

Учебно-методический комплект

# Жизненные навыки

Учебно-методический комплект

# Жизненные навыки

Программа «Это не мелочи» разработанная авторским коллективом Социального молодежного комплекса «Свет» г. Волжского передана для тиражирования и распространения Фонду «ФОКУС-МЕДИА» г. Москва. Программа «Это не мелочи» используется для реализации направления, «Навыки ради жизни» проекта «Танцуй ради жизни». В рамках этого проекта программа называется «Жизненные навыки». С авторским коллективом данное название согласовано и утверждено. Экспертизу в Федеральном институте развития образования программа проходила под названием «Жизненные навыки». Экспертное заключение размещено на последних страницах данного сборника.

## **Разработчики и составители сборника:**

**Козич И.А.** - зам. директора по социально-педагогической деятельности Муниципального Учреждения Социального Молодежного Комплекса «Свет» г. Волжский, Волгоградской области.

**Бакланова Е.С.** - главный специалист отдела психологической поддержки МУ СМК «Свет»

**Стрепетова Е.В.** - главный специалист методико-педагогического отдела МУ СМК «Свет»

Верстка и дизайн - **Копейкин Д.Н.**

Редактор - **Мамедова Т. Т.**

Проект Танцуй ради жизни в России является частью международного проекта Dance4life, инициированного фондом 4Life International.

Dance4Life International  
Spuistraat 239  
1012 VP Amsterdam  
The Netherlands  
T: +31 (0)20 521 66 55  
F: +31 (0)20 521 66 56  
[www.dance4life.com](http://www.dance4life.com)

# Учебно-методический комплект

Дорогие коллеги!

Авторский коллектив рад предложить Вашему вниманию учебно-методический комплект к профилактической программе «Это не мелочи!», направленной на формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью. Программа разработана и успешно апробирована специалистами Социального молодежного комплекса «Свет» г. Волжского Волгоградской области. Занятия программы позволяют не только проинформировать подростков о ВИЧ/СПИДе и последствиях употребления психически активных веществ (ПАВ), но и способствуют формированию у них ценностного отношения к собственному здоровью, браку, семье и рождению детей; повышают их личностную и социальную компетенцию.

Учебно-методический комплект предназначен для специалистов и волонтеров, работающих в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа, употребления ПАВ, проявления рискованного поведения в молодежной среде. Учебно-методический комплект состоит из материалов для ведущих, обучающихся курса и их родителей, так как наибольший эффект от реализации программы будет достигнут при единообразии информации, получаемой подростками на занятиях и дома. Пособие, которое Вы держите в руках, содержит материалы для специалистов и волонтеров, которые будут вести курс «Это не мелочи!»: информационно-справочные материалы, подробные конспекты занятий и методические рекомендации к их проведению.

«Твоя Личная Тетрадь» адресована подросткам – участникам курса «Это не мелочи!». Это своеобразный дневник самопостижения, которым ребята могут пользоваться на занятиях и дома.

Брошюра для родителей состоит из простых, легковыполнимых практических советов по семейному воспитанию, позволяя родителям дополнять и развивать знания и навыки, формируемые у подростков на занятиях курса.

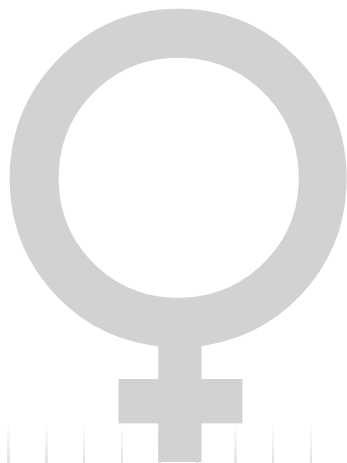
Надеемся, что использование комплекта сделает Вашу работу успешной, легкой и эффективной.

**Коллектив авторов**

# Жизненные навыки

## Содержание

Концепция программы «Это не мелочи!» .....	5
Цель .....	6
Задачи .....	6
Теоретические основы .....	6
Ведущие принципы .....	7
Методология .....	7
Структура тренингового занятия .....	7
Методы групповой работы .....	8
Динамика развития группы .....	10
Характеристики эффективно работающей группы .....	11
Рекомендации ведущему .....	11
Ролевые позиции ведущего .....	12
Трудные участники .....	13
Работа с группой. Проблемные ситуации .....	14
Оценка деятельности по программе .....	16
Список литературы .....	16
Конспекты занятий .....	17
Комментарии к занятиям .....	83



## Концепция программы «Это не мелочи!»



ВИЧ/СПИД – глобальная проблема современного человечества. В настоящее время ВИЧ-инфекция проникла во все слои населения, включая благополучные, не причисляемые к «группам риска», но практикующие рискованное поведение.

Согласно данным Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом, с 2005 года в стране отмечается ежегодное снижение (на 2%) темпов роста заболеваемости ВИЧ-инфекцией. Обеспечена безопасность донорской крови, медицинских иммунобиологических препаратов, биологических жидкостей органов и тканей, а также медицинских манипуляций. Однако в то же

время увеличивается количество людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией половым путем. В некоторых регионах России (Москва, Тверская область, Красноярский край и др.) более 50% новых случаев ВИЧ-инфекции происходят вследствие незащищенных сексуальных контактов. Растет количество ВИЧ-положительных женщин. Так, в прошлом году среди вновь инфицированных ВИЧ 60% составили женщины в возрасте 15–30 лет. Увеличивается количество детей, рожденных ВИЧ-положительными матерями. Сегодня в России, по разным оценкам, их около 30 тысяч.

Среди россиян, живущих с ВИЧ, около 80% составляют молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет, то есть ВИЧ распространяется главным образом среди людей самого репродуктивного и трудоспособного возраста. По мнению многих экспертов, эпидемия уже достигла масштабов национальной катастрофы, тем более разрушительной на фоне неблагоприятной демографической ситуации.

В России одни из самых высоких в мире темпов развития эпидемии. В начале 2008 года количество официально зарегистрированных случаев составило около четырехсот тысяч. Однако официальная статистика не отражает всей серьезности ситуации. По экспертным оценкам зарубежных специалистов, в России проживает более 1 млн. 400 тыс. ВИЧ-положительных людей.

Стиль жизни современных подростков 15-18 лет, определенная сексуальная «свобода», являющаяся в значительной мере результатом воздействия СМИ (особенно таких телепередач, как реалити-шоу «Дом-2», «Сексуальная революция» и др.) делают их наиболее уязвимой перед ВИЧ-инфекцией категорией населения. По данным исследования, проведенного для Фонда «ФОКУС-МЕДИА» агентством «Ромир Мониторинг» в 2007 году в десяти регионах РФ, треть молодых людей и девушек впервые вступают в сексуальные отношения в возрасте от 11 до 15 лет, более трети молодежи в возрасте от 15 до 25 лет за последний год имели несколько сексуальных партнеров.

Профилактика – это единственный способ предотвращения дальнейшего распространения ВИЧ/СПИДа и ИППП (инфекций, передающихся половым путем). Наряду с повышением уровня информированности необходимо формирование у молодого поколения ответственного поведения, основанного на системе ценностных ориентаций в пользу здоровья. Ни одна страна не может эффективно бороться с этой эпидемией без обучения молодежи, которая, с одной стороны, является группой повышенного риска, а с другой – наиболее восприимчива к формированию безопасных моделей поведения.

Учитывая результаты исследований и опираясь на практический опыт профилактической деятельности специалистов СМК «Свет», был разработан курс занятий «Это не мелочи!» для подростков 15-18 лет. Именно в этот период жизни формируется мировоззрение, в том числе и многие поведенческие нормы, которые будут влиять на здоровье и благополучие человека в будущем. Курс «Это не мелочи!» содержит социальную ориентацию на безопасное по-



# Жизненные навыки

ведение, сохранение репродуктивного здоровья, возрождение института семьи.

**Цель программы:** формирование у подростков здоровых установок и навыков ответственного поведения в области сохранения репродуктивного здоровья.

**Задачи:**

- повысить уровень информированности под-

ростков о путях передачи ВИЧ и ИППП и способах защиты;

- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать умение твердо говорить: «Нет!» в ситуациях давления.

**Целевая группа:** юноши и девушки 15–18 лет, жители Российской Федерации.

## Теоретические основы программы

В основу разработки данной программы легли следующие положения:

- Профилактика – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личностных качеств, поддерживающих благополучие, нацеленный на формирование здорового стиля жизни.

- Для того, чтобы направить выбор подростков к принятию здорового стиля жизни, необходимо признать право каждого подростка на полезные идеи и взгляды на самого себя, право не только быть здоровым, но и нести ответственность за свое здоровье.

- Здоровье является основным фактором, определяющим качество жизни человека.

- Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или недугов, касающихся репродуктивной системы, её функций и процессов. Охрана репродуктивного здоровья определяется как сочетание методов, способов и услуг, способствующих его сохранению.

«Это не мелочи!» – программа, направленная на первичную профилактику поведения высокой степени риска в подростковой среде.

**Цель профилактики** – изменение элементов поведения подростков, которые сопряжены с риском для их здоровья или здоровья окружающих людей, на более безопасные. Для этого использу-

ется известная модель изменения поведения.

Чтобы подросток сказал «Знаю», он должен знать, к чему приводит тот или иной тип поведения и что нужно сделать, чтобы изменить его. Для этого ему нужна информация.

Чтобы он сказал «Могу», подросток должен четко понимать, что изменить поведение в его силах, что это действительно выполнимо. А также что это не принесет ему вреда и изменит его жизнь к лучшему. То есть подросток должен приобрести соответствующие поведенческие навыки.

Чтобы подросток этого захотел, он должен видеть позитивный пример, позитивные последствия того типа поведения, которому необходимо следовать.

Чтобы подросток сказал «Буду», ему нужна убежденность в том, что это действительно нужно. Только тогда он реально сделает что-то для того,



### Модель изменения поведения

ЗНАЮ



ХОЧУ



МОГУ



ДЕЛАЮ

# Учебно-методический комплект

чтобы изменить свое поведение.

**Ведущими принципами программы социально-профилактического курса «Это не мелочи!» являются:**

- дифференциация – отбор содержания, форм и методов обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;
- доступность – подача материала с учетом

возможностей и особенностей восприятия целевой группы;

- позитивность – положительный настрой на себя, на окружающих, на действительность;
- последовательность – в ходе каждого занятия решаются три основные задачи: изменения в области представлений, отношений и поведения.

## Методология

Специалистами, работающими в сфере профилактики, доказана эффективность методов обучения в группе. Поэтому основной формой проведения занятий по курсу «Это не мелочи!» является тренинг (название происходит от английского to train – обучать, тренировать), который позволяет подросткам научиться обмениваться друг с другом информацией, выражать личное мнение, говорить и слушать, принимать решения, обсуждать и

совместно решать проблемы; развивает личные и социальные навыки, формирует установки здорового стиля жизни. В процессе тренинга информация усваивается быстрее, так как участники имеют возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения.

## Структура тренингового занятия

Структура тренингового занятия

В структуре каждого занятия можно выделить три основные части:

1. Вводная часть (приветствие, разминка).
2. Рабочее время.
3. Обсуждение.

**Вводная часть** и обсуждение должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе. На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа.

Вводная часть всех последующих занятий включает приветствие, определение эмоционального состояния участников и краткий обзор предыдущей встречи. Другой очень важный момент – обсуждение домашнего задания, того, что участники попробовали сделать сами, между занятиями. Участники группы должны заниматься саморазвитием, поэтому необходимо предоставить им возможность поделиться с остальными членами группы достигнутыми успехами или возникшими вопросами при выполнении домашнего задания. Если ведущий не будет интересоваться тем, как

идут дела, участники, скорее всего, ничего не станут делать.

**Рабочее время** – основное время занятия – включает:

*оценку уровня информированности*

Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, ведущему необходимо выяснить, что конкретно они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты.

*актуализацию проблемы*

Этот этап проходит красной нитью через весь тренинг. Его можно использовать для того, чтобы пробудить у участников интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения, а также для того, чтобы они осознали проблему как значимую.





# Жизненные навыки

## информационный блок

Здесь задача ведущего – изложить информацию так, чтобы она была услышана и понята участниками тренинга.

## приобретение практических навыков

Происходит в процессе выполнения участниками специальных игр и упражнений.

**Обсуждение** является важнейшей частью каждого занятия, важнейшим моментом обретения

нового опыта, поскольку позволяет членам группы сосредоточиться на том, **что** они почувствовали и узнали во время упражнения, занятия; какой опыт приобрели (какой сделали выбор); эмоционально отреагировать и осмыслить тему; сделать выводы по практическому применению полученных знаний и навыков в реальной жизни. Обсуждение проводится в ходе самого занятия (после выполнения отдельных упражнений и заданий), а также в конце (рефлексия).

Наиболее эффективно обсуждение проходит по «событийному кругу»:



1. Событие (упражнение, занятие)

2. Что сейчас происходило?

3. Чем мы сегодня занимались на занятии?

4. Чувства (чувства, эмоции, которые испытали участники)

5. Как вы себя чувствуете?

6. Какие чувства вы переживали во время выполнения задания?

7. Анализ (осознание результатов деятельности).

8. Что нового узнали?

9. Чему научились?

10. Какой опыт приобрели?

11. Легко ли было выполнять задание, упражнение?

12. Выводы (применение полученных знаний и навыков).

13. Какие выводы вы сделали?

14. Пригодится ли полученная информация в жизни?

15. Где и как можно использовать этот опыт?



## Методы групповой работы

### Разминка

Вид деятельности, используемый обычно в начале занятия либо после перерыва для активизации участников, снятия усталости, напряжения (эмоционального, интеллектуального, статического). Но ведущий может проводить разминку на любом этапе занятия, ориентируясь на состояние участников. При про-

ведении разминки важно четко дать инструкцию и определить время на выполнение упражнения.

### Мозговой штурм

Хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу. Используется для выведения формулировок, сбора идей и ассоциаций по определяемому понятию, для актуализации знаний участников по обсуждаемой теме. Основные правила проведения мозгового штурма:



# Учебно-методический комплект

1) сформулировать вопрос.  
2) фиксировать все поступающие от участников предложения, которые не критикуются и записываются без изменений (записывая идеи, ведущему желательно использовать маркеры нескольких цветов, кроме черного).

3) обсудить и отредактировать высказывания: выбрать из общей массы наиболее полезные и приемлемые.

Наработанные в процессе мозгового штурма идеи могут служить основой для более глубокой содержательной работы.

## Дискуссия

Вид деятельности, при котором участники вступают во взаимодействие, обмениваясь мнениями и предлагая решение проблем, используя свои мыслительные способности. Этот метод развивает объективное мышление подростков, уверенность в своих силах и способность к сотрудничеству, обеспечивая максимальную степень взаимодействия в группе, и содействует признанию и уважению чужого мнения. Для проведения дискуссии ведущему необходимо:

- определить цель дискуссии;
- подготовить вопросы для обсуждения (наглядный материал, если нужно);
- стимулировать участников к высказыванию своего мнения и поддерживать доброжелательную атмосферу на протяжении всей дискуссии;
- завершая дискуссии, обязательно подвести итог.

