

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. М.А. ПОГОДИНА»**

**Программа профилактики ВИЧ**

Разработчики: Жарко О. Е.,  
педагог-психолог  
Бучинская Н. В.,  
социальный педагог

**ЗАТО Александровск**

**2013**

### **Пояснительная записка**

Развитие эпидемии ВИЧ-инфекции в России характеризуется на сегодняшний день, помимо высоких темпов распространения и выхода за пределы групп, уязвимых к ВИЧ-инфекции, также значительным омоложением контингента инфицированных. Важнейшей особенностью эпидемии ВИЧ-инфекции сегодня является то, что основную долю людей с ВИЧ составляет молодежь в возрастной категории от 14 до 29 лет. Вовлечение в эпидемию несовершеннолетних и молодежи является важной предпосылкой для активизации деятельности по организации системы профилактики ВИЧ-инфекции во все образовательные учреждения страны.

Даже подросток из благополучной семьи переживает множество физических и эмоциональных изменений. Возраст с 12 до 18 лет называют «переходным» от детства к взрослому состоянию, и этот переход не бывает гладким. Это время постоянного поиска и экспериментов. Эти эксперименты зачастую включают в себя вступление в ранние половые отношения и употребление наркотических веществ.

Таким образом, подростки и молодежь являются группой населения с высокой вероятностью заражения ВИЧ, и основной фокус-группой профилактических мероприятий в первую очередь, проводимых образовательными учреждениями. При этом начало профилактической работы должно быть как можно более ранним, поскольку эффективными в направлении превенции ВИЧ может считаться не столько исключительно информационно-просветительская работа, сколько целенаправленная деятельность по формированию ценности и навыков ведения здорового и безопасного образа жизни, которая требует достаточно долгого времени. Необходимо отметить, что ни одна мера в целях профилактики не будет эффективной сама по себе. Профилактика должна быть комплексной и учитывать следующие факторы:

- ***Возможности социальной среды***

:

- Формирование у молодежи системы специальных знаний, способствующих профилактике распространения ВИЧ-инфекции.
- Выработка гражданской позиции по отношению к собственной жизни и собственному здоровью
- Формирование толерантности в отношениях с людьми, в том числе ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом.

- 

- ***Барьеры профилактики ВИЧ-инфекции среди подростков***

- Низкая информированность.
- Несоответствие между знанием и поведением.
- Недостаточный объем профилактических мероприятий.
- Стигматизация и дискриминация.

- Отсутствие эффективных программ в СМИ.

- **Единая стратегия профилактики ВИЧ-инфекции среди подростков**

- Мониторинг ситуации.
- Профилактика злоупотребления ПАВ.
- Нравственное половое воспитание.
- Повышение роли семьи.
- Активное привлечение позитивного социального окружения.
- Оценка эффективности профилактических мероприятий и программ.

### **Концептуальные основы построения программы**

Основным концептуальным замыслом данной программы является создание эффективных команд из числа педагогов, специалистов, ученического и студенческого актива, способных организовывать комплексные мероприятия по построению системы профилактики ВИЧ-инфекции в ОУ по информированию их о спектре проблем, связанных с ВИЧ-инфицированием, формированию и поддержанию безопасного поведения (включая изменение рискованного поведения на более безопасное).

Теоретической основой программы являются две базовые этиологические теории: социального научения А. Bandura и проблемного поведения R. Jessor, реализованных в профилактическом пространстве в виде подхода, названного «Теорией жизненных навыков».

Жизненные навыки – те личные, межличностные и физические навыки, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнь, развивать умения жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Данная теория базируется на понятии об изменении поведения, а практическая реализация ее в профилактических программах использует методы поведенческой терапии.

Первый компонент программы – информационный. Он заключается в изложении информации о ВИЧ-инфекции и СПИДе, путях и механизмах распространения ВИЧ, факторах риска.

Второй компонент представляет собой развитие самоуправляемого поведения, сфокусированного на выбранном жизненном стиле, разработку планов самосовершенствования, развитие самооценки, социальной чувствительности и личностного контроля, обучение стратегиям принятия решений, устойчивости к влияниям социальной среды и давлению сверстников. Преодоление личностной и ситуационной тревоги – еще одно важное направление программы развития жизненных навыков. Участники программы обучаются различным техникам, редуцирующим тревогу, способствующим самоуправлению и релаксации, когда это необходимо.

Третий важный компонент программы жизненных навыков – обучение различным социальным навыкам. Это – навыки коммуникации, налаживания социальных контактов, навыки отстаивания своей позиции, персональных границ и поддержания дружеских связей.

**Цель программы** – профилактика инфицирования ВИЧ через формирование у учащихся навыков безопасного поведения, а также изменение дезадаптивных и псевдоадаптивных моделей поведения риска на более адаптивную модель здорового поведения.

### **Задачи программы:**

- Повышение информированности по проблеме ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДа;
- Развитие навыков и поведенческих стратегии предотвращения инфицирования ВИЧ;
- Формирование мотивации на изменение стереотипов рискованного

- поведения на более адаптивные модели;
- Развитие коммуникативных способностей;
- Развитие навыков эмоциональной регуляции;
- Формирование просоциальных ценностных ориентаций;
- формирование осознания и принятия ответственности за свою жизнь, своё поведение и его последствия;
- Изменение ролевого взаимодействия в личных взаимоотношениях на более адаптивные модели;
- Формирование психологической резистентности к негативному влиянию окружающей среды;
- Формирование социально-поддерживающего поведения и стратегии поиска социальной поддержки в просоциальных сетях.

### **Целевая аудитория**

Программа рассчитана на учащихся **8 – 9 классов**.

### **Формы и методы организации работы**

Большинство занятий по программе могут проводиться в классе, однако некоторые темы уместно выносить на индивидуальные консультации и тренинги.

Для достижения поставленных целей и реализации задач в программе используются разнообразные методы профилактической работы, прежде всего интерактивные. Опыт профилактической работы с подростками показывает неэффективность лекционных форм обучения, поэтому в рамках данной программы информативная часть курса интегрирована в различные тренинговые занятия. Обсуждение тематических материалов (литературных, игровых), также как дискуссии и мозговой штурм активно используются в профилактической программе.

Разработка образовательной программы для данной целевой группы произведена в соответствии с Федеральным законом от 9 декабря 2010 г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Концепцией превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 6 октября 2005 г. №АС-1270/06, Роспотребнадзора от 4 октября 2005 г. №0100/8129-05-32), Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011 г. №МД-1197/06).

Программа состоит из 9 занятий общий объем - 18 часов.

### **Учебно-методический план программы**

#### **«Ответственное поведение – ресурс здоровья»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цели</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Введение в программу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализировать проблему</li> <li>• Определить основные цели и задачи программы</li> <li>• Создать безопасную и эмоционально комфортную атмосферу в группе</li> <li>• Актуализировать представления о</li> </ul>		2 часа

		<p>сильных и слабых сторонах личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повысить самооценку;</li> <li>• Показать возможности подростков в преодолении препятствий в достижении жизненных целей</li> </ul>		
2.	Сила выбора	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализировать необходимость принимать решения, которые помогут жить здоровой и полноценной жизнью.</li> <li>• Продемонстрировать, что принимаемые решения оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь.</li> <li>• Продемонстрировать, что неверные решения препятствуют достижению поставленных целей.</li> <li>• Развить умение прогнозировать и актуализировать жизненные цели</li> <li>• Дать представления об алгоритме принятия решения и отработать навыки его использования</li> </ul>		2 часа
3.	«Научись справляться с неприятностями»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показать взаимосвязь поступков и эмоционального состояния.</li> <li>• Развить умение управлять своим эмоциональным состоянием.</li> <li>• Закрепить полученные навыки, осознать их ценности</li> <li>• Обучить конструктивному выражению негативных чувств</li> <li>• Обучить навыкам совладания со слабостями и трудными ситуациями</li> </ul>		2 часа
4.	«Незримые угрозы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать способность прогнозировать негативные последствия своих поступков;</li> <li>• Развить умение прислушиваться к мнению людей, которые могут помочь предотвратить возможный вред.</li> <li>• Развить способности к критической оценке информации, пониманию различий между собственными представлениями и объективными</li> </ul>		2 часа

		<p>фактами, корректировка норм</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать представление, что ВИЧ – это невидимая опасность, требующая соблюдения осторожности в ситуациях риска.</li> <li>• Формирование представлений о факторах , вредящих здоровью (ПАВ, рискованное поведение)</li> <li>• Формирование представления о здоровом образе жизни</li> </ul>		
5.	«ВИЧ и СПИД»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определить уровень информированности учеников о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> <li>• Определить области неверного или недостаточного информирования о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> <li>• На базе имеющихся знаний предоставить достоверную современную информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> <li>• Подготовить участников к обсуждению степени риска заражения ВИЧ.</li> </ul>		2 часа
6	«ВИЧ и СПИД»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить пройденный материал по вопросам ВИЧ/СПИДа.</li> <li>• Закрепить материал о путях передачи ВИЧ-инфекции, обсудить те пути, при которых ВИЧ не передается.</li> <li>• Научить распознавать опасные и безопасные с точки зрения ВИЧ-инфицирования ситуации.</li> </ul>		2 часа
7.	«Толерантность»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать участникам возможность сформулировать понятие «толерантность».</li> <li>• Развитие толерантности к окружающим людям и к различным событиям жизни.</li> <li>• Информировать о социально-психологических и экономических последствиях ВИЧ – инфекции, связанных с отношением к</li> </ul>		2 часа

		инфицированным.		
8.	«Противостояние и асертивность»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать устойчивость к давлению среды.</li> <li>• Развить навыков противостояния давлению.</li> <li>• Обучить методу асертивного противостояния негативному влиянию</li> <li>• Обучить моделям асертивного отказа</li> <li>• Обучение умению сообщать своё мнение</li> </ul>		2 часа
9.	Презентация проектов учеников	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценить усвоение профилактической программы</li> <li>• Реализовывать полученные знания, умения и навыки в творческих проектах</li> </ul>		2 часа

**Учебно-методический план программы  
«Ответственное поведение – ресурс здоровья»**

№п/п	Тема занятия	Цели	Формы работы	Кол-во часов
1.	Введение в программу	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Актуализировать проблему</li> <li>- Определить основные цели и задачи программы</li> <li>-Создать безопасную и эмоционально комфортную атмосферу в группе</li> <li>- Актуализировать представления о сильных и слабых сторонах личности;</li> <li>-Повысить самооценку;</li> <li>- Показать возможности подростков в преодолении препятствий в достижении жизненных целей</li> </ul>		2 часа
2	Сила выбора	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Актуализировать необходимость принимать решения, которые помогут жить здоровой и</li> </ul>		

		<p>полноценной жизнью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продемонстрировать, что принимаемые решения оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь.</li> <li>- Продемонстрировать, что неверные решения препятствуют достижению поставленных целей.</li> <li>- Развить умение прогнозировать и актуализировать жизненные цели</li> <li>- Дать представления об алгоритме принятия решения и отработать навыки его использования</li> </ul>		2 часа
3	«Научись справляться с неприятностями»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показать взаимосвязь поступков и эмоционального состояния.</li> <li>- Развить умение управлять своим эмоциональным состоянием.</li> <li>- Закрепить полученные навыки, осознать их ценности</li> <li>- Обучить конструктивному выражению негативных чувств</li> <li>- Обучить навыкам совладания со слабостями и трудными ситуациями</li> </ul>		2 часа
4	«Ценность здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать способность прогнозировать негативные последствия своих поступков;</li> <li>- Развить умение прислушиваться к мнению людей, которые могут помочь предотвратить возможный вред.</li> <li>- Развить способности к критической оценке информации, пониманию различий между собственными представлениями и объективными фактами, корректировка норм</li> <li>- Сформировать представление, что ВИЧ – это невидимая опасность, требующая соблюдения осторожности в ситуациях риска.</li> <li>- формирование представлений о факторах, вредящих здоровью ( ПАВ, рискованное поведение)</li> <li>- формирование представления о здоровом образе жизни</li> </ul>		2 часа
5.	«Незримые угрозы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определить уровень информированности учеников о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> <li>- Определить области неверного или недостаточного информирования о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> </ul>		2 часа



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- На базе имеющихся знаний предоставить достоверную современную информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе.</li> <li>- Подготовить участников к обсуждению степени риска заражения ВИЧ.</li> </ul>		
6	«Незримые угрозы» продолжение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить пройденный материал по вопросам ВИЧ/СПИДа.</li> <li>- Закрепить материал о путях передачи ВИЧ-инфекции, обсудить те пути, при которых ВИЧ не передается.</li> <li>- Научить распознавать опасные и безопасные с точки зрения ВИЧ-инфицирования ситуации.</li> </ul>		2 часа
7.	«Толерантность»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать участникам возможность сформулировать понятие «толерантность».</li> <li>- Развитие толерантности к окружающим людям и к различным событиям жизни.</li> <li>- Информировать о социально-психологических и экономических последствиях ВИЧ – инфекции, связанных с отношением к инфицированным.</li> </ul>		2 часа
8.	«Противостояние и ассертивность»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать устойчивость к давлению среды.</li> <li>- Развить навыков противостояния давлению.</li> <li>- Обучить методу ассертивного противостояния негативному влиянию</li> <li>- Обучить моделям ассертивного отказа</li> <li>- обучение умению сообщать своё мнение</li> </ul>		2 часа
9.	Презентация проектов учеников	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценить усвоение профилактической программы</li> <li>- Реализовывать полученные знания, умения и навыки в творческих проектах</li> </ul>		2 часа

**Судьба не дело случая, а результат выбора.**

## **Занятие 1. Введение в программу**

### **Подготовка ведущего**

#### **Цели занятия:**

1. Актуализировать проблему
2. Определить основные цели и задачи программы.
3. Мотивировать подростков на участие в программе.
4. Создать безопасную и эмоционально комфортную атмосферу в группе.
5. Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах личности;
6. Повысить самооценку;
7. Актуализировать возможности в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

#### **Материалы:**

- Листы А-4
- Фломастеры или карандаши
- Магнитофон
- Кассеты с музыкой для релаксации

#### **Информирование и обсуждение правил занятий**

Программу можно начать с краткой информации о её названии в форме мозгового штурма

#### **Мозговой штурм «Ответственное поведение – ресурс здоровья»**

А) Напишите название программы на большом листе бумаги и попросите учеников высказать слова или фразы, которые приходят на ум в связи с названием. Запишите все предположения на бумаге и подытожьте то, что ученики сказали.

