательный материал к кураторскому часу на тему:  
«Эффективное общение: конструктивные приемы установления  
контакта»**

***I. Разрешите конфликтную ситуацию***

Вы начальник одного из структурных подразделений крупной компании. Неожиданно вам позвонил директор и сообщил, что к нему на прием пришел служащий вашего структурного подразделения и сказал, что вы относитесь к нему предвзято, необъективно. Для вас это полная неожиданность. Директор просит вас переговорить со служащим, уладить дело.

*Вопросы:*

- Как вы построите беседу?
- Какие вопросы зададите?
- Как начнете беседу?
- Как завершите беседу?

***II. Тест: «Степень конфликтности»***

Перед вами десять пар утверждений. Прочитайте каждое утверждение и отметьте (крестиком), на сколько баллов у вас проявляется свойство, отмеченное в левой колонке. При оценке пользуйтесь 7-балльной шкалой.

1	Рвется в спор	7654321	Уклоняется от спора
2	Свои доводы сопровождает тоном, не терпящим возражения	7654321	Свои доводы сопровождает извиняющимся тоном
3	Считает, что добьется своего, если будет возражать	7654321	Считает, что проиграет, если будет возражать

4	Не обращает внимания на то, что другие не понимают доводов	7654321	Сожалеет, если видит, что другие не понимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждают в присутствии или отсутствии оппонента	7654321	Рассуждает о спорных вопросах в отсутствии спорных оппонентов
6	Не смущается, если попадает в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствует себя не ловко
7	Считает, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считает, что в споре не нужно демонстрировать своих эмоций
8	Не уступает в спорах	7654321	Уступает в спорах
9	Считает, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считает, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрывается, то считает, что без этого нельзя	7654321	Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины

### **Оценка данных**

1. Соедините оценки по баллам (крестиками) на каждой строке и постройте график. Отклонение влево от середины (цифра 4) указывает на склонность к конфликтности, вправо — на склонность избегать конфликтные ситуации.
2. Подсчитайте общее количество баллов. Сумма в 70 баллов свидетельствует об очень высокой степени конфликтности, 60 баллов — о высокой, 50 баллов — о выраженной конфликтности. Сумма 11 — 15 баллов говорит о склонности избегать конфликтные ситуации.
3. Сравните собственную оценку (по графику и баллам) и оценку данную вам другими. Сделайте выводы.

**Вспомогательный материал к кураторскому часу на тему: «Стресс. Формы и методы снятия стрессового напряжения»**

***I. Тест “Куда ты идешь: к стрессу или от него?”***

С помощью данного теста оцените свои перспективы обретения или избегания стрессов и скорректируйте свое поведение.

В каждой из шести групп ответов отметь один (“а”, “б” или “в”), который соответствует твоему поведению.

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, спортивных или азартных играх я не боюсь соперничества и проявляю агрессивность.

б) Если в игре я теряю несколько очков, и, если представитель противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые мои знаки внимания, то я сдаюсь и выхожу из игры.

в) Я избегаю какой бы то ни было конфронтации.

2. а) Я честолюбив и хочу многого достичь.

б) Сажу и жду “у моря погоды”.

в) Ищу предлог увильнуть от работы.

3. а) Люблю работать быстро, и часто не терпится поскорее закончить дело.

б) Надеюсь, что кто-то будет меня “подстегивать”.

в) Когда я прихожу домой, то думаю о том, что сегодня было на работе.

4. а) Я разговариваю быстро и громко. В беседе довольно категоричен и перебиваю других.

б) Когда мне отвечают «нет», я реагирую совершенно спокойно.

в) Мне с трудом удается сдерживать свои чувства и треноги.

5. а) Мне часто бывает скучно.

б) Мне нравится ничего не делать.

в) Я действую, учитывая желания других людей, а не свои собственные.

6. а) Я быстро хожу, ем и пью.

б) Если я забыл что-то сделать, меня это не беспокоит.

в) Я сдерживаю свои чувства.

Подсчитайте очки: “а” — 6 очков, “б” — 4, “в” — 2 очка,

От 24 до 36 очков. Ты очень быстро идешь к стрессу. У тебя могут даже появиться симптомы болезней, таких, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С тобой, должно быть, людям очень трудно уживаться. Самое главное для тебя сейчас — научиться успокаивать себя. Это будет очень полезно и приятно для всех окружающих.

От 18 до 24 очков. Ты — человек спокойный и не подвержен стрессу. Если ты набрал немного больше 18 очков, то тебе нужно стать терпимее к окружающим людям. Это позволит добиться от них большего.

От 12 до 18 очков. Твоя бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Наверное, очень раздражаются близкие люди, глядя на твое поведение. Побольше уверенности в себе! Составь перечень своих положительных качеств и совершенствуй каждое из них.



## Лекция-беседа:

**«Вредные привычки. Способы избавления от вредных привычек».**

*«Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».* В этой последовательности привычка занимает вполне определенное место. Попробуйте поразмышлять над этим, задаться вопросом, какой реальный психологический смысл имеет эта метафора: «посеешь – пожнешь».

«Все! После этих выходных сажусь на диету!», «Обещаю – это была последняя сигарета!», «Сегодня же пойду, запишусь в тренажерный зал и буду ходить 3 раза в неделю, обязательно!», «Сегодня вечером лягу спать пораньше!». Наверно, подобные обещания давал себе каждый из нас. Однако избавиться от «любимых» привычек удастся далеко не всем. Неправда, что привычка – вторая натура. На самом деле, привычка – первая натура. По большому счету, привычка – это мы сами. Именно поэтому победа над вредной привычкой – это победа над собой, и, как говорили древние греки, это самая большая победа.