Часто дискуссия принимает острый характер и стороны не достигают единодушия, но даже такая дискуссия может заставить подростка задуматься, изменить или пересмотреть свои установки.

## Ролевая игра

Спонтанное представление в ролях ситуации или проблемы, направленное на развитие навыков принятия решений и адекватного поведения в реальных ситуациях.

Ролевая игра помогает подросткам раскрыть свое отношение и способности, развивать навыки общения, способность признавать различные точки зрения и подходы к решению проблем; содействует развитию чуткого отношения к тому, как то или иное поведение может повлиять на других людей. При проведении ролевой игры ведущему следует помнить о том, что участникам ролевой игры нельзя разыгрывать свои собственные ситуации; в конце ролевой игры участники должны «вый-

ти» из разыгрываемых образов, после чего проводится анализ игры, направленный на осознание полученного опыта.

## Лекция

Устная презентация или «речь» по заранее подготовленному плану для изложения и разъяснения фактов и принципов. Это наиболее быстрый способ предоставления информации, но у него есть много минусов: одностороннее общение, участники-слушатели находятся в пассивной позиции, во время лекции усваивается лишь 5 процентов информации. Но все же иногда лекция необходима. Тогда ведущему нужно постараться построить подачу материала так, чтобы лекция не заняла более 10 минут, при этом ведущий должен хорошо знать материал, излагать его четко и ясно, в доступной форме, используя наглядные пособия или дидактический материал, жизненные примеры.

## Работа в малых группах

Группа получает конкретное задание, которое должно быть выполнено в установленное время с использованием конкретных ресурсов. Работа в группе позволяет участникам научиться коллегиальному принятию решений, учитывая знания и способности каждого участника. Ведущему необходимо дать четкую инструкцию и контролировать процесс взаимодействия, иначе группа может переключиться с выполнения задания на постоянные разговоры.



# Жизненные навыки

## Динамика развития группы



При работе с группой ведущий обязательно должен учитывать динамику развития группы. Хотя группы формируются для выполнения ряда задач, все они проходят несколько стадий развития: знакомства, конфликтов, продуктивной работы, самостоятельности, расставания. Имея представление о стадиях изменений, ведущему будет легче понять, что именно и по какой причине происходит в группе.

### Стадия ориентации и знакомства

На первой стадии встречаются либо незнакомые друг с другом люди, либо знакомые, которые впервые находятся вместе

в условиях такой учебной программы. И в том, и в другом случае мы имеем дело с новой группой. Вначале у участников могут быть самые различные переживания и мысли: они могут испытывать чувство неуверенности, нервозности, волнения, внутреннего сопротивления, радости, любопытства.

Их опасения могут быть связаны с тем, насколько благополучным будет их пребывание в группе, будут ли они приняты группой, какую роль они будут играть в группе.

Взаимоотношения в группе нерешительные: члены группы выдерживают дистанцию, чтобы чувствовать себя в безопасности, проявляя только хорошие качества, чтобы другие их поддержали. На данном этапе проводятся упражнения на знакомство.

### Стадия конфликтов

Участники начинают обозначать свою роль и место в группе. Они начинают замечать, как ведут себя остальные, у них появляется более четкое представление о ведущем группы. По мере развития группы могут возникнуть конфликты, и тогда участники начинают выражать свои мысли и чув-

ства. Они начинают выступать с суждениями о том, кто им нравится или не нравится, с кем они хотят или не хотят работать. Необходимо проведение упражнений на командное взаимодействие, сплочение.

### Стадия продуктивной работы

На этой стадии группа начинает работать по-настоящему. Задачи, стоящие перед ней, становятся понятными и приобретают важность для участников. Многие участники начинают чувствовать себя непринужденно, видят свои сильные стороны и те навыки, которые нуждаются в дальнейшем совершенствовании. Если все идет благополучно, возникает чувство единства, участники помогают друг другу, просят о помощи, сотрудничают друг с другом.

Участники группы рады каждой встрече. Откровенно высказываются потребности, происходит обмен мнениями. Группа не может принимать новых участников. Задача ведущего на этом этапе – формировать и сохранять доверие в группе.

### Стадия самостоятельности

Группа активна. Если есть трудности, участники самостоятельно находят решение. При этом ведущий выступает в роли советника. Проводятся «погруженные» тематические упражнения.

### Стадия расставания

На этой стадии участники начинают осознавать, что группа скоро прекратит свое существование. Кто-то испытывает чувство удовлетворения, другие понимают, что им еще многому предстоит научиться. Кому-то понравилось участие в работе группы, другие могут сожалеть, что не сделали большего.

Распад группы эмоционально труден. Задача ведущего группы – создать условия для конструктивного распада группы. Для этого проводятся упражнения, подводящие итог всей деятельности. Участники должны иметь возможность сравнить свой уровень знаний в начале и в конце учебного процесса.

## Характеристики эффективно работающей группы

1. Между ведущим и группой, а также между членами группы существуют отношения взаимного уважения.

2. Каждый участник группы ценит свои достоинства и пользуется соответствующим уважением со стороны окружающих.

3. Существующие между участниками группы различия воспринимаются как положительный фактор.

4. Процесс общения происходит во всех направлениях – от группы к ведущему, от ведущего к группе, от ведущего к отдельным участникам группы, между участниками группы.

5. Цели работы понятны всем, и существует общее согласие относительно их важности.

6. Каждый участник группы чувствует себя свободно и непринужденно и вправе участвовать или не участвовать в обсуждении.

7. Участие в работе распределяется равно-

мерно. Ни один участник не доминирует.

8. Преобладает атмосфера доверия, открытости, реализации потенциала личности.

9. Конфликты не загоняются вглубь, высвечиваются и разрешаются.

10. Обратная связь является прямой и честной.

11. Все виды деятельности хорошо организованы и спланированы.

12. При соответствующих обстоятельствах есть место юмору.

13. Участники группы не боятся оценивать свою собственную работу и работу группы.

14. Ведущий группы не только учит, но и сам готов учиться.

15. Происходит реальный процесс обучения; участники группы стремятся к успеху.

16. Группа положительно относится к своей деятельности и продуктивно работает.

## Рекомендации ведущему



Эффективность реализации целей программы во многом зависит от ведущего. Проведение занятий требует от ведущего специальной подготовки (обучающий тренинг). Ведущий должен знать физиологические и психологические особенности подростков, владеть информацией по тематике занятий, уметь эффективно доносить информацию, работать с аудиторией. Начинаям ведущим советуем обратить внимание на следующие моменты:

- Перед началом работы курса необходимо получить разрешение от родителей на посещение их детьми занятий.

- Помещение, в котором будет проводиться занятие,

необходимо подготовить заранее: убедиться, что в комнате достаточно места, достаточное количество стульев (обсуждения и дискуссии предпочтительнее вести, когда все участники сидят в кругу); проветрить помещение, заранее исключить любые внешние факторы, которые могут помешать подросткам сосредоточиться.

- Количество участников в группе не должно превышать 15 человек. Если ребят будет больше, то будет трудно проследить за каждым из них, а кроме того, дискуссии могут слишком затянуться.

- Необходимо заранее предупредить участников о том, чтобы они приходили на занятия в удобной одежде и обуви, так как занятия содержат двигательные упражнения.

- Общайтесь с участниками на равных. Создайте атмосферу доверительности, чтобы ребята не боялись высказывать свое мнение.

- Помните о том, что подростки – еще не взрослые, но уже не дети, а потому они обидчивы, малоопытны и отчаянно хотят признания своего успеха. Замечайте все хорошее, что делают подростки и отмечайте это (но не переусердствуйте!).

# Жизненные навыки

- Будьте доброжелательным, терпимым, открытым, используйте юмор.
- Делайте комплименты участникам так, чтобы не вызывать у оставшейся без внимания части аудитории ощущения сиротливости.
- Ваша речь должна быть четкой, внятной и чистой (без слов-паразитов).
- Следите за своей мимикой и жестами. Улыбайтесь, избегайте закрытых поз.
- Будьте тактичны. Не давите на участников своим умом или авторитетом.
- Не выделяйте любимчиков, всем подросткам

необходимо предоставлять равные возможности для самовыражения.

- Не давайте оценочных суждений по поводу участников.
- Не опаздывайте, иначе подростки будут поступать так же, как и вы.
- Будьте искренним. Если чего-то не знаете, не надо выдумывать или выкручиваться. Прямо скажите об этом и предложите подросткам вместе поискать ответ.
- Занятия должны проходить позитивно. Никто не захочет идти вперед, если там все плохо.

## Ролевые позиции ведущего



Ведущий на занятиях выступает во многих амплуа. Ему необходимо понимать цель каждого из них и знать, при каких обстоятельствах играть ту или иную роль.

**Архитектор социальных связей.** Ведущий должен создать обстановку защищенности и комфорта, в которой участники чувствуют, что их ценят, заботятся о них для того, чтобы они могли показать наилучшие результаты работы.

**Организатор.** Ведущий должен быть уверен в том, что все учебные материалы имеются в наличии, находятся в положенном им месте.

**Активный катализатор.** Ведущий должен поддерживать постоянное продвижение группы вперед, быть уверенным в том, что уровень ее энергии остается достаточно высоким для выполнения качественной работы и постоянно поощрять участников группы за проделанную ими работу.

**Интерпретатор задач и основных концепций курса.** Необходимо, чтобы участники курса понимали, почему им предлагают выполнять те или иные учебные задания. Мотивация участников, имеющих ясное представление о целях работы, всегда выше.

**Композитор и дирижер.** Ведущий является одновременно автором музыки, поскольку он должен планировать учебный процесс и определять таким образом ноты (то есть задания и участники курса сочетаются наилучшим образом), и дирижером, поскольку должен вести группу к гармонии.

**Тренер.** Много в деятельности ведущего в ходе учебного процесса будет посвящено тому, чтобы участники получили возможность для развития новых и укрепления уже имеющихся навыков. Ведущий должен помочь участникам увидеть наиболее эффективные пути для применения новых навыков.

**Наставник.** Ведущий должен являться основным источником поддержки, совета, руководства и воспитания участников курса.

**Учитель.** Ведущий располагает информацией для передачи участникам курса. Эту информацию они должны понять и воспринять для того, чтобы научиться применять знания и навыки в повседневной жизни.

**Инициатор.** Иногда ведущему может понадобиться спровоцировать участников на непривычные для них действия (например, в ролевых играх). Также может понадобиться подтолкнуть участников к ясному осознанию своих ценностей и убеждений.

**Правдоискатель.** Эта роль бывает трудной потому, что существует опасность задеть чувства участников при оценке их действий. Однако честность – лучшая политика. Для того, чтобы успешно перенять у ведущего знания, участники должны иметь основания доверять ему.

**Актер.** Курсовой процесс во многом напоминает театральное представление. Ведущий всег-



# Учебно-методический комплект

да должен быть в наилучшей форме и продолжать свое дело, даже если ему этого не слишком хочется.

**Слуга.** В отношениях с группой ведущий служит группе, а не наоборот. Он должен откликаться на потребности участников курса, обладать умением предоставить участникам такой познавательный опыт, который наилучшим об-

разом поможет их росту и приобретению новых навыков.

**Коллега.** Иногда ведущему следует быть лидером, иногда ведомым. В какие-то моменты ведущий должен быть впереди группы в буквальном и переносном смысле слова, в другие же моменты группа и ведущий должны составлять единое целое.

## Трудные участники

В каждой группе есть определенная иерархия, которая может сложиться непосредственно на занятиях или до их проведения. Но так или иначе, в группе всегда есть свой лидер, «знаток», «умник», «хохмач» и т.п. Вот несколько рекомендаций по работе с такими участниками.

**«Активист»** – участник, который много говорит, старается во всем принимать участие, а не получив внимания, обижается. Можно назначить его своим ассистентом и дать возможность принять участие в ведении занятия: поддержать плакат, раздать карточки, записать что-либо на доске.

**«Знаток»** – участник, владеющий огромным количеством несистематизированной информации. Используйте его как Интернет-справку. Если он задает вопросы, выходящие за рамки рассматриваемой темы, предложите обсудить их после занятия.

**«Равнодушный».** Все мнения такого участника сводятся к ответу: «Мне все равно». Но все же он присутствует на занятиях. Безразличие может быть защитной реакцией. Возможно, этот участник комплексует или стесняется. При спокойном, доброжелательном отношении он успокоится и раскроется.

**«Авторитет».** Когда он говорит, все обычно молчат. Необходимо избегать прямого противостояния с лидером, так как рано или поздно может сложиться такая ситуация, когда вы будете находиться в противостоянии уже со всей группой. Выносите спорные вопросы на обсуждение всей группы.

**«Нигилист»** все ставит под сомнение. Причинами такого поведения может быть то, что ему не хватает внимания либо он чем-нибудь раздражен. Лучше не спорить, а обсудить эту проблему с группой, оставаясь в стороне. Задавайте ему больше вопросов, предложите возмущающемуся проявить себя в каких-либо действиях – пусть он выплеснет свои эмоции.

**«Тихоня»** сидит, слушает, все делает тихо. Обращайтесь к нему, как и ко всем. Хвалите его, не давите на него, не заставляйте что-либо делать. Вовлекайте его в работу осторожно, предоставляя возможность проявить себя.



## Работа с группой. Проблемные ситуации



У подростков степень освоения социальных навыков намного меньше, чем у взрослых, и поэтому они ведут себя более непосредственно. Основными проблемными ситуациями, с которыми сталкивается ведущий группы подростков, являются: агрессивное поведение, стремление монополизировать внимание группы, привлечение внимания и манипулирование ведущим, сопротивление и недоверие.

### Агрессивное поведение

Дайте понять участникам группы, что вам неприятно агрессивное поведение.

Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием ребенка или она вызвана внешним фактором, например,

вашим поведением, поведением другого ребенка или ассоциацией с неприятной ситуацией. В зависимости от ваших выводов вы можете отвлечь агрессивного ребенка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами (упражнения). Желательно прямо или косвенно акцентировать внимание нарушителя на социально одобряемом поведении.

Часто у ведущего спонтанно возникает желание немедленно подавить агрессию. В результате активная агрессивность может перейти в пассивную и проявиться в виде скрытого сопротивления и нецензурных выражений. Поскольку злость – нормальная эмоция, свойственная каждому человеку, учите детей приемлемо выражать свои чувства (физические упражнения, рисунки и т.п.). Можно предложить подросткам по кругу завершить предложение: «Я бываю зол, когда...».