Б) Представьте перед учениками большой лист с названиями уроков и дайте Ваше описание программы. Примерный текст приводится ниже.

Сегодня мы с вами начинаем новую программу. Занятия по этой программе не будут полностью похожи на урок, мы будем обсуждать вопросы, касающиеся жизненно важных вопросов, выполнять разные упражнения. Это поможет вам усвоить некоторые жизненно важные правила, в

частности, то, как избежать рискованных ситуаций и тем самым обеспечить себе здоровое будущее.

Основная тема программы – как помочь самому себе и другим не стать жертвой рискованных ситуаций при переходе из подросткового возраста, юности во взрослость.

В ходе программы можно будет:

- поразмыслить над своим будущим;
- подумать о том, что нужно знать, чтобы удачно построить своё будущее;
- понять, какие опасности могут угрожать вашему здоровью;
- понять, что такое рискованное поведение и как его избежать;
- получить достоверную информацию о ВИЧ-инфекции, путях её передачи, узнать о ситуациях риска заражения ВИЧ ;
- узнать о способах профилактики ВИЧ-инфекции;
- узнать о том, какие свойства характера нужно у себя формировать, чтобы противостоять опасным для здоровья ситуациям.

**\* для наглядности можно ожидаемые результаты написать на «яблоках», вырезанных из бумаги, и вывесить их на нарисованном дереве, сохранив до конца программы, так, чтобы потом можно было вместе обсудить, достигнуты эти результаты или нет.**

Поскольку нам предстоит пройти несколько занятий в программе, то важно установить правила наших занятий. Вот эти правила, которые вы можете сейчас обсудить, принять их или не принять:

1. Во время работы мы стараемся говорить искренне и откровенно. Если нет желания говорить искренне - молчим.
2. Мы уважаем мнения каждого из нас, а если кто-то выражает несогласие или критику – мы не обижаемся, а обсуждаем.
3. Каждый не замыкается в себе, а старается быть активным. Тогда мы все вместе можем отвечать за результаты работы .
4. Мы не даём никому оценок как, например, «ты плохо это сделал», «что за ерунду ты сказал», вместо этого мы можем говорить – « я не согласен с тем, что ты предлагаешь», «думаю, здесь можно будет исправить».
5. Мы не перебиваем и не высмеиваем друг друга.

При обсуждении правил стоит спросить, как каждый понимает правила, какие-то из правил можно продемонстрировать на конкретных примерах.

**\*Как вариант, можно сначала предложить детям придумать правила самим, обсудить их и дополнить теми, которые предложит учитель. С какого варианта начинать – педагог решает по тому, насколько активен и заинтересован класс в начале. Правила нужно написать на большом листе бумаги, прикрепить к стене и сохранять до конца программы.**

Далее можно выполнить упражнение на сплочение группы.

### **Упражнение «Какие мы?»**

Данное упражнение направлено на сплочение группы и даёт возможность создать комфортную и доверительную атмосферу.

Все участники группы садятся в круг и получают от педагога по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа своё имя и делит лист вертикальной линией на 2 части. Левую сверху отмечают знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляют любимые – цвет,

животное, время года, фрукт, книгу, фильм, занятие. Под знаком «-» - всё противоположное. Тренеры участвуют вместе с подростками. Затем каждый зачитывает. Упражнение может закончиться обсуждением, много ли у нас похожего, что есть разное и т.п.

**Оставшееся время занятия посвящается обсуждению сильных и слабых сторон личности, самооценке.**

### **Информация для ведущего**

Самооценка относится к центральным образованиям личности, к её ядру, является регулятором поведения и деятельности.

Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Самооценка напрямую связана с процессом социальной адаптации и дезадаптации личности. Подростки с девиантным поведением имеют неадекватную самооценку, они склонны преувеличивать свои способности, или, как правило, обладают более низкой самооценкой по сравнению со своими сверстниками, что приводит к неуверенности в собственных силах и возможностях. Следствием этого будет являться искажение жизненных целей. Педагогу необходимо способствовать формированию у девиантных подростков адекватной самооценки, повышению уверенности в себе.

### **Вводная часть**

Инструкция: «Каждый из нас имеет набор определенных качеств, которые помогают справляться с трудностями и преодолевать различные препятствия. Какие-то качества вам известны, о каких-то вы даже не подозреваете. Сегодня мы попробуем раскрыть и увидеть сильные стороны каждого, т.е. наши внутренние ресурсы которые помогут нам в достижении выбранной цели»

### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Направлено на актуализацию сильных черт личности и повышение самооценки.

«Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет наглядная картина того, благодаря чему вы заслуживаете уважения в своих глазах и глазах других»

### **Упражнение «Я великий мастер»**

Инструкция:

«Сейчас по очереди расскажите о том, что вы делаете лучше всего, в чём вы «Великий мастер», и так начинаем...»

*Стимульный материал:*

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, играть в футбол, сидеть в Интернете, и т. д.

*Обсуждение:*

Трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

### **Упражнение «Дотянись до звезд»**

*Инструкция:* «Теперь каждый знает, что он великий мастер, и все ему по плечу, так почему бы, не попробовать достать с неба звезду? Давайте попробуем.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с

мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу.

### **Обсуждение:**

*По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане?*

### **Заметки для ведущего:**

Мечты могут быть «звездные», и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

*Инструкция:* «В начале занятий мы говорили о личных ресурсах которые, помогают нам преодолевать трудности и достигать намеченных целей. Возьмите листы бумаги, карандаши и напишите или нарисуйте сильные стороны вашей личности»

### *Стимульный материал:*

Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.

### *Заметки для ведущего:*

*Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.*

### **Упражнение «Посидите так, как сидит...»**

*Инструкция:* «Мы хорошо поработали, а теперь постараемся отдохнуть. Удобнее устраивайтесь на стульях, хорошо? А теперь посидите так, как сидели бы: король; судья; жираф; маленькая мышка; бабочка; лев; кошечка; принцесса на горошине; старая бабушка; курица на насесте; и наконец, вы - в удобном положении!»

### *Заметки для ведущего:*

Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с подростками.

### *Подведение итогов*

Ведущий: «Давайте подытожим, чему мы научились на занятии. Сегодня на занятии мы увидели, что каждый из нас обладает достаточным запасом внутренних ресурсов, чтобы добиться исполнения своей мечты, каждый из нас в чём - то «Великий мастер». Постарайтесь не забывать об этом и тогда вам по плечу и любая задача даже такая как достать с неба звезду. Вы согласны со мной?».

Каждый участник делится своими впечатлениями от занятия.

## Занятие 2: «Сила выбора»

### Подготовка ведущего

#### **Цели занятия:**

1. Актуализировать необходимость принимать решения, которые помогут жить здоровой и полноценной жизнью.
2. Продемонстрировать, что принимаемые решения оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь.
3. Продемонстрировать, что неверные решения препятствуют достижению поставленных целей.
4. Продемонстрировать, что достижение жизненных целей во многом зависит от отношений с другими людьми.
5. Дать представления об алгоритме принятия решения и отработать навыки его использования.

#### **Материалы:**

- 30 бумажных карточек размером 10X10 см;
- Мел;
- Листы бумаги А4;
- Фломастеры или карандаши.

#### **Подготовка:**

Вырежьте перед уроком тридцать одинаковых карточек. На пятнадцати напишите слово «СТОП», а на других пятнадцати «ВПЕРЕД». Затем при помощи мела разметьте на полу три маршрута, на шесть метров каждый. Расстояние между маршрутами должно быть не меньше 1,5 метров. Начало каждой дороги обозначьте цифрами «1», «2», «3».

Затем создайте на каждом маршруте по пять «остановок» в виде нарисованных на полу квадратов. Распределите «остановки» так, чтобы они находились на равном расстоянии друг от друга. Пронумеруйте остановки цифрами от 1 до 5 и у каждой положите (надписью вниз) две карточки: одну со словом «ВПЕРЕД», другую со словом «СТОП». (Раскладывайте карточки в произвольном порядке, чтобы, например слово «СТОП» не всегда оказывалась только слева). Наконец, обозначьте финиш первого маршрута указателем «ГОРЫ», второго «ПЛЯЖ», третьего – «ГОРОД».

Мы рекомендуем положить извилистые «дороги» так, чтобы каждая заканчивалась в одном из углов классной комнаты.

#### **Информация для ведущего:**

Каждое наше решение приводит к определенному результату, который, в свою очередь, становится основой для последующих решений. Серия ошибочных решений порождает все более запутанные ситуации, серьезно ограничивающие способность человека делать правильный выбор. Это касается абсолютно всех сфер жизни подростка, где необходимо принятие правильного решения, и затрагивает проблемы не только межличностных взаимоотношений и профессиональной деятельности, но и напрямую касается здоровья и риска заболеваемости социально значимыми болезнями, в том числе ВИЧ-инфекции.

Исследования показывают, что один неправильный поступок часто ведет за собой ряд других неправильных поступков. Когда подросток приобретает одну вредную привычку, он почти никогда этим не ограничивается. Кроме того, огромное влияние на выбор подростка оказывает круг его общения.

## Начало занятия

### Вводная часть

Инструкция: «Сегодня наше первое занятие. Темы наших занятий будут иметь отношение непосредственно к каждому из вас. Мы будем изучать вас и вашу жизнь. Мы узнаем, к чему вы стремитесь и о чем мечтаете, какие у вас есть проблемы, и какие решения вам приходится принимать. Мы будем говорить о дружбе, любви, семье, общении с людьми, браке и здоровье. То, что вы узнаете на этих занятиях, поможет вам в будущем жить интересно, плодотворно и счастливо. Мы поведем разговор и о том, как избежать некоторых опасностей, которые могут подстергать вас в жизни. Начнем мы с игры, которая называется «Какая дорога лучше?»»

### Упражнение «Какая дорога лучше?»

Инструкция: «Представьте, что у вас есть автомобиль, и вы в том возрасте, когда уже можно иметь права. Вы живете в небольшом городе Н., расположенном в долине среди живописных гор. Чтобы попасть в горы, нужно ехать на машине два часа. Столько же занимает путь к океану. И за те же два часа можно добраться до ближайшего крупного города. Завтра выходной день, и вам очень хочется куда-нибудь поехать.

Кто из вас хотел бы поехать в горы?

Кто из вас хотел бы поехать к океану?

Кто из вас хотел бы поехать в город?»

### Комментарии для ведущего:

Дайте ребятам возможность выбрать маршрут. Если игроки распределяться по командам неравномерно, произведите необходимые перестановки.

Выберите из числа желающих трех путешественников и укажите каждому свое место старта. Остальных игроков расставьте по одному на каждой из остановок по пути следования маршрутов. Если игроков окажется меньшее количество - оставьте остановки пустыми.

«А теперь начнем игру и посмотрим, у кого из вас день получится самым удачным и кто первым доберется до цели путешествия! Вот правила игры:

1. Пока я читаю описание 1-го маршрута, путешественник, выбравший дорогу в гору, пойдет к первой остановке.
2. Ученик, стоящий на остановке, предложит путешественнику одну из карточек.
3. Если на карточке написано «ВПЕРЕД», путешественник движется дальше и делает аналогичный выбор на следующей остановке.
4. Если на карточке написано «СТОП», играющий останавливается и ждет, а право хода получает путешественник, стоящий у второго маршрута, и так далее.
5. Игра, заканчивается, когда все три путешественника доберутся до финиша.

### Стимульный материал

**СТАРТ.** Твой друг живет в горах. Сегодня выходной день, и он пригласил тебя и еще несколько друзей в гости. Ты решаешь, что будет очень полезно подышать свежим воздухом. К тому же в долине, где ты живешь, днем становится слишком жарко, в горах же в это время намного прохладнее. Ты садишься в машину, заезжаешь за друзьями и вы вместе отправляетесь в путь.

**ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА.** Часть пути вам приходится преодолевать по грунтовой дороге. Прямо перед собой вы видите большую яму, полную грязи.

ВПЕРЕД	СТОП
Ты внимательно следишь за дорогой, вовремя притормаживаешь и объезжаешь яму. Ваше путешествие продолжается.	Ты отвлекаешься от вождения машины на шутки и разговоры с друзьями, поэтому не замечаешь яму и застреваешь в грязи. Остается

ждать, пока вас кто-нибудь вытасчит.

**ВТОРАЯ ОСТАНОВКА.** Вы все еще в долине. Теперь вы выехали на автостраду. На много километров вперед тянется совершенно прямой участок дороги. Вести машину становится скучновато. Друзья подбивают тебя прибавить скорость.

<b>ВПЕРЕД</b>	<b>СТОП</b>
<b>Ты знаешь, что превышать скорость опасно, поэтому не реагируешь на просьбы друзей и продолжаешь ехать с разрешенной знаками скоростью.</b>	Ты поддаешься на уговоры друзей и жмешь на газ. К несчастью, вы попадаете в поле зрения ГАИ, тебя останавливают и штрафуют за превышение скорости.

**ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА.** Тебе хочется пить, и ты говоришь об этом друзьям. Ты знаешь, что в багажнике есть вода, но друзья предлагают выпить пива и протягивают бутылку.

<b>ВПЕРЕД</b>	<b>СТОП</b>
<b>Поскольку ты за рулем, отказываешься от пива, останавливаешься, достаешь воду из багажника и едешь дальше</b>	Ты выпиваешь пиво, и тебя тянет в сон, реакция замедляется, и в результате ты не удерживаешь машину на дороге, задеваешь крылом заграждение и едва не срываешься в пропасть.

**ЧЕРТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА.** Вы уже проехали половину пути по горной дороге, как вдруг слышите хлопок: прокол шины.