***Что такое привычка?***

В психологии данному понятию дается следующее определение: **привычка – это усвоенное действие, ставшее автоматизированным и осуществляемым без особых усилий. Проще говоря – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь.** Появляется она очень просто. Однажды, человек делает какой-либо поступок. Первоначально, ему приходится сознательно выполнять и контролировать не только действие в целом, но и отдельные движения или операции, посредством которых он его осуществляет. Однако, повторяя несколько раз, совершать его становится проще, а в дальнейшем и совсем перестаешь замечать, как приходя домой, привычно надеваешь тапочки, целуешь жену, садишься на диван, включаешь телевизор... В результате повторения человек приобретает возможность совершать многие действия не задумываясь, зачем ему это необходимо и как

это лучше сделать. Это и называется автоматизацией. Именно в этом кроется вся сложность механизма привычки. То, что заставляет человека сделать привычное действие, живет не на поверхности его сознания, а глубоко внутри. **Привычка** – это подсознательная программа, следуя которой человек действует. Вопреки расхожему мнению, эта программа совсем не враг личности, а наоборот – прекрасный помощник. Это средство экономии энергии в нашей внутренней системе. Становясь автоматизированными, привычные действия или реакции, перестают отнимать у нас время и силы на их обдумывание, подготовку к ним, переживания и их совершение. Они происходят сами собой, оставляя нам энергию на решение более сложных задач. Тем не менее, есть привычки, которые губят наше здоровье, или отталкивают от нас людей, ставят нас в безвыходное положение и заставляют раскаяться в содеянном. От них хочется избавиться, но сделать это так сложно! Очень сложно. Но можно.

### 1. Определите причину

Чтобы избавиться от привычки, конечно, от привычки вредной, необходимо прежде выявить причину, которая предшествует ее появлению. Искоренение в своем поведении привычки без устранения ее причины, может привести к рождению новой привычки, еще более серьезной, или к появлению невроза, основанном на подавлении ее первопричины. К формированию какой-либо привычки приводят особенности психологического состояния. Так, например, вредная привычка грызть ногти проявляется вследствие стресса. Зачастую это становится признаком затянувшегося невроза, который ищет выход, и человек пытается успокоиться, удовлетворяя сосательный рефлекс. Сюда же можно отнести и все остальные вредные привычки, связанные с ротовой областью лица – переедание, курение (психологический, а не медицинский аспект проблемы), обгрызание губ, карандашей и т.д. Неуверенность в своей внешности может проявляться в постоянном одергивании одежды, поправлении прически или макияжа. Общая нервозность и неуверенность может проявляться в

тереблении одежды или какого-нибудь иного предмета в моменты особо острого напряжения. Повторимся, чтобы победить вредную привычку, необходимо обязательно понять ее причину. А для этого нужно понаблюдать за собой. Если Вы начинаете нервно теребить мочку уха каждый раз, когда кто-то дает «полезные советы» как лучше жить, то становится понятным источник Вашего постоянного раздражения, а, следовательно, и вредной привычки. Либо обгрызание ногтей происходит от того, что дома постоянные ссоры и конфликты. А теребите одежду Вы потому, что с детства боитесь высказывать свое мнение. И щелкаете фалангами пальцев, как только оказываетесь в кабинете у начальника. Зачастую, исключая провоцирующие ситуации, человек забывает про свои вредные привычки. Например, в отпуске, или меняя место работы. В некоторых случаях следует даже обратиться за помощью к психологу. Случается, что даже одного посещения становится достаточно для того, чтобы разобраться, о чем Вам сигнализирует Ваша привычка и справиться с этой проблемой. Тем не менее, существуют вредные привычки, основанные не только на глубоких психологических проблемах. Причины могут быть вполне банальные, такие, как незнание правил хорошего тона, следствием чего могут стать привычки чавкать во время еды, или ковыряться в носу на людях. А неправильная организация рабочего и личного времени, может привести к таким однозначно вредным привычкам как ложиться спать далеко за полночь, просыпаться поздно, опаздывать, не завтракать, потом пропускать обед, наедаться перед сном и так далее. При избавлении от привычки очень важен самоанализ, однако вся Ваша активность не может этим ограничиваться. Наступление на привычку должно осуществляться сразу с нескольких фронтов. Поэтому несколько советов, относящихся к устранению разного рода привычек.

## **2. Найдите то, что Вам нравится в Вашей вредной привычке**

У механизма возникновения привычки существует важная особенность – приятный эмоциональный фон. Действие, ставшее привычным, становится таковым только тогда, когда оно вызывает приятные ощущения или эмоции.

Так, например, курение дает нам массу положительных моментов: благодаря сигарете можно легко начать общение или отвлечься и освежить мысли во время переживаний. Это важные потребности человека, нуждающиеся в удовлетворении. Теперь становится понятным, почему все ужасные последствия, такие как рак, нарушение обмена веществ, разрушение кровеносной системы и так далее, отходят на второй план. В Канаде были проведены социологические исследования. Участников просили дать свою оценку рискам, связанным с вредными привычками. Выяснилось, что люди прекрасно понимали, какие привычки являются наиболее вредными, но это не стало причиной отказаться от них. Поэтому, прежде чем избавиться от вредной привычки, необходимо понять, насколько это важно лично для вас. Если Вам плевать, что сосед по кабинету раздражает то, что Вы ковыряетесь в ухе мизинцем, то нет никакого смысла мучить себя и пытаться отучить себя. Но в том случае, когда Вы действительно понимаете, что вред, наносимый какой-либо привычкой гораздо сильнее, чем ее положительные стороны, то Вы уже подготовили себя к избавлению от нее.