Помните, что подростки больше всего нуждаются во внимании, любви и заботе. Отсутствие их в жизни ребенка – основная причина девиантного поведения. По мере того, как у детей возникает чувство, что их принимают такими, какие они есть, со всей их агрессией и негативным поведением,

они начинают постепенно включаться в работу. Помогите им понять причины своих негативных эмоций, осознать, что их успех зависит от умения правильно выражать свои чувства, что их добрые отношения со сверстниками формируются через взаимопомощь и взаимопонимание. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

### Монополизация внимания группы

Это способ людей получить недостающее им внимание. Особенно глубоко страдают от недостатка внимания дети и подростки. Эмоциональными причинами монополизации внимания часто являются тревожность, страх, неуверенность, потребность быть в центре внимания. Эти чувства обычно неосознанны, и перевод их в сферу сознания позволяет подростку взглянуть на себя со стороны. После этого ребенок обычно ведет себя более адекватно. С этой целью можно предложить подросткам закончить фразы: «Я хочу, чтобы меня выслушали, потому что...», «Мне трудно молчать, когда...», «Когда я говорю, я...».

Можно напомнить подросткам правила работы группы (говорим по одному, не перебиваем и т.п.).

Можно предложить группе в упражнениях четкое определение говорящего: говорит тот, у кого в руках мячик; говорить только в определенной очередности и т.п.

Разновидностью монополизации является манипулирование вниманием. Его цель более конкретна – постоянно находиться в центре внимания окружающих. В таких случаях весьма эффективен отказ от любого вербального или невербального позитивного или негативного подкрепления нежелательного поведения ребенка (улыбки, кивка). Лучше игнорировать попытки подростка привлечь к себе внимание и одновременно с этим подчеркнuto одобрять желаемые формы поведения других детей, обращая свое внимание именно на них. Пусть приветствуемое ведущим поведение сверстников станет положительным примером для манипулятора при выборе средств получения внимания.

В любом случае с ребенком-манипулятором желательно провести индивидуальную беседу и с помощью откровенности и сопереживания помочь ему преодолеть его состояние и проблемы.

# Учебно-методический комплект

## Сопrotивление

Обычно возникает вследствие негативного опыта и полного недоверия как к взрослым, так и к сверстникам. У ведущего может возникнуть впечатление, что сопротивляющийся преднамеренно, целенаправленно старается его разозлить. На самом деле это чаще всего самозащита «обиженного» ребенка.

Эффективным способом преодоления сопротивления подростков является игнорирование нежелательных и позитивное подкрепление желательных форм поведения. После начала позитивных изменений возможно проведение индивидуальной работы с сопротивляющимся. При условии, что ведущий окажется терпелив, сопротивляющиеся дети в какой-то момент постепенно все более активно начнут включаться в работу.

Эффективна непосредственная вербальная работа с эмоциями сопротивляющегося. Можно задать прямые вопросы: «Скажи, какие чувства ты сейчас испытываешь? Что является причиной этих чувств? Что тебе необходимо для улучшения настроения?»

## Застенчивость

Застенчивый ребенок более комфортно чувствует себя в роли наблюдателя, чем участника происходящих событий. Излишнее внимание к нему в группе может привести к нарастанию тревожности и сопротивлению. Поэтому попытайтесь прочувствовать эмоции и состояние застенчивого ребенка и помогайте ему на первых порах остаться незаметным наблюдателем.

Избегайте любого давления, иначе рискуете получить отказ («Я не умею», «Я не хочу»). Помните, что застенчивым детям нужно больше времени для включения в новую ситуацию и адаптации к ней.

## Группировки

Группировки образуются между детьми, которые часто социально не востребованы и ценят друг в друге определенные качества. Между членами группировки и остальными участниками может возникнуть отчуждение, неприязнь. Если вы замечаете, что некоторые участники начинают совместно противостоять остальной группе, то попробуйте разъединить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. При работе с парами образуйте их так, чтобы в одной паре был ребенок из группировки и ребенок, не входящий в нее.

Если группировки начинают мешать работе группы, то обсудите это со всей группой.

## Конфликты в группе

Дискуссии, споры являются нормальным способом отстаивания своего мнения. Но подростки обычно не владеют конструктивными методами разрешения конфликтов.

Происходящие одновременно гормональная буря, нарастание ответственности и самостоятельности, склонность к крайностям часто делают подростка весьма импульсивным, несдержанным, обидчивым, агрессивным. Поэтому важно внимательно отслеживать вербальные и невербальные признаки агрессивности участвующих в споре. Словесные споры могут перейти в физические способы доказательства своей правоты. Если ссора переросла рамки допустимого, то попросите каждого участника группы рассказать о своих чувствах, когда их оскорбляют, унижают, особенно когда они не в состоянии себя защитить. Попросите объяснить, что им нужно, чтобы чувствовать себя защищенными. Однозначно определите, что ожидает грубияна, затем обсудите с группой ситуацию и продолжайте работу. Учтите, что подростки часто не слышат взрослых, но очень чувствительны к словам сверстников.

## Массовый выход из группы

Для того, чтобы этого не произошло, предпримите некоторые предварительные шаги. Не стоит на каждом занятии напоминать подросткам об их праве покинуть группу. В самом начале они еще слишком насторожены, а стимулы к продолжению работы слишком слабы, поэтому ваши слова о возможности покинуть группу кто-то может воспринять как совет. Желательно заблаговременно выработать процедуру выхода из группы. Уход участника даже после нескольких занятий может нарушить эмоциональное равновесие группы. Любые изменения отнимают энергию у группы, поэтому необходимо заранее объяснить участникам, что их уход сильно повлияет на остальных. Перед тем, как покинуть группу, участнику следует прийти на занятие, объявить оставшимся о своем решении и попрощаться. Такая процедура поможет подросткам разобраться с причиной страха перед групповой работой. Иногда участник, собравшийся покинуть группу, получает такое облегчение от возможности высказать свои страхи, что решает остаться и продолжить занятия.



# Жизненные навыки

## Оценка деятельности по программе



Оценка деятельности по программе направлена, прежде всего, на оценку изменений в знаниях, установках и поведении подростков, обучающихся на курсе.

Отследить эти изменения помогает проведение анкетирования участников курса на первом и последнем занятиях (см. Анкету в Приложениях к занятиям 1, 12). Разница в ответах, полученных при анкетировании на «входе» и «выходе», а также количество выполненных ожиданий участников являются показателем эффективности обучения.

Также для понимания степени успешности всей программы с точки зрения достижения поставленной цели не менее значима оценка эффективности процесса обучения. Оценить качество учебного процесса ведущему помогают наблюдения за поведением участников в процессе выполнения упражнений, заданий, их реакцией на предоставляемую информацию и изменениями в настроении и обратная связь от участников курса.

Для получения более надежной информации о степени воздействия программы на подростков необходимо провести повторную диагностику через полгода после завершения обучения.



## Список литературы

1. Валеология. Справочник школьника / Сост. С.Н. Заготова.- Ростов-на-Дону, 2002.
2. Гребенников И.В. Основы семейной жизни.- М., 1991.
3. Здоровый выбор. Комплект учебных пособий.- СПб., 2005.
4. Информационные компании по ВИЧ/СПИДу.- Новосибирск, 2003.
5. Кон И.С. Психология ранней юности.- М., 1989.
6. Лявшина Г.Х. Сексуальное воспитание детей и подростков.- М.- СПб., 2003.
7. Нестеренко А.В., Долженко И.С., Егоров А.Г. Основы сексологии.- М., 1998.
8. Пайнс Э., Маслаг К. Практикум по социальной психологии.- СПб., 2000.
9. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи. Пособие для тренера.- М., 2005.
10. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В.Березина, К.С. Лицецкого, И.Б.Орешниковой.- М., 2000.
11. Психологический тренинг с подростками. / Под ред. Л.Ф. Анн.- СПб., 2003.
12. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? - М., 2003.
13. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками.- М., 1999.
14. Фопель К. Создание команды.- М., 2003.
15. Фопель К. Технология ведения тренинга.- М., 2003.

## Конспекты занятий

### Занятие №1.

**Тема: Предлагаем познакомиться. Часть 1.**

**Цель:** создание условий для знакомства и взаимодействия членов группы.

**Задачи:**

- познакомить участников;
- проинформировать участников о целях программы, режиме и форме проведения занятий;
- собрать ожидания участников;
- принять правила работы группы.

**Оборудование:**

- тетради для участников группы;
- рулонная бумага;
- маркеры трех цветов;
- фломастеры;
- шариковые ручки по количеству участников группы;
- плакат «Тематика занятий»;
- анкета «Я - особенный? Это хорошо!»;
- текст правил работы группы в 2-х экз.;
- геометрические фигуры, разрезанные на две части;
- мяч;
- бумага А-4;
- бейджи;
- ножницы;
- журнал регистрации инструктажей по ТБ;
- скотч.

#### Ход занятия

**Введение**

Представление тренера.

**Изготовление бейджей**

**5 мин**

Ведущий предлагает каждому участнику написать на бейдже то имя, которым он бы хотел, чтобы его называли на занятиях, и прикрепить бейдж таким образом, чтобы было видно всем участникам.

**Упражнение «Имя + жест»**

**10 мин**

**Цель:** знакомство участников группы.

Ведущий громко называет свое имя и показывает жест, характеризующий его. Все участники

повторяют его имя и жест. Затем каждый из участников по очереди называет свое имя и показывает свой жест, а группа повторяет.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает ребятам рассказать о своем настроении, ассоциируя его с погодой.

**Упражнение «Интервью в парах»**

**20 мин**

**Цель:** знакомство участников.

Ведущий раздает участникам половинки геометрических фигур и предлагает каждому найти свою пару. После того, как участники нашли своего партнера, ведущий предлагает им выполнить задание № 1 в тетради. Затем все садятся в круг и представляют по очереди своих партнеров.

**Обсуждение:**

Понравилось ли выполнять упражнение?

Ведущий предлагает участникам группы послушать притчу.

**Притча «Это не мелочи!»**

**5 мин**

Знаменитый профессор из известного китайского университета сидел перед новой группой студентов. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин. Профессор посмотрел на студентов, и, не произнося ни слова, наполнил кувшин большими камнями до самого горлышка. Затем он спросил студентов:

- Скажите мне, этот кувшин полон?

Группа согласно зашелестела. Кувшин, без сомнения, был наполнен. Профессор ничего не



# Жизненные навыки

сказал. Он набрал полную горсть мелкой гальки и стал аккуратно засыпать ее через горлышко кувшина. Горсть за горстью он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щели между камнями, пока не дошла до самого верха. Профессор повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, а сейчас полон ли кувшин?

Группа пробормотала, что да, кажется, теперь кувшин вроде бы полон; возможно, полон; наверное. Профессор ничего не сказал. Он набрал горсть песка и начал аккуратно сыпать его через горлышко кувшина. Песок сыпался сквозь камни и гальку, а профессор горсть за горстью продолжать сыпать его в кувшин, пока песок не достиг горлышка и стало ясно, что больше насыпать невозможно. Он повернулся к группе студентов и спросил:

- Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?

Ответом была тишина.

Тогда профессор сказал:

- Я хочу, чтобы вы поняли: кувшин — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие в жизни вещи: семья, здоровье, друзья, дети — все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь была полной. Галька — это вещи, которые стали важными лично для вас: учеба, работа, дом, автомобиль. Песок же — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить кувшин песком, тогда не останется места, где могли бы разместиться галька и камни. И так же в вашей жизни — если тратить все время и всю энергию на мелочи, не останется места для важнейших вещей. Заботьтесь о своем здоровье, любите, дружите, создавайте семьи! Прежде всего, занимайтесь камнями, то есть самыми важными вещами.

Ведь это — не мелочи!

## Тематика занятий

### 5 мин

Ведущий предлагает участникам познакомиться с тематикой занятий курса «Это не мелочи!»

(плакат см. в Приложении 1 к занятию):

«На наших занятиях (их будет 12) мы обсудим, чем действительно стоит наполнить свою жизнь.

На 1-2-м занятиях мы будем знакомиться и учиться доверять друг другу, так как в дальнейшем нам придется говорить на довольно откровенные темы.

3-е занятие — «Мир чувств и эмоций». Мы поговорим с вами о том, как важно понимать, адекватно выражать свои чувства и как сообщить о них дру-

гому человеку.

Тема 4-го занятия «Юноши и девушки» говорит сама за себя.

На 5-м занятии вы узнаете об изменениях, которые происходят в организме человека в подростковом возрасте.

Что такое любовь, откуда берутся дети, совместимы ли любовь и шантаж — вот неполный перечень вопросов, ответы на которые вы узнаете на 6-м занятии.

7-е занятие даст вам возможность задуматься о своем отношении к проблеме ВИЧ /СПИДа, людям, живущим с ВИЧ, и узнать о том, как можно защитить себя от ИППП.

О методах контрацепции поговорим на 8-м занятии.

Стоит ли курить, вреден или полезен алкоголь, что такое наркомания? Об этом вы сможете поdiskutировать на 9-м занятии.

На 10-м занятии мы поговорим о том, что такое конфликт и как избежать агрессии и насилия.

Узнать о личных, сексуальных и репродуктивных правах человека вы сможете на 11-м занятии.

На 12-м, выпускном занятии, мы подведем итоги.

Мы будем встречаться один раз в неделю, длительность каждого занятия 3 часа».

## Техника безопасности

### 5 мин

Для того, чтобы общение во время занятий было максимально эффективным и безопасным, ведущий предлагает участникам ознакомиться с инструкцией по ТБ в тетрадях, а затем, после обсуждения интересующих вопросов, поставить свои подписи в журнале регистрации инструктажей по ТБ.

## Диагностика

### 10 мин

**Цель:** выявление уровня информированности участников.

Ведущий предлагает участникам заполнить анкеты (см. Приложение 2).

## Упражнение «Ураган»

### 5 мин

**Цель:** активизация участников.

Участники сидят в кругу. Ведущий стоит в центре круга и предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает определенным признаком (одеты в джинсы, почистили утром зубы и т.п.). При этом сам

# Учебно-методический комплект

ведущий тоже должен обладать этим признаком. Когда участники меняются местами, ведущий старается занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если ведущий произносит: «Ураган», местами меняются все участники.

## Сбор ожиданий участников

**10 мин**

Ведущий предлагает ребятам подумать о том, чего они ждут от занятий, и записать свои ожидания в тетради (задание № 2).

Затем участники по очереди зачитывают свои ожидания. Ведущий, исключая повторения, фиксирует ожидания на доске, зачитывает их и подводит итог.

## Обсуждение и принятие правил работы группы

**10 мин**

Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы (день и ночь) и в группах обсудить предложенные правила (прочитать и откорректировать, добавить недостающие или убрать неподходящие) (текст правил см. в Приложении 3). Через 5 минут представители команд оглашают свои правила, затем вся группа выводит общие правила. Ведущий записывает общие правила на плакат и предлагает участникам группы поставить подписи в знак принятия ими первого общегруппового официального документа и согласия неукоснительно следовать его положениям.