<b>ВПЕРЕД</b>	<b>СТОП</b>
<b>Призвав на помощь друзей, вы быстро меняете колесо и продолжаете путь.</b>	Ты игнорируешь проколотое колесо и продолжаешь движение. Через некоторое время машина перестает слушаться, ее «ведет». Ты останавливаешься и видишь, что шина стерта, диск смят и дальнейшее движение невозможно.

**ПЯТАЯ ОСТАНОВКА.** Вы понимаете, что из-за вынужденной остановки вы не успеваете приехать к установленному часу.

<b>ВПЕРЕД</b>	<b>СТОП</b>
<b>Вас это не слишком беспокоит: вы уверены, что если все правильно объяснить, друг поймет и не обидится.</b>	Вы решаете, что нужно ехать быстрее, чтобы нагнать упущенное. Но ГИБДД не дремлет! Неприятное объяснение с инспектором, штраф... До места назначения вы добираетесь позже, чем могли бы, если бы соблюдали ограничение скорости.

**КОММЕНТАРИИ КО ВТОРОМУ МАРШРУТУ:** дорога к морю.

**СТАРТ.** Ты решаешь провести несколько часов на пляже в компании друзей. Хорошо в жаркий день искупаться в океане. Все вместе вы садитесь в машину и отправляетесь к побережью.

**ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА.** К сожалению, уже через несколько минут вы видите, что дорога впереди закрыта: там произошла серьезная авария.

<b>ВПЕРЕД</b>	<b>СТОП</b>
<b>Вы уточняете по карте маршрут объезда и продолжаете двигаться к цели.</b>	Вы целый час ждете, пока с дороги уберут разбитые автомобили и можно будет ехать дальше.

**ВТОРАЯ ОСТАНОВКА:** Один из ваших друзей замечает у дороги ребенка, который кричит: «Помогите, у нас пожар!»



ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты тормозишь, все выскакивают из машины, бегут к дому и успевают потушить огонь. Это занимает всего несколько минут, и ребенок благодарит вас за помощь. Теперь, похоже, все в порядке, можно ехать дальше.</b>	Ты решаешь не останавливаться. Но через пятнадцать минут друзья уговаривают вернуться и помочь. Вы возвращаетесь, но дом уже сгорел дотла, и ребенок горько плачет. Чтобы его утешить, вам потребуется два часа.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА. Вы проехали уже половину пути к морю, как вдруг пошел дождь. Дорога стала скользкой.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты снижаешь скорость и ведешь машину с особой осторожностью до тех пор, пока дождь не прекращается.</b>	Ты считаешь, что и в этих условиях справишься с управлением. Но тут колесо попадает в залитую водой выбоину, которая оказывается глубже, чем вы предполагали. Вас выносит на встречную полосу, и вы чудом избегаете лобового столкновения. Вы вынуждены съехать на обочину и некоторое время переждать. И только после передышки решаетесь продолжить путь – теперь уже значительно медленнее.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА. У вас кончается бензин – на обратную дорогу наверняка не хватит. Вы считаете, что нужно заправиться сейчас, пока еще светло. Друзья протестуют: им хочется поскорее попасть на пляж.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты не меняешь своего решения и сворачиваешь на заправку. Это задерживает вас всего на несколько минут.</b>	Ты поддаешься уговорам друзей, хотя понимаешь, что заправиться сразу было бы надежнее. Ты чувствуешь, что принято неверное решение, нервничаешь из-за отсутствия бензина и едешь медленнее.

ПЯТАЯ ОСТАНОВКА: Наконец вы выбрались до такого места, откуда открывается вид на океан. Вы засмотрелись на волны и задели припаркованный автомобиль.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты останавливаешься, чтобы оставить владельцу поврежденного автомобиля записку с извинениями, а также со своим адресом и телефоном.</b>	Поскольку свидетелей нет, ты едешь дальше. Но на твое несчастье, постовой на другом конце улицы увидел, как вы задели чужой автомобиль. Он машет жезлом, приказывая остановиться.

КОММЕНТАРИЙ К ТРЕТЬЕМУ МАРШРУТУ: дорога в крупный город

СТАРТ: вы еще никогда самостоятельно не ездили на машине в большой город. Но вам с другом захотелось посмотреть новый фильм, поэтому вы садитесь в машину и отправляетесь в путь.

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА. Примерно на полпути к городу, подъезжая к перекрестку, вы видите дорожный знак «Проезд без остановки запрещен». Но ни слева, ни справа машин нет.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты все же останавливаешься, как того требуют дорожные правила, - и ничуть не жалеешь! Через перекресток на огромной скорости проезжает машина скорой помощи.</b>	Ты проезжаешь перекресток без остановки, к сожалению, слишком поздно замечаешь инспектора ГИБДД, наблюдающего за перекрестком. Он останавливает вас, заполняет протокол и штрафует.

ВТОРАЯ ОСТАНОВКА. Уже в городе ты пропускаешь нужный поворот.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты вовремя замечаешь свою оплошность и, объехав вокруг квартала, выезжаешь на нужную улицу.</b>	Ты рассержен и принимаешься ругать своего попутчика за то, что он вовремя не подсказал, куда надо свернуть. Занятые перепалкой, вы перестаете следить за дорогой и врезаетесь в идущую впереди машину.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА. Проплутав некоторое время по незнакомым улицам, вы окончательно заблудились и даже приблизительно не представляете себе, где находитесь.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты останавливаешься, чтобы спросить дорогу у прохожих. Очень скоро вы находите нужную улицу.</b>	Ты принципиально не хочешь ни у кого спрашивать дорогу и в результате бесцельно колесишь по городу еще два часа.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА. Тебя мучает жажда, и вы останавливаетесь у киоска, чтобы купить что-нибудь попить. Твой друг говорит, что готов угостить тебя пивом.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Ты отказываешься от предложения и утоляешь жажду минеральной водой. Напившись, продолжаешь путь.</b>	Ты решаешь воспользоваться «великодушным» предложением друга и выпиваешь две банки пива. Алкоголь притупляет внимание и реакцию и вы попадаете в серьезную аварию.

ПЯТАЯ ОСТАНОВКА. Вы приближаетесь к кинотеатру, но улица, по которой вам надо ехать, перекрыта – там идет ремонт. Если ехать другой дорогой, вы не успеваете на сеанс. Похоже, у вас просто нет выбора. На фильм вы не попадаете, приходится возвращаться домой ни с чем.

ВПЕРЕД	СТОП
<b>Вы с другом не отчаиваетесь и решаете что-нибудь придумать. Вы заезжаете в боулинг и интересно проводите время.</b>	Хотя друг пытается тебя развеселить, ты раздражен тем, что вы не попали в кино, и всю дорогу угрюмо молчишь.

### Вопросы для обсуждения результатов игры

1. Почему удалось придти к цели первым?
2. Почему у других на это ушло больше времени?

### Беседа о жизненных целях

Представьте собственную жизнь в виде уходящей вдаль дороги. Каждый из участников игры путешествовал в определенном направлении, стремясь к конкретной цели. На их пути возникали препятствия, и им приходилось решать, как эти препятствия преодолеть. Так и у каждого из вас, наверное, есть в жизни цель – то, чего вы желаете достичь. Вы знаете, чего вам в жизни хотелось бы, а чего нет.

Как вы думаете, какие препятствия могут у вас возникать при осуществлении замыслов?

Каких решений потребуют от вас эти препятствия?

Вывод ведущего:

Наблюдая за игрой, вы обратили внимание, что участники либо продвигались вперед, либо задерживались на месте, в зависимости от сделанного выбора. Однако им не было известно заранее, что написано на карточке. Есть обстоятельства, независящие от нас, - например, погода, прокол шины или ремонт дороги. Так порой и бывает в жизни. При этом вы можете столкнуться с различными препятствиями, к которым не будете готовы. В такой ситуации самое верное – это правильное решение. Проведем параллель, например, с ВИЧ-инфекцией, которая может стать определенным препятствием к достижению каких либо ваших целей. Однако вы можете заранее защитить себя от трудностей, если будете вовремя принимать верные решения. И только вы сами в итоге определите, как в нашей игре, - двигаться дальше или остановиться.

Важно не то, что с нами случилось, а то, как мы реагируем на неожиданные и трудные события. И нередко обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся, определяются нашими предыдущими решениями.

На занятиях мы будем учиться принимать наиболее правильные решения на основе имеющихся у нас знаний и ценностей.

Важно понимать, что неверные решения препятствуют достижению поставленных целей.

Упражнения на развитие умений прогнозировать и актуализировать жизненные цели.

### Информация для ведущего:

Как правило, у многих подростков отношение к будущему является крайне неопределенным, вплоть до отсутствия содержательной ориентации, подростки не склонны задумываться всерьез о своих жизненных перспективах. Задача педагогов, работающих с подростками, состоит в том, чтобы помочь в актуализации их жизненных целей, в развитии у подростка умения прогнозирования в способности преодолевать жизненные трудности.

### Вводная часть:

«Практически все люди хотят знать, что с ними будет через год, два, десять. У каждого человека есть своя мечта, к которой он стремится. Мечты бывают разные, одни хотят достигнуть успехов в личной жизни, другие - в спорте, кто-то мечтает иметь много денег, и так далее, т.е. быть, в чём-либо успешным. Что же требуется для осуществления своей мечты? Во-первых - нужно иметь чёткую цель (что я хочу), во-вторых – как добиться этой цели (что нужно сделать), в-третьих, наметить путь к цели - как и в какой последовательности (планирование дел) и, наконец - какие качества необходимы для выполнения намеченного. На сегодняшнем занятии мы попробуем разобраться в этом».

### Упражнение «Фильм обо мне»

*Инструкция:* «Представьте, что Вам сейчас 30 лет, о вас сняли фильм. Расскажите, как вы выглядите, чем занимаетесь, во что одеты, где живете, семейное положение, в общем, все подробности о вас и о вашей жизни».

### Заметки для ведущего:

*Данное упражнение направлено на развитие умения прогнозировать ситуации, и какими бы ни были фантазии подростков, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Высказанное, сокровенное желание часто является толчком для саморазвития.*

### Обсуждение:

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя?

Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

### ***Упражнение «Цели и дела»***

#### ***Инструкция:***

«Выберите для себя наиболее значимую цель, которую возможно достигнуть в течение недели. Для достижения своей цели необходимо наметить план действий, давайте потренируемся в составлении такого плана. Сейчас возьмите листы, ручки и попробуйте составить план»

Участники делятся на 2 команды, каждой команде дается задание наметить план достижения цели.

Заметки для ведущего:

Ведущий должен скоординировать участников и помочь выбрать цель в зависимости от возможностей учреждения. Цель должна быть общая и реальна достижимая.

#### ***Материалы:***

Участникам предлагается написать планы достижения. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто встречающейся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

#### ***Обсуждение:***

Помогает ли планирование дел достичь желаемой цели? Что показалось очень трудным в планировании? Что было легко делать?

#### ***Заметки для ведущего:***

Ведущий должен скоординировать участников и помочь выбрать цель в зависимости от возможностей учреждения. Цель должна быть общая и реальна достижимая.

### ***Упражнение «Помощь друга»***

Инструкция: «У нас есть 2 цели, мы знаем, как и каким путём их осуществить (опыт планирования), теперь попробуем разобраться, какие преграды могут возникнуть на пути к намеченным целям. Одному из представителей команды необходимо рассказать о преградах, которые, по его мнению, препятствуют осуществлению целей другой команды».

#### ***Стимульный материал:***

Один из представителей команды перечисляет, какие преграды он видит в достижении цели другой команды, и высказывает предложения каким образом, можно эту преграду преодолеть. Другая команда выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Затем команды меняются.

#### ***Обсуждение:***

Что было труднее — самим искать выход или принимать советы, прояснили ли советы выявление затруднения?

### ***Упражнение «Махнемся не глядя»***

Инструкция: «В завершении занятия я предлагаю вам, обменяться друг с другом тем, тем, что вам не жалко отдать».

#### ***Стимульный материал:***

Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются, и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

### *Обсуждение:*

Остались ли участники довольны обменом? Почему именно это качество или предмет не жалко было отдать?

### *Заметки для ведущего:*

Упражнение способствует выявлению значимых и второстепенных вещей в жизни подростков и показывает картину взаимоотношений внутри группы.

### **Упражнение по отработке алгоритма принятия решений «Пять шагов».**

**Сначала расскажите ученикам о системе «План решения проблем в 5 шагов», затем проведите групповую работу и обсуждение.**

Шаг 1: Определите проблему.

Что у меня за проблема? Что происходит? Что я чувствую? Попробуйте найти причины проблемы.

Шаг 2: Подумайте и поговорите о решениях.

Придумайте как можно больше решений (используя креативные способности) и обсудите их с кем-нибудь, кому Вы доверяете. Как можно точнее опишите, что Вы чувствуете.

Шаг 3: Оцените решения.

Оцените решения, сравнивая преимущества и недостатки каждого варианта, продумайте близкие и далекие последствия. Отбросьте худшие варианты на основании этой оценки.

Шаг 4: Примите решение.

Примите решение на основании одного из вариантов и действуйте, как решили.

Шаг 5: Подумайте о выборе.

Обдумайте результаты решения, которое Вы выбрали.

Что Вы узнали? Что Вы изменили? Стало ли Вам лучше?

### **Групповая работа**

Соберите учеников в те же группы по три человека, как и в начале урока. Используя модель «Пять шагов», дайте группам найти решения для двух из предложенных проблем. Группы могут работать над одними и теми же проблемами. Проследите за тем, чтобы группы продвигались в правильном направлении и верно использовали модель.