### **3. Примите твердое решение**

Самым важным условием избавления от вредной привычки является принятие решения, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. Именно это является непременной составляющей избавления от привычки. В этом, как принято считать, и проявляется воля человека. И если настоящая причина отказа от привычки не заставляет Вас бросить ее, то здесь Вам могут помочь несколько приемов. Придумать себе, что может случиться, если Вы нарушите данное себе обещание. Чем страшнее, тем эффективнее. Или поспорить с кем-нибудь на очень существенную для Вас сумму, что Вы больше никогда не будете есть «Ролтон» во время обеденного перерыва.

***И запомните, не бывает слабой воли! Бывает слабая мотивация!***

### **4. Обзаведитесь новой привычкой**

Теперь, когда Вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступить к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов – это обзавестись новой привычкой, взамен старой. Причем новая привычка должна стать своеобразным заменителем старой, то есть приносить удовольствие. Если Вы решили вставать каждое утро в 6-00, то для этого, Вам необходимо выработать привычку ложиться спать не позже 22-00. Для этого вы садитесь ужинать в 19-00. Результат следующий – Вы больше успеваете в течение дня, высыпаетесь, чувствуете себя лучше, а, вдобавок, худеете из-за раннего ужина. А частые перекуры можно заменить, например, чашечкой ароматного чая. Или же привычку грызть ручку можно заменить привычкой рисовать какие-нибудь картинки в уголке листа. Самое главное, повторять эти действия постоянно, чтобы новый алгоритм превратился в новую подсознательную программу.

### **5. Создавайте условия**

Не стоит подвергать свою волю перегрузкам на первых порах. Поэтому постарайтесь избегать тех ситуаций, которые подталкивают Вас опять взяться за старое. Например, если имеется пристрастие к позднему ужину, займите свой вечер чем-нибудь настолько интересным, чтобы даже и не вспомнить о холодильнике в 22-00. Сюда можно включить еще одну тактику – держаться подальше от людей, страдающими вредными привычками, от которых Вы хотите избавиться. Объясняется это тем, что человеку с детства свойственно подражание. Поэтому он невольно усваивает черты поведения у своего окружения. Чрезвычайно сложно отказаться от спиртного в веселой компании выпивающих друзей. Если же Вы страдаете такой привычкой, как постоянные опоздания, то, возможно, дело в отсутствии самоорганизации. Здесь Вам поможет расписание Ваших дел, в котором четко прописано не только время встречи, но и время выхода.

### **6. Контролируйте себя**

Этот подход один из самых сложных, и требует постоянного напряжения внимания. Но, все-таки, во многих случаях он необходим. Например, в том

случае, если у Вас есть привычка теревить край кофты, трясти ногой, барабанить пальцами, произносить слова-паразиты (такие как «эээ», «нуу», «как-бы», «это», «понимаете» и множество других) во время выступления или общения, стоит идеально выучить речь или то, что Вы собираетесь сказать важному собеседнику. Вообще, стоит в целом хорошо подготовиться к подобным ситуациям – продумать внешний вид, как Вы будете держаться, все вплоть до своей позы. Это поможет Вам почувствовать себя свободнее и снизить уровень переживаний, что в свою очередь даст возможность контролировать себя в отношении привычки. Помните, что «на сцене» видна каждая деталь. Поэтому к выступлению перед любой аудиторией нужно готовиться максимально тщательно. В качестве помощников можно использовать подручные средства. Руки можно занять листами с текстом, а ноги можно расположить в такой позиции, чтобы было неудобно постоянно ими трясти. Дома можно повесить яркие напоминания в местах, связанных с Вашими привычками. Например, написать на стуле: «Убери одежду в шкаф», или повесить на холодильнике изображение человека, страдающего крайней степенью ожирения. По большому счету, элементы самоконтроля присутствуют всегда, когда Вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек.

## **7. Приурочивание нежелательной формы поведения к условному сигналу**

На самом деле это все гораздо проще, чем звучит. Например, если вы слишком тревожны и привыкли тревожиться по пустякам, возьмите себе за правило: несколько раз в день вы приказываете себе: «Тревожься!», садитесь, десять минут вспоминаете все неприятное, что случилось за последнее время, и тревожитесь, тревожитесь... Это очень важно в данном случае — сосредоточиться на этот период времени на своих тревогах и страхах и не заниматься ничем иным. Если у вас при этом есть невротические навязчивые привычки — что ж, кусайте ногти изо всех сил, ломайте пальцы, обкусывайте губы... Скоро вы убедитесь, что вот так, по команде, это делать

неинтересно, да и без команды почему-то тоже тревожиться захочется все меньше и меньше. Можно попробовать парадоксальным образом отучить домашних снимать грязную обувь при входе в дом — напоминать им, что этого делать не надо, потому что нужно сходить в магазин (за хлебом, за молоком, за картошкой... — в общем, за чем угодно). Постепенно у мужчин образуется следующая ассоциация, иными словами, условный рефлекс: нахождение в квартире в уличной обуви — немедленный поход в магазин, и через неделю они сами будут спешить надеть домашние тапочки, дабы не стать вечными мальчишками на побегушках.