## Упражнение «Гордиев узел»

**15 мин**

**Цель:** сплочение участников группы.

Ведущий предлагает участникам встать в круг и вытянуть левые руки в центр круга. Затем каждый берет за руку одного из участников, только не соседа. После этого каждый участник вытягивает правую руку и находит чью-либо свободную руку. Нельзя держать обе руки одного и того же человека. В результате получится узел, и группа старается, не разрывая соединения рук, распутать его. Необходимо следить за тем, чтобы никто никому не причинял боли.

### Обсуждение:

Понравилось ли вам упражнение?

Старался ли кто-то руководить процессом?

Какая была обстановка в группе?

Всем ли было комфортно работать?

Что можно было бы улучшить в выполнении упражнения?

## Перерыв 15 минут

### Упражнение «Молекула»

**5 мин**

**Цель:** активизация участников группы, деление на три группы.

Ведущий предлагает участникам двигаться по залу. Темп движения (быстрее, медленнее) ведущий регулирует хлопками. По команде ведущего («три», «пять»...) участникам необходимо, взявшись за руки, организовать группы с таким количеством человек, какое назвал ведущий.

### Упражнение «Я особенный? Это хорошо!»

**15 мин**

**Цель:** знакомство участников.

Каждая группа получает анкету, заполняя которую записывает на свой счет определенное количество очков (см. Приложение 4 к занятию).

### Обсуждение:

Понравилось ли упражнение?

Что поразило больше всего?

Что порадовало?

Насколько важным был выигрыш?

### Упражнение «Мяч по кругу»

**10 мин**

**Цель:** знакомство участников.

Ведущий предлагает продолжить фразу « Никто из вас не знает, что я ... (что у меня)», перебрасывая мяч друг другу. Важно, чтобы мяч побывал у каждого.

### Упражнение «Построиться по...»

**5 мин**

**Цель:** создать условия для взаимодействия участников.

Ведущий предлагает участникам группы построиться: по росту, по цвету глаз, по длине волос, по размеру обуви, по месяцам рождения. На выполнение каждого задания дается одна минута. По окончании упражнения группа делает три дружных хлопка.

### Рефлексия дня

**15 мин**

Изменилось ли настроение?

Понравилось ли занятие?

Что понравилось больше всего? Почему?

Что не понравилось? Почему?

Какие выводы вы сделали для себя на этом занятии?

# Жизненные навыки

## Домашнее задание

5 мин

Ведущий предлагает участникам к следующему занятию выполнить в тетради домашнее задание.

## Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Ведущий предлагает всем встать в круг, взяться

за руки и поочередно сказать пожелание участникам группы на неделю. После того, как все выскажутся, громко и дружно крикнуть: «До встречи!»

(Данное упражнение можно использовать на каждом занятии, сделав его традиционным, либо использовать другие упражнения по усмотрению ведущего и (или) группы).

**Всего 3 часа**

## Приложение 1

### Тематика занятий курса «Это не мелочи!»

1.	Предлагаем познакомиться. Часть 1.	Создание условий для знакомства и взаимодействия членов группы. Сплочение.
2.	Предлагаем познакомиться. Часть 2.	Сплочение участников группы.
3.	Мир чувств и эмоций.	Развитие умения понимать свои чувства и чувства других людей.
4.	Девушки и юноши.	Формирование уважительного отношения к представителям своего и противоположного пола.
5.	Пора взросления.	Повышение уровня информированности подростков о половом развитии.
6.	Любовь и ответственность.	Создание условий для формирования навыков ответственного поведения в сфере гендерных отношений.
7.	Опасные инфекции.	Создание условий для формирования у подростков ответственного поведения в ситуациях, рискованных для здоровья.
8.	Методы контрацепции.	Формирование ответственного отношения к своему здоровью.
9.	Мир иллюзий.	Создание условий для формирования у подростков навыков ответственного поведения в ситуации выбора.
10.	Конфликт. Агрессия. Насилие.	Формирование навыков бесконфликтного общения, навыков предотвращения насилия.
11.	Мои права.	Формирование у подростков представления о правах и обязанностях человека, основных принципах их соблюдения и защиты.
12.	Выпускной.	Подведение итогов обучения на курсе.

# Учебно-методический комплект

## Приложение 2

### Анкета.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

1. СПИД – это ...

- а) синдром приобретенного иммунодефицита;
- б) симптом приобретенного иммунодефицита;
- в) синдром потерянного иммунитета детей;

2. Контрацепция – это ...

- а) средство против нежелательной беременности;
- б) средство против болезней, передающихся половым путем;
- в) средство от ВИЧ.

3. К методам контрацепции относятся ....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Самым эффективным способом контрацепции является...

\_\_\_\_\_

4. Диагноз «ВИЧ-положителен» врачи ставят, если ...

- а) находят вирус;
- б) находят антитела к вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ);
- в) есть комплекс симптомов.

5. ВИЧ разрушает ...

- а) иммунную систему;
- б) свертывающую систему крови;
- в) костную ткань.

6. Пути передачи ВИЧ:

- а) воздушно-капельный;
- б) места общего пользования;
- в) использование нестерильных шприцев;
- г) общая посуда;
- д) укусы комаров;
- е) незащищенный сексуальный контакт;
- ж) поцелуи.

7. При отрицательных результатах теста на ВИЧ человек, тем не менее, может быть инфицирован.

- а) верно;
- б) неверно;
- в) не знаю.

8. Стать наркозависимым можно, употребляя наркотики:

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) многократно.

9. В ситуации, когда это необходимо, я умею твердо говорить «нет»:

- а) да, умею;
- б) не всегда;
- в) нет, не умею.





# Жизненные навыки

## Приложение 3

### Примерные правила работы группы

**1. Право говорящего.**

Один начал говорить - все слушают его, не перебивая.

**2. Правило поднятой руки.**

Хочешь высказаться – подними руку.

**3. Право ведущего.**

Деятельность на занятиях регламентирует ведущий.

**4. Правило конфиденциальности.**

Личную информацию, полученную от участника группы, никто не имеет права разглашать.

**5. Правило «безоценочных высказываний».**

Каждый высказывает свое мнение, не осуждая и не оценивая мнение другого.

**6. Правило пунктуальности.**

Приходи вовремя, не опаздывай.

## Приложение 4

### Анкета к упражнению «Я особенный? Это хорошо!»



Задания	Очки
За каждый отличающийся от другого месяц рождения запишите по одному очку.	
Если кто-то из вас родился в воскресенье, добавьте еще пять очков (если таких людей двое, то десять и т.д.).	
Различия в месте рождения оцениваются по одному очку.	
Если среди вас есть люди, которые побывали хотя бы в одном из этих мест (Третьяковская галерея, Эрмитаж, остров Кижы, Мамаев курган), то запишите за каждого такого человека по два очка.	
Те, кого когда-нибудь показывали по телевидению, о ком писали в газетах или говорили по радио, записывают по три очка на каждого.	
За каждого имеющегося у участников группы брата или сестру запишите по одному очку.	
Тот, кто побывал в других странах, получает одно очко.	
За каждый иностранный язык, которым свободно владеет кто-то из группы, начисляется одно очко.	
Если среди вас есть люди, которые в течение своей жизни бывали в разных городах, то за каждый город посчитайте по одному очку.	
За каждого домашнего питомца участники группы получают по одному очку.	
Те, кто регулярно занимается спортом, получают по три очка.	



# Учебно-методический комплект

## Занятие №2.

**Тема:** Предлагаем познакомиться. Часть 2.

**Цель:** сплочение участников группы.

**Задачи:**

- создать условия для доверительного общения участников;
- развить умение уважать мнение другого человека.

**Оборудование:**

- карточки для игры «Воздушный шар»;
- шариковые ручки по количеству участников группы;
- веревка длиной 6 м;
- повязки на глаза;
- карточки и бланки для упражнения «Секрет Джованни».

**Ход занятия**

**Приветствие «Калейдоскоп»**

**5 мин**

**Цель:** создание рабочей атмосферы.

Ведущий предлагает участникам группы, хаотично двигаясь по залу, поприветствовать друг друга так, как это делают англичане, японцы, русские, кавказцы, инопланетяне.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам группы рассказать о своем настроении, проассоциировав его с цветом.

**Упражнение «Пингины и медведи»**

**5 мин**

**Цель:** активизация участников группы.

Ведущий предлагает выбрать двух «медведей». Они берутся за руки и ловят «пингинов» - остальных участников группы. «Пингвин», которого окружили «медведи», становится «медведем» и тоже ловит «пингинов».

**Упражнение «Бинго»**

**15 мин**

**Цель:** продолжить знакомство участников друг с другом.

Ведущий просит участников выполнить в тетради задание 1.

На выполнение дается 10 минут.

**Обсуждение:**

Как вы себя чувствуете?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что нового вы узнали об участниках группы?

**Упражнение «Воздушный шар»**

**35 мин**

**Цель:** формирование умения работать в группе и принимать коллективное решение.

Ведущий произносит текст визуализации:

«Закройте глаза. Представьте себе, что мы все летим на воздушном шаре. Под нами - океан. Над нами - голубое небо. Светит солнце. Рядом друзья. Дует легкий свежий ветерок. Но вот приближается туча. Начинает накрапывать дождик. Слышны раскаты грома. Страшные птицы летают над нами. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы начинаем медленно падать».

Ведущий предлагает участникам открыть глаза и произносит: «Вы попали в экстремальную ситуацию. Впереди - остров. Вы ничего не знаете о нем. На шаре много груза. Если вы выбросите все вещи сразу, то пролетите мимо острова и утонете. Если ничего не выбросите, то не долетите до острова и тоже утонете. Выход один - вы должны выбросить все вещи, но сделать это нужно постепенно.

Сейчас каждый из вас в течение 5 минут в своей тетради выполнит задание 2».

После выполнения задания ведущий предлагает группе прийти к общему мнению в выборе вещей:

«Перед вами - карточки с названиями вещей. Каждая карточка - это коробка. Поэтому, если названия написаны на одной карточке, нельзя выбросить одну вещь, а другую оставить - их можно выбрасывать только вместе.

При выборе вещей, которые вы будете выбрасывать, у вас могут возникнуть разные мнения. В нашей игре есть важное условие: вещь считается



# Жизненные навыки

выброшенной только в том случае, когда все участники согласны с этим решением. Если согласны все, карточка сдается ведущему. Не пренебрегайте своим мнением, если считаете не так, как вся группа. Постарайтесь доказать свою правоту, но и не упирайтесь, если не можете доказать, а то протянете время и упадете. Короче говоря, действуйте, думайте, 10 минут – ваши. Время пошло».

## **Обсуждение:**

Как вы себя чувствуете?

Понравилось ли вам путешествие?

Были ли вы согласны с итоговым списком?

Высказали ли вы свое мнение? Прислушались ли участники к вашему мнению? Как вы думаете, почему?

Приходилось ли вам когда-либо отстаивать свою точку зрения? Насколько удачно?

Какие выводы сделали из этого упражнения?

## **Перерыв 15 минут**

### **Упражнение «Образуйте круг»**

**15 мин**

**Цель:** создать условия для развития доверия участников друг к другу.

Все участники молча ходят по комнате с закрытыми (вариант – с завязанными) глазами, держа руки перед собой ладонями наружу. По сигналу ведущего участники образуют круг, взявшись за руки. Затем садятся на пол, не отпуская рук.

## **Обсуждение:**

Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?

Каким образом каждый из вас помогал группе выполнить задание?

Какие выводы сделали?

### **Упражнение «Секрет Джованни»**

**25 мин**

**Цель:** развитие умения взаимодействовать в группе.

Ведущий зачитывает следующий текст:

«Джованни Великий – знаменитый тяжелоатлет. Сегодня он очень взволнован, потому что отказался выступать вечером в показательном матче, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питтбул. Джованни сказал: «Я не могу пойти туда, пока я это не нашел», – и предлагает участникам раскрыть секрет Джованни.

Каждый участник получает по одной карточке и бланк с вариантами ответов (см. Приложение 1). Группа должна свести вместе всю имеющуюся на

карточках информацию. Для этого каждый игрок читает вслух то, что написано на его карточке. При этом действуют три правила:

- нельзя ничего записывать;
- нельзя заставить человека читать, что написано у него на карточке, если он не хочет;
- никто не должен выпускать свою карточку из рук и показывать ее другим.

Группа должна ответить на три вопроса:

Что потерял Джованни?

Кто это похитил?

Где это находится?

Ведущий предоставляет группе возможность самостоятельно организовать свою работу и найти подходящие методы для решения задачи.

## **Обсуждение:**

Как была организована работа?

Какой была атмосфера во время работы?

Все ли участники предоставили свою информацию в распоряжение остальных?

Что можно было бы улучшить?

Какие выводы сделали?

### **Упражнение «Треугольник»**

**30 мин**

**Цель:** сплочение участников группы.

Вся группа размещается внутри «электрического треугольника» (между тремя стульями на высоте 1 м от пола натянута веревка).

Задача участников – выбраться из треугольника, выполнив ряд условий:

- время на выполнение – 5 минут;
- не касаться веревки;
- не подлезать под веревку.

В случае нарушения одного из этих условий кем-либо из участников вся группа возвращается на исходную позицию, и упражнение начинается сначала.

Ведущий перед выполнением упражнения спрашивает у участников, нужно ли им время на обсуждение. Если есть необходимость, предоставляет не более 5 минут.

## **Обсуждение:**

Легко ли было справиться с заданием?

Что мешало?

Что помогало?

Какие выводы сделали?

### **Рефлексия дня**

**15 мин**

Что происходило сегодня на занятии?

Настроение?

# Учебно-методический комплект

Что понравилось на занятии? Что не понравилось? Почему?

Что было наиболее ценным на этом занятии?

## Домашнее задание

5 мин



### Что было потеряно?

- маленький котенок
- билет в оперу
- парик
- красный кабриолет
- рецепт кекса
- бриллиантовое кольцо

### Кто это похитил?

- Белло, собака
- Эгон Айгенсинн, тренер Джованни

## Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Ведущий предлагает всем встать в круг, взяться за руки и поочередно сказать пожелание участникам группы на неделю. После того как все высказались, громко и дружно крикнуть: «До встречи!».

Всего 3 часа

## Приложение 1

### Варианты ответов

#### к упражнению «Секрет Джованни»

- Лиза Лангбайн, его подруга
- Гарри Питтбул, его соперник
- его любимая тетя Роза

### Где это находится?

- в городском парке
- под кроватью
- в стиральной машине
- на дереве
- в его купальном халате

### Текст карточек

#### к упражнению «Секрет Джованни»

• Джованни слушает музыку только в стиле кантри.