Примеры ситуаций:

- Лена всегда опаздывает, потому что не слышит звонка будильника. **Что она может сделать, чтобы приходить в школу вовремя?**
- Саша завалил последнюю контрольную по математике, и должен будет писать её снова, чтобы получить положительную оценку за год. Он решил, что будет работать там, где нужны знания по математике, и поэтому переживает за каждый тест. **Что ему делать?**
- Танины родители всё время курят. Она знает, что пассивное курение вредно, и не хочет больше дышать этим дымом. **Что ей делать?**
- Олег принёс пачку сигарет. Ему очень хочется попробовать, но он хочет, чтобы и другие попробовали тоже. **Миша не хочет пробовать, что ему делать?**
- Настя потеряла ключи от дома, и она знает, что ее родители не вернуться до 16-30. Она поняла, что потеряла ключи во время урока около десяти утра. **Что ей делать?**
- Нина решила, что не будет пить. Но её пригласили на вечеринку, и она знает, что там будет алкоголь. **Что ей делать?**
- Младший брат Игоря сутками сидит в интернете. Игорь ссорится с ним, потому что ему нужен компьютер для выполнения домашних заданий. **Что ему делать для решения этой проблемы?**

Если позволяет время, просмотрите предложенные решения и обсудите результаты.

### **Завершение 5 минут**

Попросите учеников продолжить использование Пятишаговой технологии во время занятий или за пределами школы, а затем записать примеры ее использования в рабочие тетради в том разделе, где описана модель «Пяти шагов».

Примечание: советуя ученикам использовать эту технологию в дальнейшем, Вам следует также намекнуть ученикам попробовать использовать «Пять шагов» в тех случаях, когда в классе возникают какие-то проблемы. Важно пояснить ученикам, что эта технология, возможно, сработает не во всех случаях. Попросите рассказать об опыте ее использования на следующем уроке.

### **Подведение итогов**

Ведущий: «Сегодня мы рассмотрели, что необходимо сделать для того, чтобы достичь успешности в каком-либо деле. Мы научились ставить перед собой цели и намечать путь для их достижения. Составляли план предстоящих дел и преодолевали трудности, с которыми можем встретиться. Что из перечисленного для вас было сделать труднее всего, что вы делали с удовольствием?».

Необходимо, чтобы высказался и поделился впечатлениями от занятий каждый из участников.

### Занятие 3. «Научись справляться с неприятностями»

#### Подготовка ведущего

Цели занятия:

1. Показать взаимосвязь поступков и эмоционального состояния.
2. Развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием.
3. Закрепление полученных навыков, осознание их ценности.
4. Обучит конструктивному выражению негативных эмоций.
5. Обучить навыкам совладания со слабостями и трудными ситуациями.

Материалы:

- Листы А-4
- Карандаши/ручки
- Набор фломастеров или цветных карандашей

Информация для ведущего:

Поведение подростков отличается рядом особенностей, таких как: недостаточность жизненного опыта и недостаточный уровень самокритики, отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств, *неуравновешенность между процессами торможения и возбуждения* и повышенная эмоциональная возбудимость. Их проступки чаще всего обусловлены инстинктом, импульсом и в меньшей степени контролируются интеллектом. Поведение подростков в высокой степени зависит от их эмоционального состояния. Педагогу необходимо, показать подростку взаимосвязь поступков и их эмоционального состояния, создать предпосылки к формированию навыков управления своим поведением и эмоциями.

Вводная часть( упражнения , показывающие взаимосвязь поступков и эмоций):

«В течение жизни человек совершает множество самых разных поступков. Наши поступки напрямую зависят от наших эмоций. Давайте посмотрим, действительно ли это так?»

**Упражнение:«Семь раз отмерь... »**

*Инструкция:*

«Продолжите, пожалуйста, предложения...»

*Стимульный материал:*

Подросткам предлагается продолжить

предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...



Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

*Обсуждение:*

- О чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок?
- Всегда ли люди думают, когда что-то делают?

Группе необходимо подтвердить или опровергнуть правильность утверждения:

- «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!»

В каких ситуациях этот постулат приемлем? Какие последствия могут быть, если не следовать этому утверждению? А если следовать, то можно ли уберечь себя от возможных трудностей и проблем?

Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!»

Вместе с подростками ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия. Какие действия можно назвать необдуманными? (Подвести рассуждение к таким необдуманным действиям, которые могут привести к риску заражения ВИЧ-инфекцией). И как можно избежать таких последствий, если следовать принятой установке в ходе упражнения.

*Заметки для ведущего:*

Подростки могут задавать провокационные вопросы, например: «Когда на меня из-за угла вылетает машина, то я должен стоять и раздумывать?» Важно объяснить ребятам, что, когда возникает ситуация опасности для жизни и здоровья, включается инстинкт самосохранения, и человеческий организм «спасается» автоматически.

### **Упражнение: «Замороженный»**

*Инструкция:* «Мы точно знаем - наши поступки связаны с нашими эмоциями. На занятиях мы учились, приёмам контролировать своё эмоциональное состояние. Сейчас посмотрим, насколько мы готовы управлять своим поведением и сдерживать эмоции. Приступим!».

*Стимульный материал:*

Выбираются 2-3 подростка, которые будут играть роль «замороженных». Они могут составить какую-либо скульптурную группу. Задача остальных участников — «разморозить» «замороженных», не прикасаясь к ним и не говоря ничего, можно лишь пользоваться языком телодвижений.

После окончания упражнения подросткам предлагается ответить на вопрос: «Сложно ли было удержаться от смеха или от желания оттолкнуть от себя тех, кто "разморозивал"?» Необходимо предупредить ребят, что их жесты и мимика не должны быть оскорбительными.

*Обсуждение:*

Участники делятся своими впечатлениями от упражнения

*Подведение итогов:*

Мы с вами обсудили, что такое эмоции и какова их роль в жизни человека, научились их распознавать, анализировать и сдерживать, освоили навыки снятия эмоционального напряжения, усвоили связь между внутренними реакциями, эмоциями и поступками. Таким образом, становится ясной вся цепочка от первоначальной спонтанной реакцией на событие и поступком, действием. Это значит, что умение распознавать и контролировать свои эмоции позволит

управлять своим поведением, избежать рискованных ситуаций, сохранить свое здоровье и оградить себя от возможных трудностей.

Когда вы расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать эти упражнения. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение, и не успокоитесь. Ведь теперь вы знаете, что под воздействием эмоций вы можете принять решение, которое сможет повлиять на всю вашу жизнь и внести в нее те изменения, которые потом будет не исправить. Это касается и взаимодействия с окружающими и безусловно безопасности вашего здоровья. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать эти упражнения с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А теперь я попрошу вас поделиться своими чувствами, которые вы испытываете в данную минуту, и рассказать о том, как полученные знания или опыт вы сможете применить в жизни».

Все участники делятся своими впечатлениями

После того все высказались, ведущий предлагает каждому участнику изобразить на листе бумаги своё настроение

Заметки для ведущего:

Рисунки участников помогут оценить эффективность проведённых занятий.

## **Упражнения на развитие умения управлять своим состоянием.**

Материалы:

Не требуются

Информация для ведущего:

Часто подростковый возраст связывают с «бурей эмоций» - подростки отличаются эмоциональной неустойчивостью, сильно переживают такие эмоции как гнев, стыд, злость, грусть. Незнание, что с этими чувствами делать может привести к агрессивному поведению и как результат – совершение подростком поступков, которые наносят ощутимый ущерб не только ему, но и окружающим его людям. Вот, почему так важно, научить подростков не только дифференцировать свои эмоции, но и необходимо развивать у них умение контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием. Ведь именно под воздействием эмоционального состояния и совершаются необдуманные поступки, наносящие вред как и самим подросткам (включая рискованное поведение, снятие напряжения с помощью психоактивных веществ, а также риск заражения ВИЧ-инфекцией при неконтролируемых действиях) так и окружающим.

Ход занятия

### **Упражнение: «Бронежилет»**

*Инструкция:* «Каждому из нас приходилось находиться в ситуации, когда мы кипим от возмущения, но знаем, что стоит только нам выразить его, как конфликт усилится, или мы напрочь испортим отношения, или мы слишком многим рискуем. В общем, внутри все кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... Со всеми вытекающими последствиями. Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать для себя не такими болезненными.

Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это не справедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный бронежилет на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, что вам что-то говорят, но слова не слышны, из-за бронежилета, поэтому несколько не обижают вас.

Другой способ - это представить, что такой бронежилет находится на вас. Он очень прочный и стрелы противника его не пробьют. Голос орущего или язвительного противника становится глуше. Вы в безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы, и он замолчит.

### **Упражнение: «Лилипут»**

*Инструкция:* «Теперь другая ситуация, предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унижить вас. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это - то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы «псих» или что-то в том же роде. Вы не должны допустить такого! Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и наблюдаете, как тот воображает себя большим. Представьте реальную ситуацию в которой вы можете использовать этот приём».

### **Упражнение «История одного парня»**

*Вступление:* бывает так, что сегодня Вы чувствуете себя радостным и уверенным, потому что всё идёт как надо. Отличное время. Но потом вдруг Вам делается грустно или не по себе. С другими

об этом не поговоришь. Время не изменишь. И все равно надо найти способ как-то преобразить такие дни. Словами – или как-то иначе.

## ИСТОРИЯ ОДНОГО ПАРНЯ

Он живёт в старом доме на длинной оживлённой улице. Прежде чем идти в школу, он некоторое время смотрит в окно на первом этаже. Разглядывая трамвай, остановившийся перед его домом, он машет соседу, который несёт свою собачку в особом мешке, на груди под пальто. Они идут на прогулку в парк – это одной остановкой дальше. А он наслаждается каждой минутой из этих нескольких, когда он смотрит в окно. Сегодня, правда, не так здорово, как вчера. У окна печальнее, чем в любой из дней, которые он может вспомнить.

Сегодня вторник, и через три дня наступит большая перемена в его жизни; она-то его и тревожит. Он перебирает разные решения и способы. Свою историю он решил вывесить на популярном молодёжном форуме в надежде, что кто-нибудь что-нибудь подскажет.

В блоге он написал:

### ПРИВЕТ! ПИШУ И НАДЕЮСЬ НА ПОМОЩЬ. У МЕНЯ ПРОБЛЕМА!

Весь дом заставлен коробками, с окон сняты шторы, и ничего уже не изменишь. Через несколько дней с мамой, отцом и сестрой переезжаю в другой дом, в другом городе. Причины не понимаю, это как-то связано с карьерой отца. Как я перееду туда, где даже моей улицы из окна видно не будет?

Город этот в ста пятидесяти километрах отсюда. Мы ездили туда посмотреть на новый дом, новую школу и новый парк. Всё классно. Дом новенький, лучше, чем тот, где мы сейчас живём. Но я всё равно думаю, что там мне не будет так хорошо, как здесь. Тут у меня есть всё для счастья. А там – будут ли новые друзья? И что будет с футбольной командой? Не хочу терять здешних друзей и мою девушку. Ведь она у меня первая; что с нею будет?

Мне тяжело. Обычно я спокойный и положительный, но сейчас ничего хорошего не жду – из-за переезда. Как вернуть нормальную жизнь?

Посоветуйте, пожалуйста, кто может.

Я, у, нной . пособкак-того гимииобэтом не поговоришья гркм делается гркстно или не по себе

Ученикам предлагается поделиться на несколько групп и написать ответ парню.

Далее проводится обсуждение.

Педагогом даются примеры надёжных способов справиться с состоянием:

- Поговорите о проблеме и попросите помощи
- Послушайте совета людей, которым доверяете
- Взвесьте все «за» и «против»
- Отдыхайте, займитесь спортом, правильно питайтесь, чтоб лучше думать
- Разберитесь, в чём корень проблемы – почему Вам грустно, а не просто думайте, что Вам грустно
- Запишите всё, а через некоторое время перечитайте
- Поработайте или поупражняйтесь в том, что хотели бы улучшить
- Попытайтесь узнать побольше
- Доставьте себе удовольствие
- Думайте о жизни лучше
- Будьте активнее

*Подведение итогов:*

**Ведущий:**

«Сегодня мы учились способам контроля за своими эмоциями. Очень часто наши поступки напрямую связаны с теми эмоциями, которые мы испытываем. Как вы думаете, умея контролировать эмоции, мы можем, например, избежать конфликтной ситуации или справиться с неприятностями? Или, например, уберечь себя от нежелательной болезни? Или оградить себя от влияния на нас окружающих?».

Все участники по кругу отвечают на вопрос и делятся своими впечатлениями.

## Занятие 4. «Ценность здоровья»

### Цели:

- Сформировать представление о том, что опасность не всегда можно увидеть;
- Сформировать способность предугадывать негативные последствия своих желаний;
- Развить умение прислушиваться к мнению людей, которые могут помочь предотвратить возможный вред.
- Сформировать понятие о том, совершаемые действия по избеганию неприятных последствий, могут принести страдания другим людям.
- Сформировать представление, что ВИЧ – это невидимая опасность, требующая соблюдения осторожности в ситуациях риска.

### Материалы:

- Большой лист бумаги и маркер (фломастер)

### Рекомендации:

1. Заранее подготовьте большой лист бумаги и напишите на нем следующие вопросы (пишите достаточно крупно, чтобы всем учащимся было хорошо видно).
  - Какие аналогии вы видите в сюжете легенды с тем, как подросткам следует строить отношения с друзьями или родными?
  - Как можно с помощью этой легенды обсудить проблему заражения ВИЧ?
  - Почему Сокол смог увидеть опасность, которую не видел Хан?
  - Следовало ли Чингисхану внять предложению Сокола? Почему?
  - Почему необходимо прислушиваться к предостережению людей, которым мы доверяем?
2. В разделе «Толкование легенды» задайте ученикам лишь часть из предложенных вопросов. Сократите время на обсуждении вопросов в парах. Во время обсуждения и обмена изменениями обязательно упомяните две истины, которые необходимо усвоить.
3. Длительность урока – 40 минут

### Информация для ведущего:

Одно из заблуждений, свойственных многим молодым людям – уверенность в своей неуязвимости. Им часто кажется, что их поступки не будут иметь сколько-нибудь значимых или долговременных последствий для них и для окружающих. Также подросткам свойственно остерегаться только тех опасностей, которые можно увидеть и оценить сиюминутно. Зачастую ребята живут в иллюзии безопасности, практикуя поведение, которое несет в себе скрытую угрозу. Легенда о великом Хане и Соколе в образной форме дает учащимся представление о трагедии, к которой могут привести действия человека, идущего на поводу у своих желаний. Хан не видел опасности, не верил в ее существование, но она не укрылась от сокола, который пожертвовал жизнью, чтобы спасти своего повелителя. Данный урок, в том числе, показывает учащимся то, как важно прислушиваться к предостережениям людей, которые способны более правильно, чем они, оценивать те или иные ситуации, особенно в сфере интимных и межличностных отношений. А также учитывать даже те угрозы, которые нельзя увидеть глазами, например, угрозу заражения ВИЧ.