#### **8. Выработка отсутствия нежелательного поведения.**

Это значит, что поощряется все что угодно, кроме того, от чего надо избавиться. Один зоолог пытался отучить своих волчат, которых он воспитывал у себя дома, все грызть и ломать. Они занимались этим практически все время, но единственное занятие, которое им нравилось и из-за которого они могли прекратить свою разрушительную деятельность, — это валяние на хозяйской кровати (как это знакомо всем «собачникам!»). Что ж, впоследствии вся семья, включая трех взрослых волков, смотрела телевизор, сидя на диване, и все были довольны.

#### **9. Смена мотивации.**

*Лучший способ бросить курить — это иметь и, главное, осознать сильнейшие мотивы некурения (это может быть, например, желание угодить близкому человеку или нелады со здоровьем, напрямую связанные с потреблением никотина).* Часто перебороть даже самые неприятные проявления нежелательного поведения можно, вовремя подсунув тому, кто так себя ведет... самую обычную еду. Например, во время ссор и шумного выяснения отношений можно утихомирить воюющие стороны, угостив их конфетками: очень трудно говорить и тем более кричать, когда жевательные мышцы заняты своим непосредственным делом — пережевыванием пищи. Когда конфетка наконец проглочена, пыл уже угас, и разговор возобновляется на более мирных тонах. Вообще надо сказать, что человек,

конечно же, не столь слюноточивое животное, как собака Павлова, но очень во многом зависит от своего желудка; это особенно касается детей и мужчин. Поэтому не стоит таскать голодных детей по магазинам, не стоит выяснять отношения с голодным мужем, только что пришедшим с работы. Как заставить своих домашних снимать грязную обувь при входе в квартиру? Да придумайте что-нибудь! Ну, например, награждайте того, кто первый скинет хоть один сапог, — повесьте ему на грудь самодельный орден «Андрея Первосвятого!»! Кормите их чем-нибудь вкусеньким, как только они наденут тапочки! И, главное, отнеситесь к этой «серьезной» проблеме с должным юмором.

### **10. Постепенное угасание вредной привычки и замена её полезной.**

Рассмотрим методику замены одной привычки другой. Потом Вы сможете применить эти знания для искоренения любой вредной привычки. От Вас потребуется желание, терпение и не менее семи недель занятий по приведённой ниже методике.

***Итак, приступаем.***

***1. Нельзя ждать мгновенных результатов*** (о шоковой терапии мы сейчас не говорим). Запаситесь терпением. В результате многочисленных экспериментов психологи выяснили, что на угасание привычки путём сознательного её подавления у среднестатистического человека уходит примерно семь недель. Семь недель! Следовательно – первые результаты появятся не скоро. Но они всё равно появятся.

***2. Найдите занятия, которые делают Вас «несчастливыми».*** Пусть это будет даже смутное состояние «душевного дискомфорта». Составьте подробнейший список этих занятий.

***Теперь:***

***А.*** Подумайте, можно ли удалить эти занятия из Вашей жизни (поручить другим людям, отказаться, найти новую работу и т.д.), в общем, избавиться от них.



**Б.** Составьте список того, от чего отказаться невозможно. По разным причинам – семейным, финансовым, другим. Здесь тоже есть несколько путей, но главный – сделать эти занятия радостными. Как? Не знаю. Думайте.

**3. Найдите занятия, которые доставляют Вам «активную радость», те, которые Вы готовы делать всегда, везде, и сколь угодно долго практически не уставая.** Подумайте, как заменить этими занятиями те, что приносят Вам «несчастье». Вполне возможно, что это будет лишь частичная замена, или это будет отнимать много времени, сил, нервов, денег и т.д. А кто сказал, что будет легко? Пробуйте, экспериментируйте, в общем – действуйте!

**4. Никогда не обвиняйте других в своём «несчастье». Только Вы сами хозяин своей жизни.**

**5. Перестаньте ныть и раздражаться по любому, не устраивающему Вас поводу.**

**6. Ведите дневник. Записывайте туда малейшие достижения.** Когда Вам захочется бросить всю эту «лабуду» (а Вам обязательно захочется и не один десяток раз), запись Ваших достижений вдохновит Вас.

**7. Живите только в настоящем времени!** Хотя бы эти 7 недель. Не вспоминайте своих неудач в прошлом. Они прошли! Но Вы также не можете во время коренной ломки психики адекватно спрогнозировать своё будущее. Просто радуйтесь настоящему.

**8. Найдите единомышленников.** Тех, кому можно довериться. Если довериться некому, исповедуйтесь в церкви. Человек не может всё носить в себе. Найдите возможность выговориться, пусть даже на диктофон, если не с кем поговорить.

**9. Займитесь физкультурой.** Физические упражнения выделяют в мозг морфиеподобные вещества. Учёные называют их «гормонами счастья». Вид упражнений, время дня и длительность выберите экспериментально. Главное,

чтобы Вам это нравилось. Результаты, особенно положительные, занесите в дневник.

*10. Хвалите себя по любому поводу. И без повода тоже! Как можно чаще.*

*11. Осознайте свою уникальность! Старайтесь не сравнивать себя с другими.*

**11. Методика избавления от вредной привычки – если вы ! «сами»!)  
действительно хотите от нее избавиться.**

1. Прежде всего нужно иметь точное описание того поведения, с которым вы собираетесь работать. Скажем, если речь идет о переедании, нужно точно определить, чем для вас «переедание» отличается от «просто еды». Будет слабым ходом, если вы, скажем, просто ограничите свой дневной рацион. Нужно научиться различать аппетит и голод; механическую еду (во время чтения или разговора, например) и еду с удовольствием или ради насыщения. И так далее и тому подобное. Чем более точно и неформально (то есть по сути дела) ваше описание, тем больше у вас шансов на успех.