- У Джованни аллергия на кошек.
- Джованни лысый.
- У Джованни нет машины.
- Джованни не умеет готовить.
- Единственное украшение Джованни – перстень с печаткой.
  - Эгон Айгенсинн – тренер Джованни.
  - Эгон Айгенсинн лежит в постели с гриппом.
  - Лизы Лангбайн сейчас нет в городе. Она снимает свой первый фильм «Охотник».
- Гарри Питтбул совершенно не виновен.
- Джованни очень тщеславный.
- Тетя Роза в Африке на сафари.

• Джованни никогда не ест суп.  
• Поблизости от квартиры Марвина нет деревьев.

- Белло любит играть под кроватью Джованни.
- Белло не в воде.
- Джованни любит животных.
- У Джованни есть собака Белло. Белло шесть лет.
  - Эгон Айгенсинн часто ходит в оперу.
  - У Гарри Питтбула есть одна страсть: он печет кексы.
    - Лиза Лангбайн любит бриллианты.
    - Гарри Питтбул часто ходит на рыбалку.
    - Джованни приобрел государственные ценные бумаги.

# Жизненные навыки

## Занятие №3



**Тема:** Мир чувств и эмоций.

**Цель:** развитие умения понимать свои чувства и чувства других людей.

**Задачи:**

- показать подросткам пользу и вред эмоций;
- познакомить с различными способами выражения эмоций и управления ими.

**Оборудование:**

- таблички для упражнения «Три угла»;
- шариковые ручки по количеству участников;
- скотч;
- маркеры;
- рулонная бумага;
- шарики из газет;
- схема «Я-высказывание»;

- схема «Событие-поведение»;
- ножницы;
- карточки с названиями эмоций;
- три таблицы «Польза и вред эмоций».

### Ход занятия

#### Приветствие «Варианты»

**5 мин**

**Цель:** настроить участников на работу.

Ведущий предлагает участникам вспомнить домашнее задание и поприветствовать членов группы придуманным способом.

#### Упражнение «Настроение»

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, ассоциируя его с блюдом.

#### Упражнение «Спой, птичка»

**10 мин**

**Цель:** активизация участников.

Ведущий предлагает каждому участнику про-

петь свое имя. Все остальные участники группы копируют голос и движения поющего.

**Обсуждение:**

Легко ли было выполнять упражнение?

Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?

Ведущий обращает внимание группы на то, что участники, выполняя одно и то же задание, чувствовали себя по-разному. И предлагает на данном занятии поговорить о чувствах и эмоциях.

#### Актуализация знаний участников

**5 мин**

Ведущий задает вопросы: «Какие чувства и эмоции вы знаете? Что такое чувства и эмоции?»

Выслушав ответы участников, поясняет:

«Довольно сложно понять, в чем разница между чувствами и эмоциями. Но это не одно и то же. Главное, что отличает эмоции от чувств, – это длительность. Эмоции – это быстрые и не слишком устойчивые процессы реагирования на конкретные ситуации.

Чувства же отражают долговременное и устойчивое отношение человека к предметам, явлениям и другим людям. Эмоции проявляются благодаря нашей мимике, тону голоса и т.д. Эмоции показывают окружающим, что мы чувствуем в тот или иной момент. Сегодня я предлагаю вам разобраться в том, как появляются и от кого зависят наши эмоции и чувства, помогают или мешают они нам в жизни».

#### Упражнение «Три угла»

**10 мин**

**Цель:** выявить представления участников о вреде и пользе эмоций.

Ведущий предлагает участникам выбрать то утверждение, с которым они согласны, и занять соответствующий угол. В углах закреплены таблички: угол – эмоции вредны; угол – эмоции полезны; угол – свое мнение.

Желающие поясняют свой выбор. Если у кого-то возникло желание поменять свою позицию, он может это сделать, аргументировав изменившееся мнение.

#### Работа в тетради

**5 мин**

# Учебно-методический комплект

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради.

## Упражнение «Изобрази эмоцию»

**5 мин**

**Цель:** деление на группы.

Ведущий раздает участникам карточки с названиями эмоций (радость, гнев, страх) и предлагает, передвигаясь по залу и изображая эмоцию, найти участников, изображающих такую же эмоцию. Таким образом, участники объединяются в три малые группы.

## Работа в малых группах

**25 мин**

Каждой группе предлагается, обсудив выполненное в тетради задание 1, в течение 10 минут заполнить общую таблицу (см. Приложение 1). Затем каждая группа представляет свою таблицу.

### Обсуждение:

Понравилось ли вам работать в группе?

Что нового вы узнали, выполняя упражнение?

Какие выводы сделали?

Общий вывод формулирует ведущий:

«Польза эмоций в том, что они являются первым сигналом дискомфорта и могут дать нам некоторое время для того, чтобы предотвратить назревающую рискованную ситуацию (тревога, страх). Одни эмоции хорошо сказываются на здоровье, работе (радость, восторг), другие вредят здоровью (злость, обида). Кроме того, эмоции – плохой советчик в принятии решений. Люди, находясь под воздействием эмоций, порой совершают ошибки, о которых потом жалеют. Таким образом, нельзя разделять эмоции на однозначно негативные или позитивные; и те и другие могут быть как полезными, так и вредными».

- А как вы думаете, легко ли контролировать свои эмоции?

Выслушав ответы участников группы, ведущий предлагает выполнить следующее упражнение.

## Упражнение «Замороженные»

**10 мин**

**Цель:** выявление способности участников управлять своими эмоциями.

Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды (яблоко, апельсин). Команды становятся в две линии напротив друг друга. Первая команда – «замороженные» (ни на что не реагируют). Вторая команда старается вызвать у представителей первой какие-либо эмоции. Те, кого

«разморозили», переходят во вторую команду и помогают «разморозить» оставшихся. Закрывать глаза, смотреть в потолок, трогать друг друга нельзя. Затем команды меняются ролями.

### Обсуждение:

Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями.

Легко ли было выполнять упражнение?

Удалось ли справиться с эмоциями? Каким образом?

Встречались ли в вашей жизни ситуации, когда необходимо было справиться со своими эмоциями? Как вы это делали?

## Перерыв 15 минут

## Упражнение «Коршун и наседка»

**5 мин**

**Цель:** активизация участников группы.

Выбираются «коршун», «наседка». Остальные участники – «цыплята» - становятся друг за другом, взявшись за талию впереди стоящего человека. Задача «коршуна» – поймать последнего «цыплёнка»; задача «наседки» – защитить «цыплёнка».

## Определение эмоционального состояния участников

**5 мин**

Ведущий просит участников изобразить при помощи мимики и жестов свое эмоциональное состояние.

## Мини-лекция

**5 мин**

Ведущий напоминает, что группа пришла к выводу о том, что нет вредных и полезных чувств и эмоций. Каждое чувство может принести как пользу, так и вред. А для того, чтобы чувства и эмоции не приносили вреда, нужно научиться владеть эмоциями и конструктивно выражать свои чувства.

«Давайте разберемся в том, как возникают чувства. Происходит какое-то событие, мы думаем о нем (мысли), приходят чувства, затем мы как-то реагируем на происходящее (поведение, действие). Событие порой не зависит от нас. Вот, например, пошел дождь. Это событие. Какие чувства вызвал у нас дождь? У кого-то радость, у кого-то грусть, а у кого-то раздражение. Событие не влечет за собой точно определенные, одинаковые чувства. В одной и той же ситуации люди могут чувствовать себя по-разному. Значит, не кон-



# Жизненные навыки

кредное событие вызывает чувство, а отношение к этому событию, наши мысли».

Ведущий обращает внимание участников на схему:

**Событие – мысли о нем – чувства – наше поведение.**

И продолжает: «Мы испытали некие чувства, а затем выражаем или не выражаем их. Можно замкнуться в себе и подавить в себе чувства («кипящий чайник»), а можно разрядиться, выплеснув свои чувства. Но при этом важно не нанести вреда ни себе, ни окружающим. Как это сделать? Существует много способов эмоциональной разрядки. Я предлагаю один из них».

## Упражнение «Кто быстрее?»

**10 мин**

**Цель:** обучение конструктивным способам выражения негативных чувств.

Ведущий делит участников на две команды (по принципу «первый-второй») и предлагает участникам команд встать друг напротив друга двумя шеренгами вдоль черты, разделяющей зал на две части. Каждый участник получает шарик из газеты. Зал разделен на две части.

Задача участников – перебрасывать газетные шарики как можно скорее на территорию соперников. Команды начинают и завершают упражнение по сигналу ведущего.

### Обсуждение:

Как вы себя чувствуете?

Понравилось ли выполнять упражнение? Почему?

Какой вывод можно сделать?

## Работа в малых группах

**15 мин**

Участники работают в тех же группах, в которых выполняли упражнение «Кто быстрее?»

Каждой группе дается задание написать на плакате конструктивные способы эмоциональной разрядки. На работу – 10 минут.

Затем участники представляют свои работы.

## Упражнение «Я-высказывание»

**15 мин**

**Цель:** научить участников говорить о своих чувствах, не обижая чувства другого человека.

Ведущий говорит: «Испытав какое-либо чувство и конструктивно выразив его, мы все же не повлияли на ситуацию. Для того, чтобы повлиять на ситуацию, необходимо рассказать о своих чувствах, используя «Я-высказывание».

Ведущий предлагает участникам рассмотреть схему «Я-высказывание»:

**Я чувствую – когда (действие другого) – и я хочу (я считаю)**

и предлагает поупражняться в применении «Я-высказывания» на примере конкретных ситуаций, которые случались в жизни участников группы.

## Рефлексия дня

**15 мин**

Что происходило сегодня на занятии?

Изменилось ли настроение?

Что было наиболее важным для вас на занятии?

Пригодится ли полученная информация в жизни?

## Домашнее задание

**5 мин**

## Упражнение «Пожелание на неделю»

**5 мин**

Ведущий предлагает всем встать в круг, взяться за руки и поочередно сказать пожелание участникам группы на неделю. После того как все высказутся, громко и дружно крикнуть: «До встречи!»

**Всего 3 часа**



# Учебно-методический комплект

## Приложение 1

Таблицы «Польза и вред эмоций»

Для группы 1

Эмоция, чувство	Её польза	Её вред
Страх		
Радость		
Любовь		

Для группы 2

Эмоция, чувство	Её польза	Её вред
Гнев		
Восторг		
Зависть		

Для группы 3

Эмоция, чувство	Её польза	Её вред
Ревность		
Интерес		
Одиночество		



# Жизненные навыки

## Занятие №4

**Тема:** Девушки и юноши.

**Цель:** формирование уважительного отношения к представителям своего и противоположного пола.

**Задачи:**

- определить качества юношей и девушек, наиболее привлекательные для представителей противоположного пола;
- обсудить социальные роли мужчины и женщины;
- показать ценность мужчины и женщины для общества.

**Оборудование:**

- шариковые ручки по количеству участников;
- ножницы;
- рулонная бумага;
- клей;
- маркеры;
- журналы для коллажа;
- фломастеры;
- скотч;
- таблички для упражнения «Спорные утверждения»;
- мяч.



### Ход занятия

#### Приветствие «Поздоровайся локтями»

**5 мин**

**Цель:** активизация участников.

Ведущий предлагает участникам расписаться на 1-4 и сделать следующее:

№ 1 – складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны;

№ 2 – упирается руками в бедра, чтобы локти были направлены вправо и влево;

№ 3 – левая рука на левом бедре, правая рука на правом колене, локти в стороны;

№ 4 – руки сложены крест-накрест на груди (локти в стороны).

Нужно поздороваться со всеми участниками группы, назвав имя того, с кем здороваетесь, и коснувшись друг друга локтями.

#### Упражнение «Настроение»

**5 мин**

**Цель:** определить эмоциональное состояние участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, проассоциировав его с транспортом.

#### Упражнение «Вопилка»

**5 мин**

**Цель:** активизация участников.

Все участники группы встают в круг. Ведущий предлагает участникам по его команде пропеть звук «А», увеличивая громкость до максимально возможного; управляет процессом на манер дирижера.

После выполнения упражнения ведущий заостряет внимание участников на том, что данный способ может быть использован как один из вариантов эмоциональной разрядки.

#### Обсуждение домашнего задания

**10 мин**

Ведущий спрашивает участников группы о том, какие способы эмоциональной разрядки использовались ими в течение недели и использовались ли «Я-высказывания». Участники рассказывают о выполнении домашнего задания и делятся своими впечатлениями и выводами.

#### Мини-дискуссия

**5 мин**

Ведущий говорит: «Мы часто слышим о том, что женщины подвержены эмоциям, они более ранимы и восприимчивы, а мужчины не должны показывать свои эмоции, они всегда должны быть сдержанными и сильными. Согласны ли вы с этим утверждением?»

Резюме: «И мужчины, и женщины должны давать выход своим эмоциям, иначе можно нанести

# Учебно-методический комплект

вред своему здоровью, при этом выход эмоций не должен причинить вреда окружающим. Сегодня на занятии я предлагаю поговорить о мужчинах и женщинах, юношах и девушках».

## **Выполнение упражнения в тетради**

**10 мин**

Ведущий предлагает участникам выполнить в тетради задание 1 (5 мин.). Затем участники по очереди зачитывают свои предложения.

## **Коллаж «юноша» и «девушка»**

**35 мин**

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по половому признаку (юноши и девушки). Каждая группа обсуждает и записывает качества представителя противоположного пола, которыми, по их мнению, он должен обладать. А затем создает коллаж, в котором и отражает свое представление о юноше или девушке. Время на обсуждение и выполнение коллажа – 20 минут. После выполнения задания группы представляют свои работы.

### **Обсуждение:**

- Это была ваша совместная работа?
- Все ли были услышаны?
- Понравилось ли вам создавать коллаж?
- Открыли ли вы для себя что-то новое?
- Было ли то, что вас поразило, удивило?
- На какие выводы натолкнуло это упражнение?

## **Перерыв 15 минут**

## **Упражнение «Я тоже»**

**10 мин**

**Цель:** активизация участников.

Участники садятся в круг. Ведущий дает инструкцию: «Каждый участник по очереди называет свою особенность; если у других участников есть такая черта, они с криком «Я тоже!» бегут и садятся на колени к тому, кто назвал эту особенность».

**Определение эмоционального состояния участников.**

**5 мин**

Как вы себя чувствуете? Покажите мимикой.

Ведущий: «Мы еще раз убедились в том, что мужчины и женщины очень многим похожи: у них могут быть одинаковые увлечения, они могут любить одни и те же блюда, они любят детей и животных, хотят иметь семью и т.д. Но все же общество наделяет мужчину и женщину разными социаль-

ными ролями».

## **Упражнение «Спорные утверждения»**

**30 мин**

Ведущий предлагает принять участие в интерактивной дискуссии: «Я буду зачитывать утверждения. Вы, не обсуждая и не комментируя, выбираете позицию (согласен, не согласен, особое мнение) и встаете в выбранное поле. Затем желающие могут прокомментировать свой выбор. Говорит лишь тот, у кого в руках мяч. Высказываться можно только от своего имени, не критикуя мнения других. Если в процессе дискуссии вы меняете своё мнение, можете перейти в другое поле, аргументируя причину перехода».