### Возможные вопросы учеников:

*Вопрос* – предположим, кто-то предупреждает меня о чем-то. Может ли он оказаться неправым?

*Ответ* – всегда стоит прислушиваться к предостережениям и советам, особенно если они исходят от человека, которого вы знаете и которому доверяете (родители, верные друзья). Нужно постараться понять, почему этот человек вас предостерегает.

*Вопрос* – я знаю человека, которого следует предупредить по поводу того, что он делает, но мне неловко заводить разговор об этом. Но я боюсь, что если я предупрежу его, то он сочтет меня занудой, и все равно не послушает меня. Стоит ли так поступать?

*Ответ* – обычно мы боимся поговорить и предостеречь кого-то из-за опасения потерять дружбу. Однако ирония заключается в том, что, промолчав, мы не исполняем своего дружеского долга. Точно так же, как Сокол был готов испытать на себе гнев Хана и подвергнуться смертельной опасности во имя своей любви и преданности повелителю, мы должны быть готовы пожертвовать тем же ради друга, который нуждается в предостережении. В конце концов, наш друг будет благодарен нам за заботу о нем. Особенно в ситуации заражения ВИЧ, мгновение сомнения может стоить другому здоровья и иногда даже жизни. Вместо того, чтобы бояться потерять дружбу, наберитесь мужества и исполните свой дружеский долг. В любом случае, понимание того, что вы сделали все возможное лучше, чем осознание, что вы могли что-то исправить, но не смогли.

### **Ход занятия**

- Чтение рассказа 5 минут;
- Рекомендуется предложить ученикам разыграть ролевую игру, иллюстрирующую рассказ.

### **Рассказ.**

Прослушайте древнюю монгольскую легенду:

Жил некогда могущественный повелитель Чингисхан. Он много воевал и покорил несколько стран, что его империя простерлась от Восточной Европы до Японского моря.

Однажды Хан поехал на охоту и взял с собой своего любимого Сокола. Птица кружила высоко в небе и, едва заметив добычу, камнем кидалась вниз, чтобы настичь ее.

День был жаркий, и к полудню Хана сморила жажда. Он принялся искать родник, на который как-то раньше наткнулся в этом лесу. Наконец он заметил тонкую струйку воды, что стекала с кручи, и понял: родник где-то наверху.

Вода сочилась медленно, капля за каплей. Ее было совсем мало, но это была вода, а великий Хан испытывал сильную жажду. Он достал небольшую серебряную чашу и подставил ее под падавшие капли. Чаша стала медленно наполняться.

Хану не терпелось прикинуть к воде, ощутить ее прохладу, смочить пересохшие губы, язык и голо. Он не стал ждать пока чаша наполнится до краев и уже поднес ее к губам, как вдруг что-то стремительное пронеслось в воздухе и выбило чашу из рук Хана. Драгоценная влага пролилась на землю.

Пораженный Хан поднял голову и увидел Сокола, своего любимца, который перелетал с дерева на дерево с гордым видом. Сверкнув на него глазами, Хан поднял чашу и снова принялся собирать воду. На этот раз он дал чаше наполниться лишь до половины. Его губы уже коснулись края чаши, он почти ощутил вкус воды, но тут Сокол вновь ринулся с высоты вниз и вышиб чашу с водой.

Хан очень рассердился на Сокола. В третий раз он наполнил чашу – и в третий раз Сокол помешал ему напиться. Лицо Хана налилось кровью. Устремив гневный взор на птицу, сидевшую поблизости на ветке дерева, он в бешенстве закричал: «Как ты посмел разлить мою воду?». Он нагнулся, чтобы поднять с земли чашу, и проговорил тихим, полным злобы голосом: «Только попадись мне, и я сверну тебе шею».

Великий Хан снова принялся набирать воду в чашу, но на этот раз он держал наготове вынутую из ножен саблю». Если ты опять осмелишься опрокинуть мою чашу, - сказал он Соколу, - поплатишься жизнью».

Нетрудно догадаться, что было дальше. Едва Хан поднес чашу к губам, Сокол ринулся вниз и выбил ее из рук Хана. Но Хан взмахнул саблей и точным ударом сразил птицу в полете. Сокол упал к ногам хозяина и, не сводя с него полных любви глаз, истек кровью.

«Ты получил то, что заслужил», - сказал Хан и переступил через тело птицы, чтобы найти среди камней свою чашу. Но чаша завалилась в расщелину между камнями, и Хан, как не старался не смог ее достать.

«Ничего, - подумал Хан. – Я все равно утолю жажду. Эта струйка воды приведет меня наверх, к самому источнику».

И Хан полез на кручу. Чем выше он взбирался, тем сильнее ему хотелось пить. На самом верху он наконец увидел небольшое озерцо и в нетерпении бросился нему, но, достигнув кромки воды, вдруг с ужасом отпрянул: в воде лежала огромная мертвая змея, ничтожной капли яда которой было достаточно, чтобы убить человека.

Хан словно окаменел. Он уже не чувствовал жажды. Все его мысли устремились теперь к бездыханному Соколу, лежащему на земле далеко внизу. «Этой птице я обязан жизнью, - подумал Хан. – Сокол был мне верным другом, а я убил его».

Хан пустился бежать с горы, то и дело скользя по крутому склону. Внизу он бережно поднял с земли и уложил в охотничью сумку тело птицы, сел в седло и медленно, в горьком раздумье поехал домой.

**Рекомендации:** *Обсуждение рассказа (10 минут).*

- Подберите ученика, если он смутился, выступая перед всем классом, расскажите ему, что неправильных ответов на эти вопросы не существует.
- Если ученики затрудняется придумать вопросы, подскажите им вопросы из списка.
- Если во время чтения рассказа несколько учеников иллюстрировали его пантомимой, предложите ответить на вопросы этим ученикам.
- Поблагодарите ученика, игравшего роль Сокола.

*Толкование легенды:*

*Мне нужен доброволец на роль Сокола из легенды. Он должен сесть напротив класса и, постаравшись, «войти в образ», ответить на вопросы других учеников. Кто хочет задать вопрос Соколу?*

Примерные вопросы:

- Почему ты стремился спасти жизнь Хану?
- Как ты узнал, что Хану грозит опасность?
- Что ты почувствовал, когда увидел, что твой повелитель собирается выпить отправленную воду?
- Если бы ты умел говорить, что бы ты сказал Хану, когда тот собирался пить из чаши?
- Удивило ли тебя то, что Хан разозлился, когда ты пытался спасти ему жизнь?
- Поверил ли ты, когда Хан пригрозил убить тебя, если ты еще раз ему помешаешь? Если поверил, почему все-таки в последний раз выбил чашу из рук Хана?
- Спасая жизнь Хану, ты пожертвовал собственной жизнью. Если бы можно было все вернуть, ты поступил бы так же или по-другому? Почему?

*Теперь мне нужен доброволец на роль Хана*

Примерные вопросы:

- Кем был для тебя Сокол?
- Почему ты так разозлился на своего друга Сокола?
- Предавал ли он тебя когда-нибудь раньше?
- Почему ты убил его?
- Что ты ощутил, когда увидел в озере ядовитую змею?
- Что бы ты сказал Соколу, спустившись с горы, если бы к тому времени он был еще жив?
- О чем ты думал по дороге домой?

После завершения обсуждения необходимо «вывести» участников из ролей. Например, напомнить, что они теперь не являются Ханом или Соколом, а становятся по-прежнему просто участниками группы.



### **Самостоятельная работа для участников:**

Какое отношение эта легенда имеет к нам с вами? Легенда о Чингисхане и Соколе многому может нас научить. Давайте посмотрим на нее с точки зрения человеческих отношений.

#### **Рекомендации учителю:**

- Раздайте рабочие тетради ученикам;
- Напишите на доске:

Чингисхан

Жажда Хана

Отравленная вода

Сокол

Почему мы можем сказать, что эти персонажи легенды служат нашим отражением и моделируют наши отношения?

#### **Рекомендации учителю:**

- Если ученики не смогут отождествить персонажей легенды с определенными символами, помогите им наводящими вопросами, например: каким человеком был Чингисхан? Если бы Сокол был человеком, то, что он был бы за человек?
- Дайте ученикам возможность несколько минут подумать над этим вопросом, делая записи в рабочей тетради. Затем выслушайте их ответы.

#### **Работа в классе (5 минут)**

Разделитесь на пары и обсудите с партнером следующие вопросы. Через несколько минут у вас будет возможность поделиться своими мыслями с классом.

- Какие аналогии вы видите в сюжете легенды с тем, как подросткам следует строить отношения с друзьями и родными?
- Какая опасность таилась в озере над головой Хана?
- Почему Сокол смог увидеть опасность, которую не видел Хан?
- Следовало ли Чингисхану внять предостережению Сокола? Почему?
- Почему необходимо прислушиваться к предостережению людей, которым мы доверяем?
- Оказывались ли вы когда-нибудь в такой ситуации, когда вы не могли увидеть существующую опасность?
- Оказывались ли вы в такой ситуации, что вы не поверили предостережениям, а потом пожалели об этом?
- Бывало ли такое, что вы хотели о чем-то предупредить, но вам не верили? Как вам кажется – почему?

- Перечислите существующие опасности, которые невозможно увидеть.

### Обсуждение (5 минут)

Давайте послушаем несколько ответов. Как вы ответили на эти вопросы?

#### Рекомендации учителю:

- Дайте ученикам возможность поделиться своими соображениями с классом, а затем изложите концепции, которые необходимо усвоить.

#### Необходимо усвоить

**Иногда мы подвергаемся опасностям о которых не подозреваем**

#### Необходимо усвоить

**Когда мы подвергаемся опасностям, о которых не подозреваем, предостережения или наставления людей, которым мы доверяем, могут предотвратить возможный вред**

Можно по-разному толковать и осмысливать истории, подобные легенде о Чингисхане и Соколе. Но одно из возможных толкований этой легенды (как некоторые из вас уже сказали) сводится к следующему.

<b>Чингисхан</b>	Любой человек, идущий на поводу у своих желаний
<b>Жажда Хана</b>	Стремление к тому, без чего, как нам кажется, мы не сможем прожить, или к тому, что нам не терпится получить (любовь, интимные отношения, дружба и прочее)
<b>Отравленная вода</b>	Опасности (межличностные отношения без должных границ, рискованные ситуации и пагубные связи, ВИЧ и т.д.)
<b>Сокол</b>	Друзья, родные и все те, кто предостерегают нас.

#### Рекомендации учителю:

- Обсуждение 5 минут;
- Объясняя материал, одновременно рисуйте таблицу на доске;
- На основе этих выводов предложите учащимся поразмышлять над следующими ключевыми идеями. Особо подчеркните значение концепций, которые необходимо усвоить.

#### Необходимо усвоить

**Принимая решение, особенно необдуманные, мы порой причиняем страдания другим, даже если сами избегаем неприятных последствий**

**Объяснение (1 минута)**

На протяжении вашей жизни, самые разные люди – родственники, друзья, учителя, коллеги – будут для вас теми же, чем был Сокол для Хана. Но может случиться так, что рядом не окажется никого и предостеречь вас будет некому. Возможно, даже люди, которые заботятся о вас, не увидят грозящей вам опасности. В конце концов, их зоркость так же ограничена, как и ваша.

**Заключительная часть занятия**

Объяснение (1 минута):

## **Занятие 5. «Незримые угрозы»**

### **Цели:**

1. Определить уровень информированности учеников о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.
2. Определить области неверного или недостаточного информирования о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе.
3. На базе имеющихся знаний предоставить достоверную современную информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе.
4. Подготовить участников к обсуждению степени риска заражения ВИЧ.

### **Материалы:**

- Классная доска, мел
- Большой лист бумаги и фломастеры
- Ящик для вопросов в дальнем конце классной комнаты.

### **Рекомендации:**

1. При подаче материала всегда помните о том, что среди учеников могут быть ВИЧ-инфицированные ребята – старайтесь быть максимально корректными.
2. Перед началом проведения занятия задумайтесь о вашем личном отношении к проблеме ВИЧ/СПИДа. Постарайтесь избежать оценочности.
3. Продумайте корректность и доступность терминологии, которую вы будете использовать на данном занятии.
4. Определите, какие блоки информации вы готовы обсудить с учениками, а какие – необходимо исключить из общего занятия для того, чтобы обсудить ее в индивидуальном порядке или в малой группе. Также определенные блоки информации можно обсуждать по запросу конкретных учащихся.

### **Информация для учителя:**

При предоставлении информации, касающейся ВИЧ-инфекции необходимо помнить, что педагогу важно соблюсти своеобразный баланс, то есть с одной стороны, защитить сознание ребенка от лишней информации, а с другой от вреда, который может наносить ВИЧ. Некоторые ребята могут попытаться завести подробный разговор о конкретных видах половой активности и образе жизни, которые ассоциируются с заражением СПИДом. Постарайтесь избежать поверхностных комментариев и оценок того, как люди заражаются ВИЧ. В основе беседы должны лежать, прежде всего, медицинские и биологические факты передачи. Также постарайтесь соблюсти баланс между изложением фактов и выражением доброты и чуткости по отношению к эмоциональным переживаниям людей, которые знают о реальности жизни с ВИЧ. Те, кто позволил вовлечь себя в рискованные ситуации должны знать, что делать.

Во второй части занятия ведущий переходит к обсуждению путей и способов передачи вируса. В контексте группового занятия необходимо обсудить только базовые понятия и основные риски заражения ВИЧ-инфекцией. Для конкретизированного и детализированного обсуждения риска интимных отношений рекомендуется использовать форму индивидуальной беседы или малых

групп, сформированных по половому признаку. Для организации подобных обсуждений, в том числе и средств контрацепции, рекомендуется привлекать медицинский персонал учреждения или сотрудников местного СПИД-центра.