2. Теперь нужно научиться в реальном опыте обнаруживать себя осуществляющим поведение, о котором идет речь. Это подобно внутреннему «щелчку»: «Вот оно! Сейчас я как раз это и делаю!» Это не всегда легкая задача. Нужно уметь (и совершенствовать это умение) наблюдать за собой. Особенно опасны «промежуточные» случаи; часто из-за них вся работа идет насмарку. Сначала кажется, что «это еще не то» (ем, например, потому что мне хочется есть), а потом оказывается, что «нарушение» уже произошло, и остается только посылать ему «вдогонку» горькие сожаления или раздраженное «ну и пусть». Начинайте со случаев, которые для вас совершенно ясны, и если вы занимаетесь наблюдением достаточно интенсивно и честно, «ясных» ситуаций будет становиться все больше.

3. Когда вы достаточно уверены, что узнаете «противника» в лицо, что больше половины случаев реализации намеченной к «купированию» привычки вы отслеживаете, можно переходить к самому действию: как только заметил – прекратил. Как правило, для единичного

поведенческого акта это само по себе нетрудно. Но здесь нас могут подстергать три типичные ловушки.

**Первая** состоит в том, что нередко нужно прекратить уже начавшееся действие: потушить уже закуренную сигарету, положить обратно взятый кусок (а что делать, если кусок уже во рту?) и т.п. Нужно твердо решить, что действие будет прекращаться, на какой бы фазе вы его ни отследили.

**Вторая** ловушка – социальная ситуация. «Люди смотрят», и нам кажется, что они ждут от нас привычного поведения. Это может быть, а может и не быть ошибочной проекцией. Как правило, людям не так много дела до нас, чтобы они следили за нашим поведением. Так или иначе, проекция это или реальность, с окружающими людьми как-то нужно обойтись. И это входит в задачу, должно быть учтено в описании.

**Третья** ловушка состоит в том, что в каком-то данном случае может показаться, что как раз сейчас выгода отказа от привычки гораздо меньше затрат; как раз сейчас тактически выгоднее «уступить», а уж в следующий раз...

Справиться со всеми этими (и другими) ловушками можно, твердо придерживаясь следующего принципа: **решимость справиться с привычкой должна быть на порядок сильнее, чем любые тактические соображения**. Если мы решили вступить в борьбу, это уже не вопрос данной частной привычки, это экзистенциальная проблема, то есть вопрос о существовании: существую ли «я» со своей индивидуальностью и волей (пусть пока маленькой и слабой, но достаточной, чтобы победить в данном частном случае), или существуют только обстоятельства, а я – через них.

4. Этот шаг должен откорректировать предыдущий, чтобы все предприятие не превратилось в тупое упрямство. **Воля должна быть «алмазной», а не «железной»**. Технически это может быть оформлено так: после каждой реализации отказа от привычного поведения нужно вернуться

к пересмотру решения, подтвердить и усилить его, или, – если этого требует суть дела, – откорректировать (вплоть до отмены).

## **12.Наработка желательных, «хороших» привычек**

**У каждого из нас, наверное, есть две-три «намечтанные» привычки: хорошо бы приучить себя к тому и к сему.** В теме желательных привычек особенно интересен третий слой, то есть нужно выяснить, зачем, почему и каким образом человек этого хочет: то ли ему «мама и папа» объяснили, что хорошие мальчики и девочки имеют такие привычки (а ты – нет!), то ли еще как-нибудь. Что ему от этого надо и чем это ему «намазано»? И затем, конечно, интересно выяснить, что этому противостоит. Потому что наверняка же что-нибудь противостоит, раз человек затрудняется установить такую привычку.

*Схема "постановки" желательной привычки.* Она несколько отличается от схемы работы с "вредной" привычкой, прежде всего тем, что там есть реальный опыт того поведения, о котором идет речь, а здесь может не быть. (Если такой опыт есть, это можно рассматривать как реализацию начальной части предложенной схемы.)

1. Проект. Кроме полного и по возможности конкретного описания желательного поведения здесь должна еще столь же точно быть описана ситуация, в которой оно уместно. Нужно рассмотреть мотивы, которые делают такую привычку желательной, выяснить. По возможности нужно предусмотреть достаточно богатый ряд различных функций для нового поведения.

2. Как и в предыдущем случае, необходим переход от интеллектуального описания к эмпирически узнаваемой ситуации. В данном случае это – ситуация, в которой уместно и необходимо новое поведение. Она должна узнаваться так же «щелчком» и безошибочно, чтобы далее не возникало колебаний – включать новый способ поведения или нет.

3. Для нового способа поведения необходим этап «обкатки» – пробная реализация. После нескольких «опытов» нужно вернуться к предыдущим

пунктам, осуществить там «доводку» и принять решение о реализации по поводу точно и конкретно описанного способа поведения в определенной ситуации, – теперь уже проверенного на опыте.