1. Роль мужчины в семье – руководить и принимать решения;
2. Роль женщины в семье – готовить, стирать, воспитывать детей;
3. У мужчин больше прав, чем у женщин;
4. Мужчины и женщины одинаково ценны для общества.

### **Обсуждение:**

Понравилось ли вам упражнение?  
Какие выводы вы сделали?

**Резюме:** На сегодняшний день мировым сообществом признано равноправие полов, закрепленное Всеобщей Декларацией о правах человека. Мужчины и женщины в равной степени уникальны и важны для общества.

## **Ведущий просит участников ответить на вопросы (по кругу)**

**10 мин**

Нравится ли вам быть мужчиной (женщиной)?  
Почему?

## **Упражнение «Комплимент»**

**10 мин**

**Цель:** создать условия для развития у участников умения говорить и принимать комплименты.

Ведущий предлагает сказать комплимент соседу слева. Комплименты не должны повторяться. Затем комплименты говорятся соседям справа.

### **Обсуждение:**

- Что вам понравилось больше – принимать или делать комплименты?
- Часто ли вы делаете комплименты окружающим?
- Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения?

# Жизненные навыки

## Рефлексия дня

15 мин

О чем мы говорили на занятии?

Изменилось ли настроение?

Была ли полученная информация новой, ценной, интересной?

Какие выводы вы сделали?

Пригодится ли вам полученная информация в жизни?

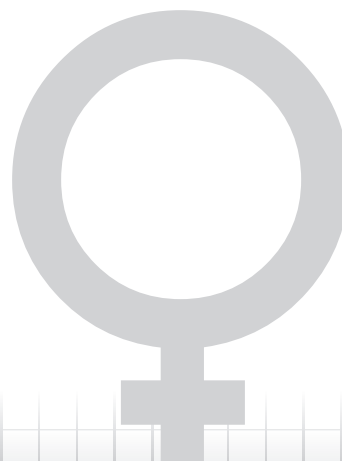
## Домашнее задание

5 мин

Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

**Всего 3 часа**



## Занятие № 5

**Тема:** Пора взросления.

**Цель:** повышение уровня информированности подростков о половом развитии и личной гигиене.

**Задачи:**

- проинформировать подростков об особенностях полового созревания, строения репродуктивной системы мужского и женского организмов;

- определить основные правила личной гигиены;

- показать взаимосвязь между принятием себя и успехом в обществе.

**Оборудование:**

- карточки «Половое развитие»;
- мозаика из плакатов «Репродуктивная система»;

- плакаты «Репродуктивная система мужчины» и «Репродуктивная система женщины»;

- стикеры;
- фломастеры;
- маркеры;
- рулонная бумага;
- скотч;
- плакат «Менструальный цикл»;
- ножницы;
- две монеты;
- картинка «Сперматозоид»;
- карточки «Лучше - хуже».

### Ход занятия

**Приветствие «Зайка моя»**

**10 мин**

**Цель:** создание позитивного настроения участников друг на друга и совместную работу.

Ведущий предлагает участникам поздороваться с соседом справа, назвав его ласково («зайка», «птичка»). Затем таким же образом участники здороваются с соседом слева.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает каждому участнику рассказать о своем настроении, проассоциировав его с обувью.

**Упражнение «Слон, пальма, крокодил»**

**10 мин**

**Цель:** эмоциональное раскрепощение участников.

Ведущий предлагает участникам встать в круг для участия в веселой игре. Затем ведущий рассказывает, как нужно изображать три фигуры. «Слон» – левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши, расставив руки. «Пальма» – встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева – «ветви пальмы», машут руками. «Крокодил» – двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи кистями рук изображают внизу лапы крокодила.

Ведущий называет одну из этих трех фигур и при этом показывает на любого из участников. Этот человек должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру, а его соседи - помочь ему. Тот, кто показал неверно или ничего не показал, становится ведущим.

Упражнение проводится в быстром темпе.

**Рефлексия предыдущего занятия**

**5 мин**

Ведущий предлагает вспомнить, о чем говорилось на прошлом занятии, и, выслушивая ответы участников, резюмирует их: «На прошлом занятии мы говорили о том, чем похожи и чем отличаются мужчины и женщины. В первую очередь они отличаются своей физиологией. При рождении, в дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики и девочки отличаются друг от друга только строением половых органов. Но подростковый возраст приносит с собой массу изменений и вопросов. Вот об этом я и предлагаю сегодня поговорить».



# Жизненные навыки

## Работа в малых группах «Половое развитие юношей и девушек»

15 мин

Ведущий предлагает участникам объединиться по половому признаку в группы. Используя карточки, юноши должны рассказать о половом развитии юношей; девушки – о половом развитии девушек.

Карточки (по 2 одинаковые) разложены на столах: увеличение размера груди, менструация, округляются бедра, расширяются плечи, растут волосы на лице, на груди, в подмышечных впадинах, прыщи, эрекция, усиленная потливость, поллюции, беспричинная смена настроения.

Презентация работ групп.

## Мини-лекция

10 мин

Мы видим, что подростковый возраст – очень важный период в жизни человека, период полового созревания. Половое созревание – это физические (телесные), интеллектуальные (умственные) и психические изменения, которые готовят организм мальчиков и девочек к половой зрелости (способности к размножению).

Период полового созревания называют переходным, или пубертатным. Половое созревание происходит в возрасте от 10-11 лет и даже ранее, и до 18 лет и старше. Девочки вступают в период полового созревания примерно на два года раньше, чем мальчики, и достигают половой зрелости быстрее.

Толчок к половому созреванию дается крохотной частью головного мозга – гипоталамусом. Когда он достигает нужного уровня развития, то начинает вырабатывать большое количество гормонов, поступающих в другую часть мозга – гипофиз (железа, являющаяся нижним придатком мозга). Гипофиз, в свою очередь, направляет сигнал, то есть свои гормоны, через кровеносные сосуды в половые железы человека: яички у мальчиков, яичники – у девочек.

Яички и яичники начинают вырабатывать свои собственные гормоны – половые. Наиболее важными женскими половыми гормонами являются эстроген и прогестерон, а важнейшим мужским половым гормоном – тестостерон.

В период полового созревания происходит глубокая перестройка всего организма, усиливается рост тела в длину, изменяется форма тела, форма лица, меняется голос, формируются вторичные половые признаки. Самый ранний признак полового

созревания – резкое ускорение роста. Бурный рост девочек начинается примерно с 10,5 лет, а мальчиков – примерно с 12,5 лет, некоторое время девочки выше своих сверстников-мальчиков. Но примерно к 14 годам мальчики догоняют девочек, и у них еще остается немалый запас роста.

По мере роста тело подростка претерпевает изменения. У девочек расширяются кости таза, отчего бедра становятся шире. Благодаря этому во время беременности плод получает больше места для развития. У мальчиков становятся шире плечи. Увеличивается и мышечная масса (мышцы), подросток становится сильнее. Как правило, мышечная масса у мужчин больше, чем у женщин. С общим ростом тела в размерах увеличивается и гортань, из-за чего голос подростка становится ниже. Гортань мужчины больше и голосовые связки толще, чем у женщины, и устроена она по-другому: две пластинки щитовидного хряща у женщины заходят одна за другую, а у мужчины сходятся под углом, образуя кадык, или «адамово яблоко». В результате этого голос у мужчины ниже, чем у женщины.

У мальчиков тестостерон вызывает следующие физические изменения: мошонка, яички, половой член (пенис) увеличиваются в размерах. На лобке вокруг пениса начинают расти волосы, которые со временем становятся более жесткими. В области подмышек и на ногах, а затем на лице (над верхней губой, на подбородке и, наконец, на щеках) также начинают расти волосы.

Яички начинают вырабатывать половые клетки – сперматозоиды, происходит такое явление как поллюция – самопроизвольное семяизвержение, как правило, ночное. Это абсолютно нормальное явление, говорящее о том, что мальчик становится мужчиной.

У девочек под влиянием женских половых гормонов происходят следующие изменения: увеличиваются наружные половые органы, кожа на них темнеет. Начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке – в форме треугольника. Развивается грудь: сначала увеличиваются соски, а затем молочные железы становятся полнее и круглее, соски темнеют и выдаются вперед. Из влагалища начинает выделяться прозрачная беловатая жидкость (бели), говорящая о скором начале первой менструации. Затем приходит ежемесячная менструация (выделение крови).

Все перечисленные выше изменения мальчиков и девочек свидетельствуют о развитии у них вторичных половых признаков.



# Учебно-методический комплект

Ведущий спрашивает, есть ли у кого вопросы. Если нет, он продолжает:

«Период полового созревания – это очень интересное время, когда вступаешь во взрослую жизнь, меняешься физически, эмоционально и психологически. Но без сюрпризов и проблем в этот период жизни не обойтись. И мы с вами поговорим о проблемах физических, о тех «номерах», которые выкидывает бурно развивающийся организм, и о том, как следить за своей внешностью.

Почему необходимо следить за своей внешностью? (Ведущий выслушивает ответы подростков.) Мы все знаем, и специальные исследования подтверждают, что внешность имеет существенное значение при оценке человека другими людьми: «Встречают по одежке...». Внешность имеет очень большое значение в любом возрасте. Вы меняетесь, меняется ваша внешность. Внешность важна с точки зрения привлекательности и для мужчин, и для женщин. Но вот что интересно. Существуют определенные эталоны красоты и физического совершенства. Именно с ними, желаете вы того или нет, люди сравнивают себя. С другой стороны, именно от них зависит то, кто из представителей противоположного пола привлечет ваше внимание».

## Выполнение задания в тетради

**10 мин**

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради, а затем предлагает желающим поделиться результатами работы.

## Обсуждение:

**10 мин**

Участники выясняют, есть ли одинаковый выбор эталонов, совпадения и различия в характеристиках; обращают внимание на наличие не только внешних, но и внутренних характеристик личности. Если участники выбрали своими эталонами актеров, «звезд» шоу-бизнеса и т.п., можно поговорить о том, почему мы любим своих близких.

## Вывод:

**5 мин**

Все мы разные, и у каждого из нас существует свое представление о красоте и совершенстве. Близость к эталону – редкость. Давайте признаем это и будем исходить из существующей реальности. А реальность такова – любят всяких: коротышек и высоких, веселых и грустных, глупых и умных, толстых и худых, с тонкими чертами лица и с носом картошкой, усыпанным веснушками. К чему все это говорится? А вот к чему: во-первых, не надо

преувеличивать свои недостатки. Одно дело, когда вы в ужасе смотрите в зеркало, видите на своем лице прыщик, и он начинает занимать в вашем внутреннем представлении о себе громадное место; вы стараетесь сесть так, чтобы его не было видно, и т.п. И совсем другое, когда кто-то смотрит на вас, привлеченный вашей походкой или гордой посадкой головы (о которой вы даже не подозреваете), или еще чем-нибудь, и он (или она) вообще не обращает внимания на наличие прыщика на вашем лице. Во-вторых, не надо приуменьшать свои недостатки, и уж тем более игнорировать их. Отнеситесь к ним разумно и найдите способ или избавиться от них, или придать им какой-то иной смысл с помощью одежды, прически, превратив свои недостатки в достоинства. Если не ошибаюсь, кажется, у Клауса Манна была героиня, у которой были очень полные ноги, и она, чтобы подчеркнуть это, носила тонкие облегающие красные или зеленые чулки. И что вы думаете, окружающие были уверены, что у нее очень красивые ноги! Впрочем, так оно, наверное, и было. Ведь красота – понятие относительное! Главное – понимать, что вы, ваша внешность представляете ценность. Другого, такого как вы, просто не существует. Главное – это собственный взгляд на себя. Суть отношения к своей внешности заключена в словах Софи Лорен: «Ничто так не красит женщину, как убежденность в своей красоте». Нет некрасивых людей, а есть неухоженные и те, которые комплексуют из-за своей внешности.

## Перерыв 15 минут

### Упражнение «Котят, утят, лягушат»

**5 мин**

**Цель:** «разогрев», активизация внимания участников.

Ведущий предлагает участникам встать в круг и рассчитаться по типу «первый-второй-третий» на «котят-утят-лягушат». Затем участники свободно перемещаются по комнате, по команде ведущего закрывают глаза и, издавая звуки в соответствии с «расчетной» ролью, ищут своих «собратьев» и объединяются в три группы. Ведущий дает сигнал к окончанию упражнения и проверяет качество его выполнения.

### Упражнение «Лучше – хуже»

**10 мин**

**Цель:** актуализация знаний участников о правилах личной гигиены.

# Жизненные навыки

Ведущий раздает участникам групп карточки (см. Приложение 1 к занятию) с описанием типов поведения в рамках одной тематики и предлагает (в течение 5 минут) разложить эти карточки по рейтингу от лучшего к худшему, а затем провести линию эстетики (после которой могут начаться эстетические проблемы) и линию здоровья (после которой могут начаться проблемы со здоровьем). Презентация схем.

## Мини-лекция

### 10 мин

Ведущий проводит мини-лекцию, нацеливая участников на корректировку схем (если это необходимо).

В период полового созревания кожа начинает выделять гораздо больше всяких веществ, которые могут вызывать неприятный запах, если регулярно не принимать душ. Во-первых, сальные железы кожи начинают выделять больше кожного сала, из-за чего на коже могут появляться прыщи (угри), волосы чаще становятся жирными. Как часто мыть голову, каждый решает индивидуально. Главное, чтобы волосы всегда были чистыми и выглядели привлекательно.

Во-вторых, активизируют свою работу и потовые железы. Особенно сильно запах пота может ощущаться от ног и подмышечных впадин, много потовых желез размещается и вокруг гениталий. Поэтому даже если нет возможности помыться полностью, подмышки, пах, ноги необходимо мыть каждый день. Что касается ухода за подмышками, то сейчас существует множество средств (дезодоранты и антиперспиранты), которые помогают решать проблему гиперпотливости. Но только помогают, а не решают. Без банального душа никак не обойтись. Душ рекомендуется принимать два раза в день (или хотя бы раз в день, например, вечером), после душа воспользоваться дезодорантом. Кроме того, необходимо как можно чаще менять нижнее белье, носки (а девушкам – колготки), желателен один раз в сутки. Рекомендуется носить нижнее белье из хлопка или других натуральных тканей, так как, в отличие от синтетики, они не раздражают кожу и хорошо впитывают влагу.

Больше всего сальных желез расположено на лице и спине. Сальные железы выделяют маслянистое вещество, которое может закупоривать кожные поры и при взаимодействии с бактериями приводит к возникновению угрей. Чтобы бороться с угрями, необходимо систематически умываться мягким антисептическим мылом и теплой водой.

