Агапчева Р.Е. Учитель биологии и химии ГБОУ ООШ с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области.

 **Методика формирования**

**самозащиты подростков от вредных привычек.**

 На возникновение вредных привычек у подростков, кроме внешних социальных факторов, оказывают влияние внутренние психологические причины. Каковы же эти причины? Это: -дефицит и бедность положительных эмоциональных переживаний у подростков, приводящих к поиску мнимых удовольствий; -отсутствие устойчивых положительных жизненных установок, способных противодействовать вредным привычкам; -неосознаваемое влияние подростковой моды. Почему у одних подростков появляются эти привычки, а у других нет? Только 15% подростков обладают развёрнутой конструктивной палитрой эмоциональных переживаний и выраженным волевым потенциалом. Этот процент не поддаётся влиянию молодёжных соблазнов. Остальным необходимо помогать. У них готовность поддаваться мнимым удовольствиям связана: -со слаборазвитым эмоционально-волевым потенциалом, -отсутствием опыта и навыка регуляции оптимистического настроения, -отсутствием опыта и навыка замещения отрицательных переживаний положительными переживаниями, -отсутствием отрицательного отношения ко всем, кто навязывает знакомство с вредными для здоровья соблазнами. Наряду с привычным разъяснением о вреде пагубных зависимостей я осуществляю формирование опыта внутренних эмоциональных переживаний к табаку, алкоголю и наркотикам, как к вредным для здоровья продуктам. Оно предназначено для организации творческой работы с учеником по развитию навыков эмоциональной устойчивости, эмоциональной выразительности, по становлению рассудочно-чувственного опыта радости и наслаждения обыденными явлениями и формированию навыков волевой самозащиты подростков от табакокурения и наркотиков. Какими средствами решаю поставленные задачи? На основе имеющегося теоретического материала по данной тематике мной разработан курс самозащиты подростков от вредных привычек. С помощью специальных тренинговых занятий у подростков развивается эмоционально-волевой потенциал и приобретается опыт управления своими эмоциями и настроением. Это сравнимо с переводом чёрно-бело-серого восприятия мира на цветной, что обеспечивается, в первую очередь, развитием у учащихся эйдетических и эмпатийных качеств. Именно эти качества помогают отказаться от вредных привычек. Кроме того, эти качества повышают стрессоустойчивость подростка, обеспечивают улучшение отношений в семье, являются основой креативности. Целесообразнее вовремя сделать прививку от болезни, чем затем долго её лечить. Профилактика вредных привычек как, и профилактика болезней, позволяет предотвратить развитие патологических состояний. Профилактика всегда дешевле лечения, поскольку требует меньших усилий и средств. Курс культуры эмоционально-волевой саморегуляции и волевой самозащиты от вредных привычек опирается на компетентностный подход. Элементами ключевых компетенций выступают индивидуальные творческие достижения (ИТД). Это оформленный опыт определённой деятельности, отношения или поведения, который устойчиво проявляется в разных ситуациях. Этот опыт тренируется на занятиях по предмету и его характер качественно обозначается в каждой теме курса. На занятиях подростки учатся тренировать у себя различные навыки по эмоционально-волевой саморегуляции как ИТД. Эмоционально-волевая саморегуляция – это сформированный тренировками опыт управлять своими эмоциями, защищаться от плохих переживаний и успокаиваться, если отрицательные переживания все-таки возникли, а также регулировать своё настроение. Задачами курса выступают формирование следующих ИТД: -развитие способностей к эмоциональной саморегуляции; -формирование опыта осознанного волевого самовоздействия в процессе самосовершенствования; -становление социально-психологических установок и опыта эмоциональной устойчивости к стрессирующим факторам; -становление социально-психологических установок и опыта побуждения устойчивого положительного настроения; -становление социально-психологических установок и опыта отказа от внутренних и внешних побуждений к знакомству с сигаретами и наркотиками. Школьники дополнительно тренируются дома. Родители должны помогать им в этих тренировках и быть их партнёрами и тренерами.

 **Литература для разработки программы курса «Самозащита подростков от вредных привычек»:**

1.Востриков А.А. Психотерапевтическая педагогика. Книга 1. Теоретические положения и концепции. Монография. Изд-во «Школа свободного развития», Томск, 2008.

2. Востриков А.А., Табидзе А.А. Психотерапевтическая педагогика. Книга 2. Учебное пособие. Изд-во «Школа свободного развития», Томск, 2008.

3. Востриков А.А., Табидзе А.А. Курс культуры эмоционально- саморегуляции и волевой самозащиты от табакокурения и наркотиков. Учебное пособие для начальной и основной школы. Изд-во «Школа свободного развития», Томск, 2006.

4. Востриков А.А., Табидзе А.А. Эмоциональный интеллект. Культура эмоций. Курс психотехники эмоциональной саморегуляции. Учебное пособие. Изд-во «Школа свободного развития». Томск, 2007.

5. Востриков А.А., Табидзе А.А. Курс психосоматической саморегуляции. Психосоматический тренинг на CD. Профилактика и психотерапевтическая основа лечения психосоматических заболеваний Изд-во «Школа свободного развития», Томск, 2009г.

6. Востриков А.А., Табидзе А.А. Культура нравственного самосовершен-ствования и воли. Учебное пособие для учащихся 8-11 классов. Изд-во «Школа свободного развития». Томск, 2009г.

7. Востриков А.А., Табидзе А.А. Аутогенная Тренировка №1 «Расслабление и релаксация». Томск ,2001г.

8. Табидзе А.А. Аутогенная Тренировка №2. «Уравновешенность и устойчивость к стрессу». Томск, 2001г.