### **Ход занятия**

Сегодня мы поговорим более подробно о том, что такое ВИЧ и как им можно заразиться.

### **Упражнение «Листок»**

Участники разбиваются на пары. Каждому выдается лист бумаги. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы, на которые они не знают ответа. Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся неясными. Затем, в восьмерки с той же целью.

После завершения обсуждений в восьмерках ведущий обращается к участникам: «Остались ли вопросы, которые остались неясны?» Просит перечислить вопросы, на которые не удалось найти ответ.

### **Лекция-беседа «ВИЧ и СПИД»**

Ведущий продолжает занятие лекцией с элементами беседы, опираясь на результаты упражнения. В лекцию обязательно нужно включить ответы на те вопросы, которые остались невыясненными у участников. Особое внимание необходимо уделить неверным убеждениям участников.

### **Материалы для учителя:**

**ВИЧ – это сокращенное название вируса, который приводит к СПИДу.**

- В** *Вирус*, живой мельчайший микроорганизм. Он содержит его собственную генетическую информацию, которую встраивает в клетки организма, поглощая их. Это дает ему возможность самостоятельно размножаться.
  
- И** *Иммунодефицита*, что означает ослабление иммунной системы организма. Потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения органов. Останавливается процесс обновления организма. Иммунная система – это система защиты организма, имеющая способность сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов.
  
- Ч** *Человека*. ВИЧ относится к инфекциям, которые живут только в организме человека.

Вирус Иммунодефицита Человека поражает иммунную систему, которая защищает организм от болезней. Это незаметный процесс. Человек, инфицированный ВИЧ, на протяжении многих лет

может хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать и даже не знать о наличии инфекции. Если он не лечится, ВИЧ- инфекция может привести к СПИДу.

СПИД – это болезнь, к которой приводит ВИЧ, возникающей когда защитные силы организма почти полностью разрушены и человек не может защитить себя от инфекций.

### **СПИД – Синдром Приобретенного ИммуноДефицита**

- С** *Синдром*, что означает группу определенных симптомов, признаков болезни. В случае СПИД, в общей сложности, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена.
  
- П** *Приобретенного* – заболевание развилось с течением жизни.
  
- И** *Иммунного*
  
- Д** *Дефицита*

Необходимо заметить, что ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. СПИД является клиническим заболеванием с определенными симптомами и признаками. ВИЧ – это специфический вирус, который приводит к заболеванию.

#### **Упражнение «Вирусы и бактерии» (15 мин)**

1. Ведущий просит несколько добровольцев (4 человека) выйти за дверь аудитории.
2. Остальные участники делятся на пары или тройки, образуя круг, и свободно перемещаются по комнате.
3. Ведущий объясняет, что участники изображают клетки здорового организма человека. «Сейчас в наш организм проникнут бактерии!»
4. В комнату заходят 3 добровольца, изображающих 3 бактерии. Их задача – причинять вред клеткам. Они могут громко кричать в ухо, щипать, щекотать, свистеть и т. д.
5. Ведущий говорит: «А сейчас в наш организм приходит... антибиотик!»
6. Ведущий, в роли антибиотика, подходит к бактериям и за руку выводит из аудитории.
7. Ведущий: «А сейчас к нам в организм попал ВИЧ!»
8. Заходит доброволец, изображающий ВИЧ. «ВИЧ» подходит к «клетке» и встает внутрь круга. Через несколько секунд «клетка» умирает – садится. «Вирус» подходит к другой «клетке» и происходит то же самое.
9. Когда «ВИЧ» «внедряется» в третью «клетку» появляется «Ингибитор» (ведущий). Ингибитор подходит к клетке и «убивает» вирус вместе с клеткой.

После завершения упражнения проводится обсуждение: В чем разница между вирусами и бактериями? В чем сложность лечения вирусных заболеваний? И т. д.

***Продолжение лекции-беседы: Как ВИЧ попадает в организм человека.***

**Виды контакта:**

ВИЧ обнаружен только в жидкостях человеческого организма – крови, интимных жидкостях организма, грудном молоке, слезах, слюне. Хотя вирус может присутствовать во всех этих жидкостях, его максимальная концентрация наблюдается в крови и выделениях половых желез, что делает эти два типа жидкостей наиболее опасными. Человек не может заразиться ВИЧ в результате соприкосновения кожных покровов.

**Два основных пути передачи ВИЧ – это контакт вируса с кровью и контакт вируса со слизистой оболочкой.**

### **Контакт вируса с кровью**

Когда вирус, находящийся в жидкостях организма, попадает в кровоток другого человека, происходит заражение. Так, например, это может произойти, если использовать в короткий промежуток времени один инструментарий, повреждающий поверхность кожи: бритву, иглу и т. д. Если зараженная кровь остается на инструменте – следующий человек, который его использует, может заразиться.

Также невысокая вероятность заражения существует при переливании крови, пересадке органов и т. д. Но в связи с тем, что, как правило, подобные манипуляции проводятся под жестким контролем, частота заражения подобным образом невысока.

Есть вероятность заражения при нанесении татуировок, прокалывании кожи для различных украшений, других эпизодов нарушения целостности кожи нестерильными инструментами.

### **Контакт вируса со слизистой оболочкой**

Чтобы произошло заражение, жидкостям организма, содержащим вирус, достаточно попасть на поверхность слизистой оболочки другого человека.

ВИЧ относится к группе инфекций, передаваемых половым путем. При частой смене половых партнеров угроза возрастает.

### **От матери к ребенку**

От матери к ребенку вирус передается во время беременности, родов или при кормлении материнским молоком. Если мать заражена ВИЧ, то вирус передается ребенку примерно в 25-30% случаев. Но риск значительно снижается, если принимать лекарства, снижающие количество вируса в организме.

**Ведущий должен быть готов дать опровержения неверной информации учащихся относительно ВИЧ/СПИДа. Наиболее распространенные мифы о ВИЧ-инфекции следующие:**

#### **Миф 1. ВИЧ и СПИД – одно и то же. Если у человека ВИЧ, то он болен СПИДом**

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. А СПИД – это комплекс заболеваний, которые развиваются на последней стадии болезни из-за снижения иммунитета. Именно СПИД влечет за собой смерть, а не вирус сам по себе. Человек может быть инфицированным ВИЧ, но не иметь СПИДа. Медицинская помощь ВИЧ-инфицированным направлена на то, чтобы не допустить развитие болезни до стадии СПИД.

#### **Миф 2. С ВИЧ-инфицированным человеком опасно общаться**

Общение с ВИЧ-инфицированным человеком абсолютно безопасно. Вирус не передается через прикосновение, при бытовых контактах. Рукопожатия, объятия, использование общей посуды, поцелуи не являются ситуациями риска заражения ВИЧ-инфекцией. *Заражение может произойти лишь в результате незащищенных половых контактов с инфицированным, а также в случае совместного использования шприцев и игл.*

### **Миф 3. О ВИЧ-инфекции легко догадаться по внешнему виду**

Внешне человек, инфицированный ВИЧ, ничем не отличается от здорового. На начальных стадиях заболевания он может обладать хорошим здоровьем и не догадываться о том, что он – носитель вируса. Это может продолжаться несколько лет. И даже на стадии СПИДа внешние проявления заболевания не отличаются от других болезней.

### **Миф 4. ВИЧ-инфекцией можно заразиться только при половом контакте с ВИЧ-инфицированным**

Заражение происходит не только при половом контакте. Еще один частый путь заражения – через кровь. Распространение вируса происходит при использовании общих шприцов наркоманами, при «братании» и других ритуалах, связанных со свежей кровью (например, у готов). Опасаться риска заражения необходимо и при нанесении татуировок нестерильным непрофессиональным инструментарием.

### **Миф 5. Презерватив не защищает от ВИЧ-инфекции**

При правильном использовании презерватив обеспечивает высокую степень защиты от ВИЧ-инфекции. Мифы о том, что в презервативе есть поры, способные пропустить ВИЧ, опровергнуты многочисленными научными исследованиями. *Презерватив – это единственное средство, гарантирующее высокую степень защиты от ВИЧ при половых контактах.*

### **Миф 6. Женщина с ВИЧ-инфекцией не может родить здорового ребенка**

Риск заражения младенца от инфицированной матери действительно существует. ВИЧ-инфекция может передаваться от матери ребенку во время беременности, при родах или грудном вскармливании. Однако, при правильном использовании современных методов терапии, можно значительно снизить риск заражения младенца. В настоящее время большинство матерей, принимающих в течение беременности препараты против ВИЧ, рожают здоровых детей.

### **Миф 7. ВИЧ можно вылечить**

В настоящее время лекарство, способное победить ВИЧ-инфекцию, не найдено. Лечение больных направлено на то, чтобы снизить скорость распространения вируса в организме человека и не допустить развития стадии СПИДа. *Важно понимать, что чем раньше выявлена ВИЧ-инфекция, тем больше вероятность затормозить развитие болезни.*

### **Миф 8. Определить наличие вируса в крови можно сразу же после заражения**



В первое время после заражения, обычно от 2-4 недель до 3-6 месяцев, вирус в крови невозможно выявить. Это связано с тем, что в лаборатории определяют не сам вирус, а антитела к нему, которые вырабатываются в организме человека не сразу после заражения, а через некоторое время.

*Если был риск заражения, тестирование на ВИЧ необходимо повторить через 6 месяцев!*

#### **Миф 9. Комары могут при укусе заразить ВИЧ**

ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососущего насекомого, поэтому, даже попадая в организм насекомого, он не выживает и не может никому передаваться.

#### **Миф 10. ВИЧ можно заразиться в салонах красоты при педикюре, маникюре, стрижке**

Ни одного случая заражения в салонах красоты зарегистрировано не было. Все инструменты в маникюрных кабинетах и парикмахерских дезинфицируются и стерилизуются, они абсолютно безопасны.

### **ЗАПОМНИ**

#### **ВИЧ не передается:**

- При рукопожатии и объятиях
- При поцелуе или через слюну
- Через пот или слезы
- При кашле и чиханье
- При использовании общей посуды
- Через постельное белье
- При совместном пользовании ванной, туалетом, в бассейне
- Через животных и укусы насекомых
- При совместном проживании в одном доме с ВИЧ-инфицированным человеком
- При ношении одной и той же одежды

Ведущий подводит итоги. Объясняет, что избежать заражения ВИЧ не так уж и сложно. Главное – избегать действий, которые могут привести к контакту с зараженными жидкостями организма и следовать небольшому своду правил и принципов:

1. Твое тело принадлежит только тебе и достойно уважения и защиты.
2. Ты можешь предупредить заражение ВИЧ и другими ИППП.
3. Ты имеешь право оберегать себя от болезней и оставаться здоровым.
4. Ты имеешь право сказать «нет» всему, что может нанести тебе вред.

5. Например, ты можешь сказать «нет» интимным отношениям или другому рискованному поведению: физическому насилию, употреблению алкоголя и других наркотиков.
6. Каждый человек имеет право сказать «нет» рискованным действиям.
7. Также у тебя есть ответственность и обязанность защищать других людей. Это значит, что это не является нормальным оставлять другого человека в опасности. Важно уважать право человека сказать тебе «нет», даже если ты чувствуешь себя в безопасности.
8. Иногда люди делают те, вещи, которые на самом деле не хотят делать и которые являются опасными. Если кто-то заставляет тебя делать нечто, что не является безопасным для тебя, это не твоя ошибка. Если что-то случилось, ты всегда имеешь право говорить об этом, быть уважаемым и получить помощь. Найди взрослого человека, которому ты доверишь и расскажи ему о том, что случилось.
9. Ты являешься полноценной личностью и важной частью общества.
10. Ты имеешь право быть выслушанным с уважением.
11. Ты имеешь право защищать себя от рисков и несешь ответственность за других людей.

В завершении ведущий просит изучить Свод правил человека, ответственного за свое здоровье.

### **Свод правил человека, ответственного за свое здоровье**

1. Твое тело принадлежит только тебе и достойно уважения и защиты.
2. Ты можешь предупредить заражение ВИЧ и другими ЗППП.
3. Ты имеешь право оберегать себя от болезней и оставаться здоровым.
4. Ты имеешь право сказать «нет» тому, что может нанести тебе вред.  
Например, ты можешь сказать «нет» незащищенным интимным контактам или другому рискованному поведению: физическому насилию, употреблению алкоголя и других ПАВ. Ты не должен делать со своим телом то, что может принести тебе вред, и не важно с кем ты, что ты делал или на что соглашался до этого. Если ты решил сказать «нет» ты не должен оправдывать себя. Ты не должен говорить «Я не хочу, потому что...» «Я не хочу!» - этого достаточно.
5. Также у тебя есть ответственность и обязанность защищать других людей. Это значит, что это не нормально оставлять другого человека в опасности. Необходимо уважать право человека сказать тебе «нет», даже если ты чувствуешь себя в безопасности.
6. Если ты решился на рискованные действия, постарайся вести себя максимально безопасно для твоего эмоционального и физического состояния.
7. Эмоциональная безопасность – это когда два человека уверены в поведении друг друга и могут сказать «нет», если они этого хотят. Ты не находишься в эмоциональной безопасности, если чувствуешь, что не можешь сказать «нет» или к твоему «нет» не хотят отнестись уважительно. Употребление алкоголя или других ПАВ могут серьезно повлиять на твою способность сохранять и защищать свою эмоциональную и физическую безопасность.
8. Физическая сохранность может также подвергаться опасности в других рискованных ситуациях, такие как использование одной иглы для введения инъекционных наркотиков, пирсинг, татуировки. С точки зрения сохранения здоровья, единственным верным решением будет не употреблять наркотики как таковые, в том числе и инъекционные и тем более никогда не использовать одну иглу.
9. Иногда люди делают те, вещи, которые на самом деле не хотят делать и которые являются опасными. Если кто-то заставляет тебя делать нечто, что не является безопасным для тебя, это не твоя ошибка. Если что-то случилось, ты всегда имеешь право говорить об этом. Имеешь право на уважительное отношение к своей проблеме и получить помощь. Найди взрослого человека, которому ты доверишь и расскажи ему о том, что случилось.
10. Ты являешься полноценной личностью и важной частью общества.
11. Ты имеешь право быть выслушанным с уважением.