4. Этап реализации похож на предыдущую схему: как только ситуация узнается, новый способ поведения включается волевым усилием. Все ловушки обходятся благодаря соблюдению принципа – выполнение решения на порядок важнее привходящих тактических обстоятельств (конечно, если это не грозит чьей-нибудь жизни и т.п. )

5. Как и в предыдущем случае – пересмотр и укрепление, или уточнение, или отмена решения.

Нетрудно заметить, что через некоторое время требуемое «хорошее» поведение легче осуществлять по привычке, чем принимать решение каждый раз заново. Но, тем не менее, «хорошая» привычка нуждается в поддержании, и на это нужны какие-то усилия. Хочу обратиться к вам с серьезным предостережением. Может показаться, что речь идет о довольно простых вещах. В некотором смысле так оно и есть. Но начало работы с ними раскрывает очень мощные силы; это создает принципиально новые возможности, но требует очень внимательного и осторожного обращения. Один из основных принципов этой работы – это отделение размышления и экспериментирования от принятия решения. Не спешите принимать решения! Но и не медлите: будьте точны, осваивайте мастерство. Не принимайте слишком ответственных решений; начинайте с материала, который не кажется «судьбоносным». Потому что если решение принято, его нужно выполнять. Принятое и невыполненное решение – это тоже сила, которая будет действовать против вас. Принятое и выполненное решение – это сила, которая будет действовать «за» вас, которая будет формировать личность, готовую работать ради сущности и сути дела. Даже небольшой успех поднимет Вашу самооценку, зарядит хорошим настроением на длительное время. А там, где хорошее настроение, несчастью просто нет места! Не правда ли...

### **Дискуссия «Кодекс поведения в конфликте»**

1. Если Ваш партнер раздражен и агрессивен, попытайтесь помочь ему снизить внутреннее напряжение. Иногда для этого достаточно внимательно выслушать человека, без иронии и высокомерия с Вашей стороны.

2. Потребуйте от партнера по возможности спокойно обосновать претензии.

3. Сбивайте агрессию у партнера неожиданными приемами. Попросите у него совета или задайте вопрос на тему, отличную от темы конфликта.

4. Не давайте партнеру отрицательных оценок.

5. Попросите сформулировать желаемый результат и проблему как цепь препятствий.

6. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению проблемы и свои варианты решения.

7. В любом случае дайте партнеру возможность "сохранить свое лицо".

8. Извинитесь, если чувствуете, что виноваты.

9. Чаще спрашивайте "Правильно ли я Вас понял?"

10. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить взаимоотношения.

Организуется свободное обсуждение данных положений, возможны дополнения и исправления в зависимости от контингента группы.

### **Упражнение-тренинг «Потерпевшие кораблекрушение».**

**Цель:** Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой; учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; предоставляет информацию относительно партнеров коммуникации, руководства и доминирования в группе и может внести вклад в сплоченность членов группы.

**Необходимое время:** 1,5 часа.

**Материалы:** Копии инструкций, большие бумажные листы и карандаши.

**Подготовка:** Руководитель должен иметь навыки исследования группового процесса.

**Процедура:** Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут.

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно, вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара.

В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот... Ваша задача – классифицировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.

Поставьте цифру «1» у самого важного предмета, цифру «2» – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.

- Секстант.

- Зеркало для бритья.
- Пятигаллоновая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.
- Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80 градусов.
- Пятнадцать футов нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания.

Это упражнение на групповое принятие решений. Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.



2. Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

3. Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповой задачи.

4. Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений. После того как группа проранжировала 15 предметов в зависимости от их важности, посмотрите правильный порядок классификации, приведенный в приложении к данному упражнению. Здесь вы можете сравнить данные индивидуального ранжирования с данными, к которым пришла группа в результате согласия. Затратьте дополнительно какое-то время для обсуждения процесса принятия решений. Какие виды поведения помогли или мешали процессу достижения согласия? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Оптимально ли использовались возможности группы? Какие действия предпринимались участниками группы для «протаскивания» своих мнений? Как улучшить принятие решений группой? В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участия в групповом процессе, могут предоставить после выполнения задачи обратную связь о групповом или индивидуальном поведении.

### **Приложение к упражнению тренингу**

Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода.

Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Вторым по значению являются такие вещи, как пятигаллоновая канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

1. *Зеркало для бритья.* Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. *Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.* Необходима для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.

3. *Пятигаллоновая канистра с водой.* Необходима для утоления жажды.

4. *Одна коробка с армейским рационом.* Обеспечивает основную пищу.

5. *Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.* Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

6. *Две коробки шоколада.* Резервный запас пищи.

7. *Рыболовная снасть.* Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица в руке лучше журавля в небе". Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

8. *Пятнадцать футов нейлового каната.* Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не уплыло за борт.

9. *Плавающая подушка.* Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.

10. *Репеллент, отпугивающий акул.* Назначение очевидно.

11. *Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80 градусов.* Содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве

антисептика при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

12. *Маленький транзисторный приемник.* Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

13. *Карты Тихого океана.* Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, ни то, где находитесь вы, а где находятся спасатели.

14. *Противомоскитная сетка.* В Тихом океане нет москитов.

