

**Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»**

**Тренинг как инструмент в профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ среди школьников.**

*Прохоренко Михаил Михайлович*

*Студент*

*Псковский Государственный Университет, Физико-математический факультет,*

*Псков, Россия*

*E-mail: mikadora@yandex.ru*

На сегодняшний день в России государственными и общественными организациями накоплен обширный опыт профилактической работы. Большинство специалистов, работающих с молодёжью, подтвердят, что одним из самых эффективных является подход «мотив – изменение поведения». И существует много современных технологий, которые помогают молодому человеку выбрать здоровый образ жизни. Это и информационно-медийные кампании, и организация дружественного молодёжи сервиса, и добровольчество. Во всей профилактической работе одним из самых эффективных инструментов является тренинг. Тренинг позволяет мотивировать, давать недостающую информацию, формировать навыки устойчивости к давлению сверстников и безопасного поведения.

Термин «тренинг» происходит от английского «to train» - обучать, тренировать, дрессировать. Человек, который хотя бы раз в жизни принимал участие в тренинге, запоминает это событие надолго. Для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории - они рассаживаются по кругу. Круг, или, как его называют, тренинговый круг, является необходимым условием таких занятий. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания.

Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает не только «круг», но и ведущий. Он общается с участниками на равных: он такой же, как и все, он – часть «круга». Он, вместе с группой, устанавливает правила работы. Он ведёт группу к поставленной цели [1].

В нашем случае целью профилактической работы является сохранение здоровья и улучшение качества жизни людей. В качестве задач, решаемых при помощи тренингов, выступают выработка и развитие навыков сохранения здоровья и формирование мотивации к сохранению здоровья.

Профилактическая работа проводится в г. Пскове в МОУ «СОШ 11», в МОУ «СОШ 14» и нескольких школах области в рамках волонтёрского движения. Тренинги и семинары, направленные на профилактику употребления табака, алкоголя и наркотических веществ, в основном проводят в 6 – 9 классах. Работа по предупреждению болезней, передающихся половым путём, а также профилактика ВИЧ и СПИД-а, как правило, проводится в 10 и 11 классах.

В задачу ведущего входит установление доверительного моста между ним и участниками тренинга. Он не навязывает определённую позицию, а разговаривает со всеми наравне, как со взрослыми, оставляя возможность самостоятельного выбора в пользу

здорового образа жизни или в сторону поведения, представляющего риск своему здоровью и здоровью окружающих. Ведущий лишь аргументирует положительные стороны безопасного для здоровья поведения. Главное, чтоб подростки видели в ведущем товарища – в этом и заключается успех тренинга.

Благодаря привитым среди детей навыкам здорового образа жизни, в указанных школах уменьшилось количество курящих (их количество стараются контролировать классные руководители). Исходя из информации, размещённой в медицинских картах учеников, видно уменьшение простудных инфекций на 35%, а хронических заболеваний на 25%. Правда, сложно отследить процент связи между проводимой волонтерами работой и наблюдаемым улучшением здоровья учащихся. Дальнейшая деятельность направлена на развитие популярности ЗОЖ.

### **Литература**

1. Степанова Ольга, Голованова Татьяна, Сагидулина Татьяна и др. Я хочу провести тренинг.// Новосибирск, 2005г., Изд.3, С.3 – 8.

### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность своему научному руководителю Мануйловой Е.А. и Псковскому отделению Красного Креста за предоставленную информацию.