12. Ты имеешь право защищать себя от рисков и несешь ответственность за других людей.

## **Занятие 6. «Незримые угрозы» (продолжение)**

### **Цели:**

1. Закрепить пройденный материал по вопросам ВИЧ/СПИДа.
2. Закрепить материал о путях передачи ВИЧ-инфекции, обсудить те пути, при которых ВИЧ не передается.
3. Научить распознавать опасные и безопасные с точки зрения ВИЧ-инфицирования ситуации.

### **Материалы:**

- Классная доска, мел
- Большой лист бумаги и фломастеры
- Карточки с описанными ситуациями риска
- Карточки с «письмами» читателей молодежного журнала

### **Рекомендации:**

На этом занятии нужно обсудить информацию о передаче ВИЧ-инфекции, и что самое важное – определить жизненные ситуации риска. Необходимо обратить внимание на то, что способы передачи вируса ограничены. Подобные темы трудны для обсуждения. При обсуждении способов передачи вируса помните о том, что многих из ваших участников уже имели рискованный опыт интимных отношений. Используйте корректную терминологию и мягкие оценки для того, чтобы избежать негативных эмоциональных реакций у подростков.

### **Ход занятия**

На прошлом занятии мы уже затронули тему риска заражения ВИЧ-инфекцией. И мы уже говорили о том, в какой мере при столкновении с той или иной ситуацией возможно заражения. Для того, чтобы лучше усвоить то, что мы обсуждали я предлагаю вам следующее упражнение.

### **Упражнение «Степень риска»**

Для выполнения этого упражнения необходимо разделить на две команды. Каждая из команд получает по комплекту карточек с описанием ситуаций риска. Вам нужно распределите способы заражения ВИЧ по степени вероятности инфицирования от высоковероятного до маловероятного. После завершения выполнения один из представителей команды представит ваш ряд и представит другим объяснение.

Возможный вариант: Поцелуй в щеку, нанесение татуировок в домашних условиях, плавание в бассейне, проживание с больным СПИДом, уход за больным СПИДом, укус комара/клеща, половая жизнь в браке, «братание» кровью, переливание крови, пирсинг, пользование чужой зубной щеткой, глубокий поцелуй, укол иглой в общественном транспорте.

### **Упражнение «Ответы на письма читателей»**

Группа участников делится на несколько подгрупп, каждая из которой получает карточку с вопросом о ВИЧ-инфекции, который был задан читателем молодежного журнала. После короткого обсуждения представитель каждой группы дает ответ.

«Сегодня подстригся в парикмахерской на дому, электрическую машинку для стрижки горе-парикмахерша не дезинфицировала. Я сначала не придавал этому значения, но потом обнаружил, что кожа на шее сзади повреждена. Там стрижется по 20-30 человек в день. За 5-10 минут до меня стрижется человек, еще один за 20-30 минут. Была ли у меня возможность инфицироваться? Нужно ли мне пройти тест на ВИЧ-инфекцию?»

«Вот если допустим ВИЧ-инфицированный человек работал на стройке, ударил молотком по пальцу, у него пошла кровь, работать он не смог дальше и попросил товарища доделать его работу. А товарища дома кошка поцарапала. Заразится он или нет?»

«Здравствуйтесь! Летом познакомился с девушкой. Пили из одной бутылки простую воду. У меня кровоточат дёсна, как у нее в полости рта – неизвестно. Через несколько дней она мне сказала, что у неё давно ВИЧ. Если у неё тоже кровоточат дёсна или открытые раны в полости рта, каков мой риск?»

«2 года назад я, упав на улице, укололся шприцем (их у нас на улице много валяется). Сначала не обратил внимания, но потом начали мучить мысли о том, что вдруг это шприц наркомана (а это наверняка так) и вдруг он болен ВИЧ, гепатитом, и я заразился. В общем, начал я переживать. Насколько вероятно заражение?»

«Здравствуйтесь! Какова вероятность заразиться по ошибке медиков? Не при переливании крови, а при инъекциях, заборе крови, у стоматологов?»

«Здравствуйтесь, к несчастью, лично столкнулась с проблемой ВИЧ, теперь переживаю шок. Ситуация: десять месяцев назад проживала в одной комнате с сестрой, о ВИЧ-инфицированности которой не знала. Мы пользовались общей посудой, общим бритвенным прибором. Через какое-то время у меня ухудшилось здоровье: появилась температура, депрессия, слабость, головные боли. Не могу решиться пройти тестирование, потому что убедила себя, что заразилась и нахожусь в прострации. Как велики мои шансы оказаться инфицированной? Очень жду ответа».

В процессе упражнения необходимо обсудить верность и корректность данных ответов.

В результате необходимо усвоить, что в жизни мы постоянно сталкиваемся с риском заражения ВИЧ-инфекцией. Но обезопасить себя от заражения ВИЧ-инфекцией не сложно. Важно научиться адекватно оценивать этот риск, делать правильный выбор и с честью выходить из трудных ситуаций.

## Занятие 11. «Толерантность»

### Подготовка ведущего

#### Цели занятия:

1. Дать участникам возможность сформулировать понятие «толерантность».
2. Развитие толерантности к окружающим людям и к различным событиям жизни.
3. Формирование положительного отношения к себе и принятия себя

#### Материалы:

- 5 наборов из 3-х карточек (см. в описании упражнения)
- Листы А-4
- Набор фломастеров
- Ручки/карандаши
- Ватман

#### Введение в проблему:

Учитывая эпидемическую ситуацию в стране и в мире, важным содержательным аспектом профилактической работы с подростками и молодежью является развитие толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям, что предполагает рассмотрение этических и правовых аспектов ВИЧ-инфекции.

В переводе с латинского толерантность (tolerantia) означает терпение, терпимость.

В Декларации принципов толерантности (ЮНЕСКО, 1995) дается следующее определение толерантности: «Толерантность - это уважение, принятие и понимание многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности». Развитию толерантности способствуют знания, открытость, общение, свобода мысли, совести и убеждений.

Люди не рождаются толерантными или интолерантными. Формирование толерантности является неотъемлемой частью воспитательного процесса, а, следовательно, и составляющей педагогической деятельности сотрудников учреждений образования.

Сотрудники образовательных учреждений должны формировать у детей сознание того, что для достижения взаимопонимания и построения эффективных взаимоотношений с другими людьми, так же как и для достижения своих собственных целей, необходимо быть толерантными, то есть допускать, что есть люди, отличные от нас по многим факторам, в том числе и по состоянию здоровья.

Результатом такого воспитания становятся взаимопонимание, желание помогать, содействовать, сотрудничать, вести диалог и т.д. Подростки должны осознавать, что толерантность - это общественная норма, которая осуществляется через законы, сложившиеся традиции и привычки и предполагает защиту прав любого человека и общественное осуждение проявлений нетерпимости.

Общее понимание толерантности в контексте эпидемии ВИЧ-инфекции состоит в признании и уважении равенства всех людей независимо от их социального статуса, состояния здоровья или физических возможностей.

#### Вводная часть

## 1.Упражнение «Толерантность»

Инструкция: «В жизни мы часто слышим: «будь терпимее», «уважай мнение других», и т.д. Давайте разберёмся, что же такое «терпимость» или по другому «толерантность».

### ***Стимульный материал:***

Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Обратите их внимание на то, что определение должно быть, по возможности, кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит всех остальных участников с выработанным его группой определением. Затем все определения выписываются на отдельный ватман. После презентации работы групп ведущий открывает заранее подготовленные определения. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и выразить свое отношение к ним.

### **Заметки для ведущего:**

Определения толерантности, заранее пишется на больших листах и прикрепляется к доске (или флипчарту) и закрытых от участников до момента обсуждения.

### *Обсуждения:*

Что отличает каждое определение?

Есть ли что-то, что объединяет каждое из предложенных определений?

Какое определение, на взгляд участников, наиболее удачное?

Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

### **Заметки для ведущего:**

*В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:*

Понятие толерантность имеет множество сторон. Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

## 2.Упражнение «Четыре квадрата»

### *Ведущий:*

*«Мы разобрались, что такое толерантность, что значит проявлять терпимость по отношению к другим, а сейчас посмотрим насколько мы толерантны к себе.»*

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4»

1	2
3	4

1. «Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и вы считаете их положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того, как задание выполнено ведущий, предлагает:

2. «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, т.е. вы считаете их негативными.

После того, как заполнен квадрат 3, ведущий предлагает:

3. «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3 и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные - заполните квадрат 2

После того, как заполнен квадрат 2, ведущий предлагает:

4. «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того, как все квадраты заполнены, ведущий предлагает:

5. «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!
6. Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

Обсуждение:

1. Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?
2. Какие чувства вы испытали, когда читали только левую часть квадрата (только правую)?
3. Бывает ли, что в жизни вы начинаете себя воспринимать только с «одной стороны»?

Заметки для ведущего:

Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Ведущий может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы

### **3. Упражнение «Три на три»**

Ведущий:

«Итак, мы знаем, что такое толерантность, в предыдущем упражнении, выяснили на сколько толерантны мы к себе, сейчас попробуем оценить насколько мы терпимы к событиям, которые происходят в нашей жизни»



Инструкция:

«Объединитесь в группы по 4 человека (по 2, по 3, по 5 человек – в зависимости от количества участников).

Сейчас каждая из подгрупп получит по 3 карточки с описанием различных, жизненных ситуаций. Вам нужно найти три негативные и три позитивные стороны (следствия) для каждой из этих ситуаций

Содержание карточек:

#### Карточка 1

- Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1) ... 2)... 3)
- Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1) ... 2)... 3)

#### Карточка 2

- У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...2)...3)....
- У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)....

#### Карточка 3

- Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1), 2),
- Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1), 2),

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате по каждому случаю получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

*Обсуждение:*

1. Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему?
2. Умеете ли вы в жизни найти положительные стороны затруднительных ситуаций или видите только негативные?
3. Как вы думаете, чему научило вас это упражнение?

Заметки для ведущего:

При выполнении этого упражнения главное – не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому ведущий ориентирует участников на быструю работу, тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие *реальной жизни действительно можно* оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения – развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

#### **4.Упражнение: «Дискриминация»**

Ведущий «Терпимость к людям, которые в чём-либо отличаются от нас (иначе одеваются, иначе выглядят, по-другому говорят, имеют заболевания, например, такие как ВИЧ-инфекция) тесно связана с дискриминацией. Ведь если мы не можем принять что-то в других людях, которые по нашему мнению отличаются от нас, эти люди

попадают под дискриминацию (т.е. отвергаются обществом). Все мы разные. В такую ситуацию может попасть каждый из нас. Сейчас, с помощью упражнения, попытаемся разобраться, каким образом человек попадает под как дискриминацию, и как это влияет на нас и на наши действия.

#### Стимульный материал:

Участники делятся на пары. Один из пары садится в круг, второй встает за ним. На каждую пару выдается табличка с надписью, которую могут видеть все, кроме этой пары (например, крепится на спину). Участники должны с помощью вопросов, фраз или комментариев дать понять паре, что написано на табличке.

#### Заметки для ведущего:

Заранее готовятся таблички по количеству участников с надписями. Надпись на табличке в той или иной степени является ярлыком или касается личностных особенностей или взглядов личности

#### *Примеры надписей на табличках:*

Не могу сдерживать сильного волнения.

Я принципиально не чищу зубы

Я люблю «динамит».

Я во всем слушаюсь маму.

Я против секса до брака.

Я не умею ругаться матом

Я рыжий

Я постоянно хочу есть

#### *Обсуждение:*

Как себя чувствовали участники во время игры (пока не поняли, что написано на их табличке и когда уже догадались)? Что такое дискриминация? По какому признаку она может осуществляться? Почему существует такое явление?

### **5.Подведение итогов**

Ведущий: «Сегодня, мы разобрались, что такое толерантность, выяснили насколько мы принимаем себя такими какие мы есть, насколько терпимы к окружающим нас людям и событиям которые происходят в нашей жизни. Определили собственные взгляды по отношению к дискриминации, увидели, как дискриминация влияет на нашу жизнь. Таким образом, можем сделать вывод, что если люди не будут терпимы/толерантны к друг другу, каждый может оказаться в ситуации дискриминации, ведь всегда найдется хотя бы один признак, по которому мы отличаемся друг от друга. Тем более если человек имеет, какое либо заболевание, в том, числе и ВИЧ-инфекция. Очевидно, что ВИЧ - инфицированные люди чаще всего не принимаются обществом, хотя наличие ВИЧ-инфекции( как и любого другого заболевания) не является поводом для дискриминации. Поэтому, от степени нашей толерантности зависит не только наша жизнь, но и окружающих нас людей».

Участники делятся впечатлениями от занятий.

## Занятие 8: «Противостояние и асертивность»

### Подготовка ведущего

#### Цели занятия:

1. **Формирование устойчивости к давлению среды.**
2. **Развитие навыков противостояния давлению.**
3. **Обучить моделям асертивного противостояния негативному влиянию.**
4. **Обучить моделям асертивного отказа.**
5. **Обучить умению сообщать своё мнение.**

#### Материалы:

- Ватман
- Маркеры
- Листы А-4
- Набор фломастеров
- Ручки/карандаши

#### Введение в проблему:

Различные исследования показали, что знание само по себе не ведет к поведенческим изменениям. Большинство людей знают, например, что сигареты могут обусловить рак легких. Однако это не останавливает их, они начинают или продолжают курить. Что касается ВИЧ/СПИДа и других ИППП, то знание путей передачи или способов защиты от этих заболеваний, не ведет к более безопасному поведению. Таким образом, информация должна подкрепляться отработкой практических навыков. Хорошее знание — это только основа формирования необходимых навыков, правильного отношения и ценностей

Для того чтобы принять и практиковать безопасное поведение, молодые люди должны развивать важные жизненные или поведенческие навыки, например:

- навыки принятия решений
- уверенность в себе
- способность противостоять негативному давлению (например в отношении использования наркотиков или сексуальных контактов)
- умение распознать, избежать или справиться с ситуациями, которые могут привести к насилию или злоупотреблению

#### Вводная часть

Ведущий:

«Под уверенностью понимается позитивная установка и поведение человека по отношению к самому себе. Понятие уверенности относится не только к поведению, но включает и установки человека, жизненную философию, оценки.