Можно также использовать специальные косметические средства.

Важно не трогать постоянно лицо руками и не выдавливать прыщи, так как можно повредить кожу и занести инфекцию. Союзником в лечении угрей являются воздух и солнце. Ультрафиолет, содержащийся в солнечном свете, оказывает хорошее антисептическое действие на кожу, но здесь, как и во всем, нужно знать меру. Если все же угри не исчезают, то необходимо проконсультироваться с врачом-дерматологом.

В период полового созревания вопрос половой гигиены приобретает особое значение и становится еще более актуальным, чем в раннем детстве. Мальчишки обычно уделяют меньше внимания проблеме гигиены, чем девочки, а зря!

Мужские половые органы, конечно, не так богаты слизистой оболочкой, как женские, но тоже имеют выделения, за которыми надо следить. Под крайней плотью полового члена расположены железы, которые выделяют белое маслянистое вещество – смегму. Если ее не удалять, то скопление смегмы может вызывать неприятный запах и даже привести к воспалению. Гигиеническая процедура здесь проста как дважды два. Мыть! Причем не раз в неделю, а в семь раз чаще. Кроме того, у мальчиков-подростков обычно во время сна происходит непроизвольное семяизвержение – поллюции. Гигиенические процедуры те же: если ночью произошла поллюция, то утром необходимо помыться и сменить белье.

У девушек все немного сложнее. Внутренняя поверхность влагалища (так же как, например, внутренняя поверхность рта и носа) покрыта слизистой оболочкой, которая является источником влаги (выделений). Гигиенические процедуры те же – мыться и ежедневно менять белье. Мыть половые органы нужно теплой водой и специальным мягким мылом, если есть возможность, то лучше применять специальное мыло для интимной гигиены, так как оно поддерживает физиологический баланс и не нарушает целостности слизистой влагалища. Половые органы нужно содержать не только чистыми, но и сухими. Вот почему после мытья нужно тщательно вытираться, а после купания девушкам необходимо сразу переодеться в сухое белье.

Девушкам в «критические дни» – во время менструации – рекомендуется принимать душ, а не мыться в горячей ванне или в бане. Не реже двух раз в день следует обмывать половые органы теплой водой с мягким мылом (нельзя проводить



# Учебно-методический комплект

подмывание непосредственно в тазике). Всегда сначала обмывают наружные половые органы, затем бедра и в последнюю очередь – область заднего прохода. Так как в прямой кишке имеется множество бактерий, рекомендуется мыться, а также вытираться спереди назад, чтобы избежать их проникновения во влагалище и уретру. По этой же причине не рекомендуется надевать для купания трусики – стринги, так как их тоненькая полоска, будучи влажной, служит мостом для перехода бактерий из прямой кишки в мочеполовые органы девушки. Во время менструации чувствовать себя более-менее комфортно помогают гигиенические средства (прокладки и тампоны).

Важно помнить и о том, что у каждого человека должна быть своя личная зубная щетка, бритва, расческа, полотенце, мочалка и т.п. Нельзя пользоваться чужими предметами личной гигиены или одалживать кому-то свои. Не следует надевать чужое белье или купальный костюм.

Если не соблюдать элементарные правила гигиены, то возрастает шанс получить какое-либо заболевание.

## Актуализация знаний участников

### 5 мин

От того, как будет проходить период полового созревания, во многом зависит сохранность репродуктивного здоровья.

Ведущий задает вопрос: «Как вы понимаете термин «репродуктивное здоровье?» (Ответы.)

Понятие «репродуктивное здоровье» включает в себя ведение человеком сексуальной жизни и воспроизведение здорового потомства. Репродуктивное здоровье во многом зависит и от правильного функционирования репродуктивной системы. Репродуктивная система включает в себя ряд органов, отвечающих за деторождение.

Как вы думаете, зачем знать то, как мы устроены? (Ответы.) Ведущий резюмирует ответы участников и предлагает поучаствовать в упражнении «Мозаика».

## Упражнение «Мозаика»

### 15 мин

**Цель:** командное взаимодействие; выявление уровня информированности участников о строении репродуктивных систем мужчины и женщины.

Группам, разделённым по половому признаку, ведущий предлагает пазлы с изображением частей репродуктивной системы мужского и женского организмов + 2 лишних пазла (см. Приложение 2).

Задача групп – в течение трех минут из предложенных пазлов сложить единое изображение. Затем участники группы получают набор стикеров с названиями органов репродуктивной системы и прикрепляют листочки с названием на соответствующие органы, нарисованные на бумаге.

Презентация работ.

## Теоретическая часть «Репродуктивная система»

### 10 мин

#### Репродуктивная система мужчины

Давайте с вами представим, что мы – сперматозоиды, то есть мужские половые клетки. Как выглядит сперматозоид?» Ведущий сопровождает свой рассказ показом плаката (см. Приложение 3).

«На что похож сперматозоид?»

Да, на головастика или булавку.

Он очень маленький, всего около 0,05 мм. Стоит из головки, шейки, тела и хвоста, при помощи которого сперматозоид самостоятельно передвигается. Большую часть головки сперматозоида занимает ядро, содержащее ДНК, в которой закодирована информация, передающаяся потомству. Сперматозоиды зарождаются в мужских парных половых железах – яичках.

Яички располагаются в кожном мешочке – мошонке. В старину мошной называли кошелек, от этого и пошло название. Яички располагаются одно выше другого. Почему? Мальчики должны знать ответ на этот вопрос!

Потому что они очень чувствительны, и если бы они находились на одном уровне, то мужчине сложно было бы ходить и сидеть в положении нога на ногу. Если разрезать яичко пополам, то мы увидим, что оно состоит из долек, в каждой из которых находятся плотно свернутые канатики, в них и зарождаются сперматозоиды. Если размотать такой канатик, то его длина составит несколько сот метров.

Кстати, а почему яичек два?

(Довольно часто возникают версии вроде: «Одно делает мужские сперматозоиды, другое — женские», «Чтобы вес распределялся одинаково», «Для симметрии» и тому подобные.)

Природа мудрая. Если одно яичко в силу каких-либо причин не работает, то с помощью другого можно продолжить род с тем же успехом.

А почему яички – снаружи? Ведь и удобнее и безопаснее было, если бы они были внутри?

Для производства сперматозоидов необходима температура примерно на 2 градуса ниже

# Жизненные навыки

температуры тела. Специальная мышца мошонки тонко реагирует на температуру окружающей среды. Если на улице холодно, то кожа мошонки сжимается, таким образом приближая яички к телу, если жарко – наоборот, увеличивается и отвисает.

Процесс формирования сперматозоида занимает свыше двух месяцев. Каждый день его завершают несколько миллионов сперматозоидов.

По канальцам сперматозоиды из яичек продвигаются в придатки яичек.

Это свернутые спиралью трубочки, в которых сперматозоиды накапливаются и дозревают. Если такую трубочку развернуть, то ее длина составит шесть метров.

Из придатков яичек сперматозоиды попадают в семявыносящие (семявыводящие) протоки – две трубочки длиной 40 см, – идут по ним и достигают того места, где в них вливается секрет семенных пузырьков.

Семенные пузырьки — это парные железы, они вырабатывают питательную жидкость, которая придает энергию сперматозоидам. Именно секрет семенных пузырьков составляет большую часть (примерно 70%) семенной жидкости.

Получившаяся в результате смесь поступает дальше и достигает очень важного для мужчины органа – предстательной железы (простаты). Ее часто называют «вторым сердцем» мужчины. А почему?

Потому, что она имеет свойство сокращаться, как и сердце, и тоже перекачивает жидкость. Простата по размерам и форме обычно похожа на каштан. В ней все протоки – семявыносящие и мочеиспускательный – сливаются в один, который называется мочеиспускательным каналом, или уретрой. Моча и сперма не могут смешаться, потому что мышечная часть предстательной железы работает так, что во время эякуляции (семяизвержения) перекрывает доступ мочи в мочеиспускательный канал. Предстательная железа вырабатывает секрет (жидкость белого цвета). В момент эякуляции (семяизвержения) она резко сокращается, выделяя секрет в сперму и помогая ей двигаться в нужном направлении. В предстательной железе заканчивается процесс образования спермы (сперматогенез).

Эякуляция (семяизвержение) происходит во время полового акта, когда половой член находится в состоянии эрекции. Эрекция – это увеличение в размерах и изменение угла наклона полового члена во время сексуального возбуждения. Во

время эякуляции (семяизвержения) в среднем выделяется от 3 до 5 мл спермы. В одной такой порции может содержаться от 120 до 600 млн. сперматозоидов.

Половой член (пенис) состоит из двух пещеристых и одного губчатого тела, полости которых заполняются кровью при половом возбуждении. Оттоку крови препятствует сложная система клапанов. Головка полового члена является самой чувствительной его частью. Ее прикрывает кожная складка – крайняя плоть, под которой выделяется особый секрет – смегма (необходима для смазки, чтобы кожа с головки пениса могла свободно оттягиваться назад). Смегма выделяется постоянно. Как и любой белок, она имеет свойство разлагаться, поэтому, чтобы не получить раздражение на крайней плоти, нужно промывать ее ежедневно. У иудеев и мусульман крайнюю плоть удаляют из религиозных и гигиенических соображений, это называется обрезанием.

## Женская репродуктивная система

Женская половая клетка называется яйцеклеткой. Яйцеклетки растут и зреют в парных железах – яичниках. Они расположены в брюшной полости.

А когда появляются у женщины яйцеклетки?

Новорожденная девочка уже имеет сотни тысяч незрелых яйцеклеток, которые хранятся в ее яичниках и ждут своего часа, чтобы начать созревать.

По внешнему виду яичники похожи на плотную гроздь очень мелкого винограда, размером не больше грецкого ореха, и присоединяются они к матке специальными волокнами. Каждый месяц созревшая яйцеклетка выходит из яичника (как правило, поочередно из каждого), этот процесс называется овуляцией. Яйцеклетка затягивается в фаллопиевы (маточные) трубы с помощью фимбрий (бахромчатых окончаний маточных труб). Длина маточных труб составляет в среднем 12-14 см, толщиной они примерно с карандаш.

Яйцеклетка, в отличие от сперматозоидов, не способна на самостоятельное передвижение, поэтому она перемещается при помощи крохотных волосков (ресничек), расположенных на стенках фаллопиевых труб.

А где, как вы думаете, происходит оплодотворение? Именно в фаллопиевой трубе может произойти оплодотворение яйцеклетки, если туда попадет сперматозоид. В любом случае яйцеклетка, оплодотворена она или нет, перемещается по направлению к матке.

# Учебно-методический комплект

Матка – это мышечный полый орган грушевидной формы, в котором вынашивается и развивается плод. Верхняя часть матки (широкая) называется телом, нижняя (узкая) – шейкой, чей узкий канал шириной около 2 мм соединяет матку с влагалищем. Стенки матки эластичны, что дает ей возможность увеличиваться во время беременности. Сокращение мышц матки способствует процессу родов. Изнутри матка выстлана слизистой оболочкой (эндометрием), которая имеет множество кровеносных сосудов. Когда яйцеклетка покидает яичник, слизистая оболочка матки начинает набухать, становится рыхлой, она готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Но если яйцеклетка во время своего пути по фаллопиевым трубам не встретит ни одного сперматозоида и оплодотворения не произойдет, то, попав в матку, она там рассосется и погибнет.

А как же подготовившийся к принятию оплодотворенной яйцеклетки эндометрий? Он становится ненужным, происходит его разрушение, эндометрий отделяется от внутренней стенки матки, при этом нарушается целостность некоторых кровеносных сосудов. Начинается удаление частиц эндометрия, сопровождающееся небольшим кровотечением.

Процесс удаления ненужного эндометрия называется менструацией и длится 3-7 дней. Выделение менструальной крови происходит через влагалище. Это эластичная мышечная трубка длиной около 8-10 см, которая верхним концом охватывает шейку матки.

Влагалище (вагина) выстлано изнутри слизистой оболочкой с большим количеством складок, это позволяет ему легко растягиваться (что особенно важно при родах).

За весь период менструации у здоровой женщины выделяется не более двух столовых ложек крови. Все время от одной менструации до следующей называется менструальным циклом. И длится он обычно от 21 до 35 дней.

Возьмем для примера цикл продолжительностью 28 дней. Начинается все с приходом менструации (1-5-й день), затем на 14-й день (середина цикла) происходит овуляция (выход яйцеклетки из яичника), и примерно на 28-й день – приход новой менструации.

Но вернемся к нашему сперматозоиду...

Во время полового акта, когда происходит эякуляция, сперматозоиды сначала попадают во влагалище, затем из влагалища устремляются далее через шейку матки в матку и, наконец, в фаллопиевы трубы.

лопиевы трубы.

Но до них добираются только самые шустрые и сильные сперматозоиды. Если сперматозоиды встречаются в маточных трубах яйцеклетку, то происходит ее оплодотворение одним из них.

Оплодотворенная яйцеклетка вместе со сперматозоидом перемещается в матку (день 21-й при 28-дневном менструальном цикле), где яйцеклетка прикрепляется к стенке матки, выстланной эндометрием, который ее питает. С этого момента начинается процесс, который мы называем беременностью.

Мы рассмотрели внутренние женские половые органы. А кстати, как еще называют половые органы? Правильно: гениталии.

Теперь о наружных половых органах. Наружные женские половые органы называются вульвой (в переводе с латинского – «отверстие»). Это лобок – самый низ живота, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, девственная плева.

Как вы думаете, для чего служат половые губы? Для предохранения от повреждений половых органов, расположенных более глубоко.

Клитор – наиболее чувствительный орган у женщин, он весь пронизан нервными окончаниями и является аналогом мужского полового члена: он также состоит из головки, крайней плоти и пещеристых тел, только все это гораздо меньших размеров, чем у мужчин.

Преддверие влагалища – это щель между малыми половыми губами, куда открываются наружные отверстия мочеиспускательного канала и влагалища, протоки множества малых и двух больших желез преддверия.

Девственная плева – это складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище. В ней имеется, как правило, одно отверстие (иногда два или больше), через которое у девушки выходит кровь во время менструаций. При первом половом контакте (но не всегда) происходит дефлорация, то есть разрыв или надрыв девственной плевы, сопровождающийся выделением небольшого количества крови и иногда болезненными ощущениями. При очень растяжимой девственной плеве разрыва не происходит. Иногда девственная плева может быть разорвана и до первого полового акта, при специфических видах физической активности (например, верховой езде).

Всем все ясно?

Может, есть вопросы? Если появятся, можно подойти отдельно после встречи.

# Жизненные навыки

## Рефлексия дня

10 мин

Изменилось ли ваше настроение?  
Что ценного для себя вы узнали на занятии?  
Пригодятся ли полученные знания в жизни?  
Какие выводы сделали?