15. *Секстант.* Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

**Лекция-беседа:****«Гражданский брак как потеря нравственности»**

Если сегодня спросить у большинства молодых людей, что такое гражданский брак, они ответят, что это «союз без регистрации». Потому что в сознании многих произошла подмена понятий. На самом деле это брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния в противовес церковному, без участия духовенства. Получается, что не зарегистрированный – никакой не гражданский и вообще не брак, ни по закону, ни по сути. В этом союзе никто не берет на себя особых обязательств в отношении того с кем живет. И ни в какой ответственности не расписывается. Само словосочетание стало символом ненадежности, недолговечности. Человек так устроен, что стремится зарегистрировать и узаконить то, в чем не сомневается, без чего жизнь немила. А все эти «гражданские» опусы – банальное сожительство. Сожительство же нельзя называть браком. «Подвешенные» отношения ограничивают обоих в повышении своего социального статуса: зачем строить квартиру, обзаводиться имуществом, ведь не ясно, кому все это будет принадлежать. Судьбу ребенка женщина в таком случае решает в одиночку – ничего не обещающий сожитель может исчезнуть, узнав о беременности, и ей придется претерпеть и общественное порицание, и проблемы с родственниками, а то и подавать судебный иск на признание отцовства.

Вот об этом хочется напомнить тем, кто выступает против «пыльных» канцелярских журналов ЗАГСа. Идеальная ситуация, когда семья (экономическая ячейка), супружество (движение в одном жизненном направлении), брак (официальное признание взаимных обязательств и взаимной ответственности за их выполнение перед законом) – триедины!

То, что происходит сейчас, подчеркивает разнузданность нравов, а не то, что традиционная модель брака устарела. Формально, мы идем в сторону разрушения традиционных отношений. Духовный «цемент» сегодня в

дефиците, и узаконить интимные отношения молодые не спешат. Не имеющие жизненного опыта, они пока не видят препятствий для полной свободы половых связей. Поможет ли им это потом создать гармонию в семье? Судя по количеству разводов – ничуть. Современные женихи и невесты имеют слабое представление о семейных обязанностях. Многим из них остро не хватает качеств для сотворения стабильной ячейки. Пылких Ромео и Джульетт все меньше, прагматичных все больше.

В словесную любовную культуру, в интимность отношений вторглись западная вседозволенность, американская пошлость, уличная разнузданность, подвергнув чистоту чувств существенной коррозии. Особую тревогу вызывает то, что неизвестно кто придет к нам на смену поднимать нравственный уровень. С этим туго и в верхах и в низах. Амурные приключения бомонда и «элиты» культуры размазываются и облизываются в СМИ, начиная от «желтой» прессы, и, увы, до государственных изданий все бесстыдно придается гласности. А молодежь на ус мотает: значит и нам можно...

Взаимоотношения мужчины и женщины всегда были тайной. Подлинное чувство не выставляется напоказ. Теперь же половодье видеофильмов, в которых раздеваются и отдаются за деньги и без; порнографические открытки и журналы, интервью с «ночными бабочками», откровенные рассказы как хорошо «жить» вдвоем или втроем, - весь этот мутный поток обрушивается на неокрепшую психику наших детей.

Очень жаль, что никто не объясняет молодежи, как девственная чистота, высокая нравственность влияет на их здоровье и качество потомства.

**До войны наше государство было одним из самых целомудренных, секс и беременность вне брака считались позором и порицались. Среди причин поражения фашистских войск на территории России, Беларуси, Украины (наряду с крепкими морозами) немецкие историки всерьез называют...новое секретное оружие русских – девственность советских**

девушек! Захватчики, пользуясь наших молодых соотечественниц для удовлетворения похоти, были поражены: почти все они оказались невинными. Для фашистов, прошедших всю Европу, в которой они бесплатно пользовались услугами податливых женщин, это был показатель высоких моральных устоев общества. Гитлеру даже докладывали, что покорить людей со стержнем, нравственно крепких будет нелегко. И в кольце мужского внимания при каждодневном риске смерти на фронте, самое дорогое – девичья честь, невинность – наши девушки хранили, надеясь на нормальную жизнь после Победы. В те времена, считалось, что нравственно падшая, гулящая недостойна замужества, от нее не будет хорошего потомства.

Сегодня же в декретный отпуск нередко уходят из-за школьной парты. Детей подбрасывают, бабушкам и дедушкам или в детские дома, и еще десять добрых лет ищут подходящего мужа, вступая в многочисленные добрачные связи. И это позором, увы, не считается.

У молодых нет настоящих знаний о жизни в моральной чистоте. Над этим посмеиваются, говорят, что от таких нафталином пахнет. Однако так ли это. В школах изучают биологию, а в ней есть раздел генетики, и обучающиеся имеют представление о том, как появляются дети, какие признаки наследуются от родителей. Но чем грозят ранние половые связи, как влияют на последующую жизнь и почему надо беречь девственность – об этом учителя стыдливо умалчивают. Впрочем, и в женских консультациях не очень распространяются о явлении телегонии, открытом генетиками в XIX веке. Об этом просто не знают.

Современник Дарвина, профессор Феликс Ладантек, написал книгу «Индивид, эволюция, наследственность и неodarвинисты» (М., 1889). Одна глава в ней называлась «Телегония или влияние первого самца». Ученый описывает опыты коннозаводчиков, которые пытались вывести новую, более выносливую породу лошадей и скрещивали их с зеброй. Ничего не получилось. Ни зебры не дали потомство, ни лошади. О неудачном

результате уже стали забывать, но у кобыл, использовавшихся в опытах, стали рождаться...полосатые жеребята. Мир был ошеломлен. Теперь собаководам стало понятно, почему у породистой суки, повязанной с кобелем-дворнягой, не бывает породистых щенят, а у голубок, «потоптанных» непородистым голубем, даже при элитном супруге в дальнейшем будут странные дети: то перья «не те», то цвет клюва «не тот».