Уверенность – это условие, необходимое для того, чтобы человек был в состоянии позитивно утверждать свою позицию и противостоять негативному давлению со стороны».

#### Информация для ведущего

А. Лазарус различает четыре класса «уверенного» поведения:

- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

***Уверенное поведение легко различить по формальным признакам:***

- мимике;
- использованию местоимения «Я»;
- контакту глаз;
- осанке;
- интонации.

***Характеристики уверенного поведения (перечень Сальтера):***

- эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств;
- экспрессивность речи;
- ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением;
- способность «противостоять и атаковать»: как прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;
- использование местоимения «Я» как отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
- принятие похвалы: как отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;
- импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

**Под уверенным поведением** понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом заботиться о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

**Под агрессивным понимается поведение**, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападок» на него и не способен проявлять уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека.

**Агрессивное поведение** возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности:

- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

## **1. Упражнение «Уверенное поведение»**

*Инструкция:*

«Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

- а. Группа принуждает тебя сделать что-то, что вызывает у тебя сомнения, и что ты не хочешь делать.**

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

- Как бы переживали это эмоционально?
- Что бы ощущали физически?

**в. Ты член группы, которая осуществляет давление на человека.**

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

1. Что значит – быть членом группы, осуществляющей давление на человека?
2. Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?
3. Почувствовали бы вы ответственность, если ли бы этот человек пострадал в результате такого давления?

**Существуют разные тактики давления на человека.**

Например:

- А.** Отказ разговаривать с человеком;
- В.** Оскорбления;
- С.** Жестокое обхождение и т.п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Какие тактики давления известны вам?
2. Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?
3. Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?
4. Приходилось ли вам быть объектом давления?
5. Как вы пытались противостоять этому давлению?

Заметки для ведущего:

*Выполнение этого упражнения может занять больше времени, чем предполагается. Не торопите подростков, дайте им время хорошо подумать над поставленными вопросами.*

*Обсуждение:*

*Все участники по кругу отвечают на вопросы, обмениваются информацией.*

*При необходимости ведущий подводит итог.*

**2. Упражнение «Противостояние»**

«Мы разобрались в том, какие способы давления могут оказывать на нас другие люди. Теперь попробуем найти эффективные способы противостоять негативному влиянию»

Стимульный материал:

Все участники делятся на пары, ведущий предлагает каждой паре продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников.

Возможные ситуации:

- Друг спросил, не может ли он воспользоваться вашими абсолютно новыми кроссовками для игры в футбол.
- Друг предложил вам попробовать сигарету или косяк
- Друг подговорил вас украсть что-то в супермаркете.
- Одноклассник предложил выпить пива во время урока

### ***Заметки для ведущего:***

На проигрывание ситуации отводиться не более 10 мин., затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

Обсудите то, как участник ролевой игры сказал: "Нет". Спросите, что чувствовали «актеры», отказываясь сделать то, о чем их просили. Было ли это легко?

Акцентируйте внимание во время обсуждения на том, что отказывать, в особенности другу, нелегко. Как правило, человек чувствует смятение или испытывает чувство дискомфорта, когда другие оказывают давление на них. Но вы можете узнать о разных способах отказаться делать что-то, что вы не хотите делать, оставаясь при этом верным самому себе и тем вещам, в которые вы верите.

Попросите участников подумать о различных способах сказать "нет".

### **Примеры уверенного отказа включают:**

- Вы даете вежливый отказ
- Вы можете объяснить причину вашего отказа (но это не значит, что вы должны извиняться!)
- Вы уходите
- Вы предлагаете альтернативу
- Вы не соглашаетесь с другим человеком
- Вы переходите в наступление
- Вы избегаете ситуации

### **Заметки для ведущего:**

Все примеры уверенного отказа записываются на листе ватмана (ватман крепится к стене)!

Возможно понадобится ещё раз продемонстрировать пример уверенного поведения. На этот раз, попросите двух добровольцев разыграть еще одну ситуацию, предложенную в начале упражнения. Попросите их подумать об использовании различных способов отказа, которые только что обсуждались.

Обсуждение:

Обсудите всей группой, насколько хорошо «актеры» сопротивлялись давлению. Какие методы и способы противостояния демонстрировали.

### **Упражнения по обучению асертивному поведению.**

#### **Информация для ведущего:**

Ассертивность – это способность человека конструктивно отстаивать свои права, демонстрируя позитивность и уважение к другим, при этом принимая ответственность за свое поведение. То есть естественность и независимость от внешних влияний и оценок и способность самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Ассертивный человек тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь рабочего компромисса. Девиантные дети чаще других попадают в ситуации, где необходимо уметь высказывать свое мнение, чтобы не попадать под негативное влияние окружающих. Данное умение подростки смогут применить и в ситуации риска заражения ВИЧ-инфекцией, ведь если они будут уважать себя и принимать ответственность за свое поведение, поступки, решения, то автоматически не будут спровоцированы на употребление наркотиков или рискованное поведение.

## **Вводная часть**

Сегодня мы с вами мы с вами рассмотрим понятие асертивности. По своей сути асертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение. Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас? Или ваше мнение? В любой жизненной ситуации необходимо уметь высказать свое мнение (например, отказ от пробы наркотиков) или противостоять негативному влиянию окружающих (например, ситуации, провоцирующие различные риски, в том числе и риск заражения ВИЧ-инфекцией).

## **Упражнение «Три способа сказать нет»**

*Инструкция:* «Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный асертивный отказ»».

### **Формулы цивилизованного отказа:**

#### **1.Отказ-опасение.**

Например:

«Боюсь, что это невозможно».

#### **2.Отказ-сожаление.**

Например:

«Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»,

«Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

#### **3.Отказ-вынужденность.**

Например:

«Я вынужден(а) отказаться от этого предложения».

«Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»,

«Придется мне все же ответить отказом».

Асертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации формы высказывания. Эта форма может быть:

- краткой категорической – «нет» без аргументов;
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

*Инструкция:* «Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
- потом – «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а затем «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

*Ведущий подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.*

*Обсуждение:*

Каждый участник делится впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? В какой форме вам было легче всего отказывать? Какую бы форму отказа вы применили в своей жизни, в различных провокационных ситуациях, которые с вами случались или могли бы случиться, приведите примеры.

*Резюме ведущего:*

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженной пластинки». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

*Заметки для ведущего:*

Если участники затрудняются с просьбой, можно предложить:

- ты уже написала свою работу, помоги мне, а то я не успеваю
- дай мне взаймы 1000 рублей, я верну через неделю
- дай поносить твою куртку

*Домашнее задание:*

В рабочих тетрадях написать провоцирующие ситуации, которые случались или могли бы случиться и подобрать к ним эффективные формы отказа.

### **Упражнение «Пинг-понг»**

*Инструкция:* «Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг – это игра, где мяч отскакивает от противника и снова направляется к нему. Это – основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас или разозлить, вы можете вместо ожидаемого



возмущения или смущения, ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить».

Например:

- Отлично! Ты как всегда сделал все отвратительно!
- Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
  
- С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
  
- Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- Да, я часто делаю это.

*Инструкция:* «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие 2 выпада:

- 1) Нельзя быть такой занудой.
  - 2) Ты помешана на опасностях. У тебя просто паранойя.
- Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает 2 выпада:

- 1) У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах
  - 2) Вечно тебе больше всех надо!
- Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

*Обсуждение:*

Поделитесь впечатлениями от упражнения. С какими сложностями столкнулись?

*Резюме ведущего:*

«Ассертивные приемы – очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными – иначе их смысл исказится, и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас. Зато в ситуации, например, со сверстниками, когда вы не хотите принимать «не свое» решение или опасаетесь за свое здоровье и благополучие, вы смело можете применять данные умения.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача состоит в том, чтобы поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации».

### **Упражнение «Метод Франклина»**

Стимульный материал:

По методу Франклина – на листах, раздаваемых участникам, но можно и на карточках, написать ситуации, которые предлагаются участникам в виде задания.

### *Инструкция:*

Американский президент Франклин славился тем, что умел добиваться того, чего хотел, даже в ситуации, когда его собеседник был настроен категорически против. Он пользовался следующим алгоритмом:

- Начинать любой ответ со слова «да» или согласием с доводами оппонента, т.к. отрицание отбивает охоту слушать дальше и вызывает желание противостоять.
- Использовать позитивную оценку идей и утверждений собеседника и затем прибавить к этому обоснование своего положительного отношения (т.е. чем именно понравилась идея, мысль, утверждение).
- Описать условия, при которых предложенное решение было бы наилучшим.
- Описать реально существующие условия.
- Предложить новое измененное решение в соответствии с конкретными условиями.

Например: Два человека спорят о том, нужно ли им посадить дерево напротив окон дома.

Один говорит: Я думаю, что это дерево сажать не надо, потому что оно закроет весь вид из окна и загородит солнце.

Второй: Да, пожалуй, это так. Когда распускаются листья, они дают много тени. *(Согласие с собеседником и позитивная оценка его аргументов)* Особенно это плохо, когда солнца и так мало. *(Условия, при которых аргументы оппонента неоспоримы)* Но у нас летом всегда очень солнечно и жарко, а с дороги летит много пыли. *(Реально существующие условия)* Поэтому мне кажется, что дерево поможет защититься от пыли и спасет от жары. *(Новое решение с опорой на реальные условия)*

*Инструкция:* Разделитесь на пары. Вдвоем составьте слова, которые могут переубедить оппонента, используя метод Франклина. Постарайтесь, чтобы диалог звучал естественно. Каждая пара составляет диалог к двум ситуациям.

Вот 2 ситуации:

- 1) Оппонент: «Все знают о ВИЧ-инфекции, и все равно продолжают рисковать. Если люди не хотят заботиться о себе, им ничто не поможет».
- 2) Оппонент: «Я полагаю, что мы слишком много времени тратим на разные тренинги. Думаю, от них не слишком много пользы».

*Обсуждение:*

Первый круг: Зачитайте составленные диалоги. *В случае ошибок сразу вносятся исправления.*

Второй круг: Чем было полезно это упражнение? Какие выводы можно сделать?

*Резюме ведущего:*

«Мы можем использовать технику Франклина в самых разных ситуациях: в дискуссии, в конфликте. Как и остальные ассертивные приемы, она требует тренировки, чтобы слова звучали естественно. Но если вы овладеете ими, они помогут вам уверенно выражать свое мнение, никого не обижая и не позволяя разным манипуляторам использовать вашу слабость».

*Заметки для ведущего:*

Для упражнения можно использовать разные ситуации для каждой пары. Также можно сначала порепетировать в ролевых играх перед кругом и обсудить ошибки и удачные находки.

Однако для этого нужно много времени. В данном случае приведен наиболее экономичный в отношении времени вариант. Решая одну и ту же задачу, участники могут увидеть, что в одинаковых ситуациях могут быть подобраны разные аргументы и разные возможности для обсуждения

### **3.Подведение итогов**

Ведущий просит участников поделиться впечатления от семинара, и ответить на вопрос: «Какой основной вывод вы сделали для себя из нашей сегодняшней встречи?» « Каких последствий можно избежать, используя формулы ассертивного поведения?»

### **Занятие 9. Презентация проектов и оценка усвоения профилактической программы.**

## Библиография

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
2. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002.
3. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. – т.3. Проблемы развития психики /Под редакцией А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983.
5. Головей Л., Рыбалко Е. Практикум по возрастной психологии. СПб. ,Речь, 2002.
6. Емельянова Е. В. Материалы для методического пособия и тренинга для тренеров. СПб.,2007.
7. Зиновьева Н., Михайлова Н. Психология и психотерапия насилия. СПб.: Речь, 2003.
8. Иванова Л.И. Школьники с девиантным поведением: особенности воспитания //Воспитание школьников , 2002, № 5.
9. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения подростков – М.: Сфера; Юрайт, 2001.
10. Колков В.В. (ред.) Культуральные аспекты профилактики и борьбы с распространением ВИЧ/СПИД в России. М., 2003.
11. Колосова С. Агрессия и агрессивность // Школьный психолог, 2000 г., №25- 28.
12. Кон И. Подростковая сексуальность на пороге XXI века. М., 2001.
13. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Министерство образования РФ. М., 2000.
14. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.
15. Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
16. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: ООО Апрель – Пресс: ЗАО изд. Эксмо-прес, 1999.
17. Лубовский Д.В. Психологический тренинг для детей из трудных семей // Детский практический психолог, №7, 1995.
18. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. СПб.: Речь, 2002.
19. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь,2008.
20. Образование против ВИЧ/СПИДа // Образование сегодня. Информационный бюллетень ЮНЕСКО, 2004, № 10.
21. Пособие: Я хочу провести тренинг/ Гуманитарный проект. Новосибирск, 2000.
22. Профилактика ВИЧ/СПИД у несовершеннолетних в образовательной среде: Учебное пособие / под ред. Л.М. Шипицыной. – М., 2005.
23. Программа предотвращения насилия между сверстниками. Штат Миннеаполис / Составители: С. Харман, К. Анлауф.
24. Профилактика ВИЧ-инфекции. Методические рекомендации / Под ред. Тайца Б.М., СПб., 2000.
25. Жизнь на перепутье. Жизненные навыки, воспитывающие характер. New Life World Aid, Inc . 2001.

26. Айвс Ричард Джон. Пособие по формированию жизненных навыков. Екатеринбург, 2001.
27. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.; Речь, 2007.
- 28.. Семенюк Л. М, Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М., 1996.
29. Сборник тезисов международной конференции: Подростки и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения) – М.: Новый отсчет, 2001.
30. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб., Речь, 2002.
31. Солдатова Г. У. Тренинг толерантности для подростков. М., 2001.
32. Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.
33. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.
34. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я.М.,2001.
35. ЭльконинД.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Би. 1995