Парадоксальная ситуация: животноводы и селекционеры знают об этом, а люди нет. Потому что открытие данного явления сразу же спрятали от них, ибо это объясняло бы тайны царей и простолюдинов. Специалисты заботятся о том, чтобы были породистые скакуны, молочные коровы, отменные соболя...а люди считают, что можно вступать в интимные связи до брака. Это стало модой, даже псевдонаучные мужи советуют искать партнеров до женитьбы или до замужества – «приобретать опыт». Генетику когда-то наукой не считали, хотя ученые могли бы объяснить, почему у белокожих девушек от генетически здоровых белых мужей рождались черные дети. Генетическая мутация хромосомной цепочки – следствие давней внебрачной связи – становилась причиной трагедии в семье.

Телегония (дословно «далекое рождение») – наука, утверждающая, что на потомство женской особи влияют все ее предыдущие половые партнеры. И особенно – первый мужчина. Именно он, а не будущий отец ребенка, закладывает генофонд потомства каждой женщины, вне зависимости от того, когда и от кого она будет рожать своих детей. Нарушивший девственность станет как бы генным отцом всех ее будущих детей.

Заинтересованные же в сексуальной раскрепощенности, с пеной у рта будут доказывать, что телегония – это бред. Что ж, явление телегонии ударит по их кошелькам. Девственность в условиях современной жизни и пропаганды секса как оздоравливающего средства, а не изнашивающего организм, сохранить не просто, зато дети от целомудренных родителей рождаются на радость им и Отчизне, на помощь и утешение в старости[13, с. 118-126].

## Литература:

1. Актуальные аспекты организации воспитательного процесса в учреждениях высшего образования в 2011/2012 уч. году: метод. рекомендации. – Минск: РИВШ, 2011
2. Будилина, Т.В. Проблемы формирования правовой культуры: Методические рекомендации. - Красноярск, 1995.
3. В помощь куратору академической группы по изучению личности и коллектива: Метод. рекомендации / Сост. С.П.Алейникова, В.А.Манулик. – Мн.: БГМУ, 2003.
4. В помощь куратору студенческой группы /Рекомендации для участников воспитательного процесса.- Горки, 2010
5. Вербицкий, Н.П. Правовое воспитание молодежи. - Минск: Народна асвета, 1991.-87 с.
6. Голубева, Г.А. Взаимосвязь морального и правового сознания: проблемы гражданственности // Философские науки. - 1987. - №11.- С. 19-24.
7. Жук, А.І. Ідэалагічная работа ў ВНУ: асноўныя напрамкі ўдасканалвання // Беларускі гістрычны часопіс. – 2003. – № 5.
8. Кодекс Республики Беларусь об образовании / Раздел XI, глава 37, статья 202. – 352с.
9. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.- М.: Изд. Центр «Академия», 2004. -127с.
- 10.Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий): пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей/ Р.И. Купчинов. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 224с.
- 11.Леднев, В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. - М.: Высшая школа, 1991. - 224 с.



12. Литовчик, Н.Н. Педагогика. Тесты и задания: учебно-методическое пособие/ Н.Н. Литовчик.- Минск: Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2010.- 191с.
13. Ломсадзе Л. Гражданский брак // Беларуская думка.-2005.-№9.- С. 118-126
14. Матвеева, Е.Б. Правосознание и правовая культура в современном обществе. - Воронеж, 2000. - 156 с.
15. Праграма выхавання дзяцей і навучэнскай моладзі ў Рэспубліцы Беларусь / А.А. Аладзін, К.В. Гаўрылавец, Н.В. Іванова і інш. — Мінск: НМЦэнтр, 2001. — 120 с.
16. Приложение к письму Министерства образования от 18.09.2006 №20-12/999 «Рекомендации о планировании и единых требованиях к ведению документации по организации идеологической и воспитательной работы в высших учебных заведениях».
17. Профилактика ВИЧ-инфекции среди населения Республики Беларусь: информационно-просветительские материалы для кураторов проблемы ВИЧ/ СПИД организаций/ сст. Л.А. Мелешко – Минск: Геопринт, 2007. – 98с.
18. Псіхалага-педагагічныя і арганізацыйныя асновы ідэалагічнай работы са студэнцкай моладдзю: Матэрыялы міжвузаўскай навук.-метад. канф. (22-23 лютага 2005 г.) / Рэдкал.: Смолік А.І. (адк. рэд.) і інш. – Мн.: Бел. дзярж. ун-т культуры і мастацтваў, 2006.
19. Радькова, Р.В. Проблема ВИЧ/СПИД: Учеб. пособие / Р.В.Радькова, Л.М. Табачникова, М.Т. Кузнецов. – Могилев: Могилев. гос.ун-т им. А.А. Кулешова, 1999.- 28 с.
20. Харламов, И.Ф. Педагогика.- М., 1999.- 167с.
21. Царик, И.А. Нравственно-правовое воспитание учащихся: педдиагностика уровня нравственно-правовой зрелости. Вып. 1. - Минск, 1993. - С.9.
22. Чалдини, Р. Психология влияния.- СПб.: Питер, 2001. – 272с.:ил.- (Серия «Мастера психологии»).

23. Шумская, Л.И., Завадская Ж.Е. Основы воспитательной работы с учащейся молодежью. – Мн.: «Універсітэцкае», 2000.
- 24.[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bsuir.by/m/1>.
- 25.[Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://msu.mogilev.by/info/oivr/kuratoru.php/>.