## Домашнее задание

5 мин

## Релаксация «Здравствуй, Я, мой любимый»

15 мин

Сядьте удобнее. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты поставил меня так хорошо...». Свою левую ногу поставьте так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть ваши руки лягут спокойно на колени, и правая рука, и левая... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И ваша левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится ваша кисть. И каждый палец почувствует ваше внимание, ваше тепло, вашу заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Что вы сейчас чувствуете на кончике среднего, четвертого?... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьется кровь, вы испытывает легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой руке, и она сразу же отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я не променяю их ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение из моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать - так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, они дают, они живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне солнце, вы показываете мне небо, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо всегда со мной, оно работает со мной, счастливо со мной, преодолевает жизнь со мной и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой! Спасибо тебе.

И мои труженики - ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело - спасибо, что есть у меня, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя! Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве только мое тело - это Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира - это моя душа. Моя душа - это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа - это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа - это то, что умеет любить, моя душа - это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь

# Учебно-методический комплект

мне видеть и понимать в мире так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя настоящим человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем. Сильно вздохните, откройте глаза – и окажетесь здесь.

## Упражнение «Пожелания на неделю»

5 мин

Ведущий предлагает всем встать в круг, взяться за руки и поочередно сказать пожелание участникам группы на неделю. После того, как все высказутся, громко и дружно крикнуть: «До встречи!»

## Приложение 1

### Карточки к упражнению «Лучше - хуже»

Менять нательное белье семь раз в неделю

Чистить зубы два раза в день

Надевать свежую одежду каждый день

Чистить зубы один раз в день

Заменять носки по мере износа

Чистить зубы после каждого приема пищи

Принимать душ два раза в день

Не чистить зубы, а только полоскать полость рта

Принимать душ один раз в день

Пользоваться зубной нитью

Принимать душ два раза в неделю

Жевать жвачку после еды

Мыть голову раз в три дня

Посещать врача-косметолога

Мыть голову два раза в день

Протирать прыщи спиртом

Мыть голову раз в месяц

Обрабатывать прыщи специальными косметическими средствами



# Жизненные навыки

Мыться с мягким мылом

Заниматься физкультурой три раза в неделю

Мыться простой водой

Из физических упражнений - только компьютерные игры

Мыться хозяйственным мылом

Есть больше овощей и фруктов

Мыться раствором марганцовки

Есть больше пирожных и конфет

Во время менструаций пользоваться прокладками

Носить хлопчатобумажные трусики, как у бабушки

Во время менструаций пользоваться тампонами

Вообще не носить нательного белья

Во время менструаций принимать теплый душ

Для купания надевать трусики-стринги

Во время менструаций подмываться в тазике

Делать каждый день зарядку

Во время менструаций принимать горячую ванну

Если нет своего купальника, взять займы у подруги после того, как она искупается

Сразу после купания переодеваться в сухую одежду

Носить кружевное белье из синтетики

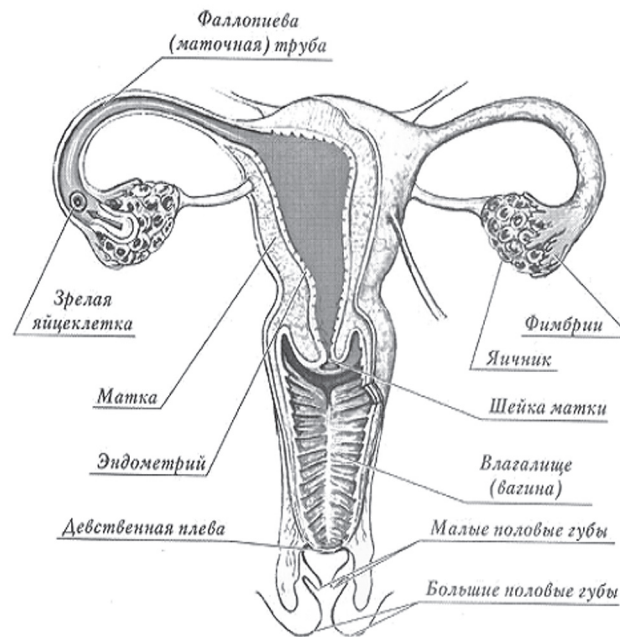




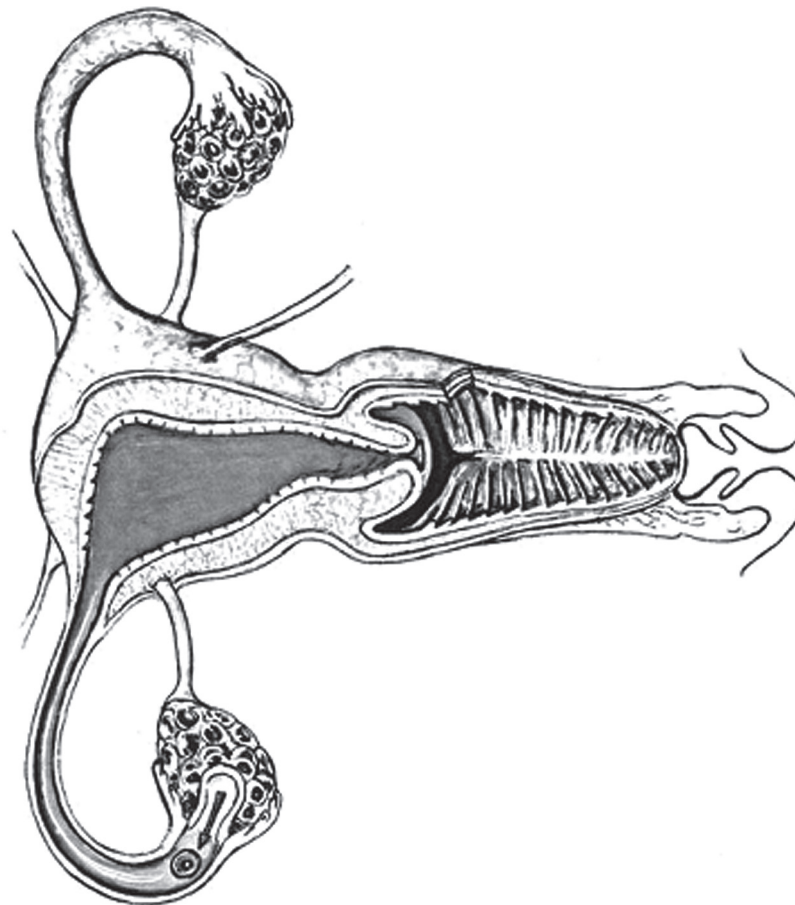
# Учебно-методический комплект

## Приложение 2

### Схема женской половой системы



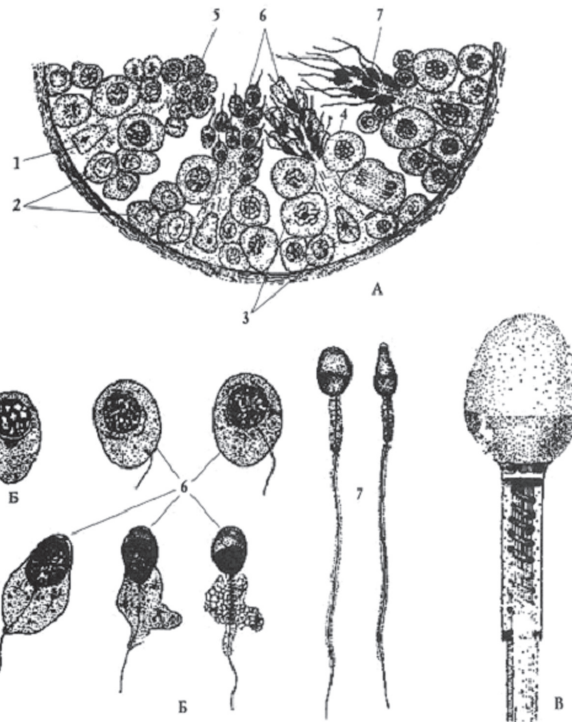
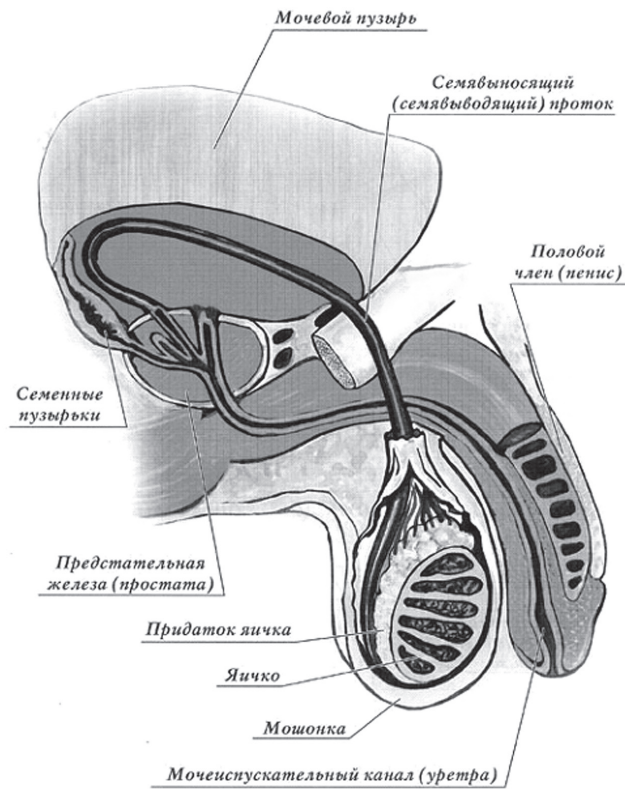
### Схема женской половой системы (для пазлов)



# Жизненные навыки

## Приложение 3

### Схема мужской половой системы



Поперечный срез мужской половой железы – А, содержащей мужские половые клетки на различных стадиях развития (2-7), и клетки, питающие их (1), Б – молодые (5, 6) и зрелые (7) мужские половые клетки, В – схема строения зрелого сперматозоида (по А.Г. Кнорре).

# Учебно-методический комплект

## Занятие №6

**Тема:** Любовь и ответственность.

**Цель:** создание условий для формирования навыков ответственного поведения в сфере гендерных отношений.

**Задачи:**

- повысить уровень информированности подростков о зачатии и рождении ребенка;
- познакомить участников с понятием «планирование семьи»;
- формировать ответственное отношение к браку и семье.

**Оборудование:**

- скотч;
- ножницы;
- шариковые ручки по количеству участников;
- карточки для ролевой игры;
- листы рулонной бумаги;
- маркеры;
- фломастеры;
- цветные карандаши;
- карточки к упражнению «Семейки»;
- карточки к дискуссии;
- мяч;
- тексты сказок;
- приз для упражнения «Аукцион».

### Ход занятия

**Приветствие «Всеобщее рукопожатие»**

**5 мин**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы.

Ведущий предлагает участникам встать в круг, взяться за руки и поочередно пожать руки соседу справа и слева, улыбнуться и сказать: «Здравствуй!». Затем таким же образом нужно пожать руки соседям, стоящим через одного и через два человека.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, проассоциировав его с одеждой.

**Упражнение «Зоопарк»**

**10 мин**

**Цель:** активизация участников.

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает название какого-либо животного и представляется (названия животных не повторяются). Ведущий стоит в центре круга. Один стул пустой. Тот участник, который сидит по левую сторону от пустого стула, ударяет правой рукой по стулу и называет одно из «животных». Тот участник, который выбрал для себя название этого животного, бежит и садится на этот стул, а освободившийся стул пытается занять ведущий или тот участник, которого позвали на этот стул.



**Обсуждение домашнего задания**

**10 мин**

Ведущий предлагает вспомнить, о чем говорилось на прошлом занятии и рассказать о выполнении домашнего задания.

**Упражнение «Семья – это...»**

**10 мин**

Ведущий озвучивает тему занятия и предлагает выполнить задание 1 в тетради. Затем участники по очереди зачитывают свои предложения, не повторяя предыдущих. Ведущий записывает высказывания на плакат и обобщает представления группы о семье.

**Упражнение «Семейки»**

**5 мин**

**Цель:** деление на подгруппы.

Ведущий раздает участникам карточки с указанием членов семей (см. Приложение 1). Задача участников как можно быстрее объединиться в семейки и сесть друг другу на колени в порядке «старшинства», согласно полученным карточкам.

# Жизненные навыки

## Упражнение «Счастливая семья»

20 мин

Ведущий предлагает каждой группе в течение 10 минут создать портрет счастливой семьи и составить рассказ об этой семье. Затем группы презентуют свои работы.

## Мозговой штурм «Почему люди создают семьи?»

5 мин

Ведущий записывает все высказывания на доске и подводит итог:

«Одной из причин, по которым люди создают семьи, является любовь».

## Дискуссия «О любви»

15 мин

Ведущий предлагает принять участие в интерактивной дискуссии: «Я буду зачитывать утверждения. Вы должны будете, не обсуждая и не комментируя, выбрать позицию (согласен, не согласен, особое мнение) и встать в выбранное поле. Затем желающие могут прокомментировать свой выбор. Говорит лишь тот, у кого в руках мяч. Высказываться можно только от своего имени, не критикуя мнения других. Если в процессе дискуссии вы поменяете своё мнение, можете перейти в другое поле, аргументируя смену позиции».

1. Любить – значит жить жизнью того, кого любишь.

2. Любовь – это, в первую очередь, физиологическое влечение.

3. Любовь требует жертв.

4. Любовь бывает только один раз в жизни.

### Обсуждение:

Понравилась ли вам дискуссия?

Узнали ли вы что-то новое?

Какие выводы сделали?

## Перерыв 15 минут

## Упражнение «Дракон-самоед»

5 мин

**Цель:** «разогрев» участников.

Группа выстраивается в колонну. Участник, стоящий первым, – «голова», последним – «хвост». «Голова» догоняет «хвост». Первая часть колонны помогает «голове», вторая часть – «хвосту».

## Определение эмоционального состояния

участников

5 мин

Как вы себя чувствуете (одним словом)?

## Ролевая игра

20 мин

**Цель:** создать условия для формирования ответственного отношения к рождению ребенка.

Выбираются шесть добровольцев, которые получают карточки с указанием ролей (см. Приложение 2). Ведущий задает ситуацию: «Юноша-студент и девушка – ученица 11 класса встречались три месяца, создавать семью пока не собирались, но девушка забеременела. Что делать?» В течение 5 минут он предлагает обыграть ситуацию и принять решение.

### Обсуждение игры:

Ведущий предлагает поделиться своими чувствами родителям, юноше, девушке, ребенку-эмбриону, наблюдателям.

Какие выводы вы сделали?

Считаете ли вы, что нужно планировать семью? Почему?

В каком возрасте вы планируете создать семью?

Каков, по вашему мнению, оптимальный возраст для рождения ребенка? Почему?

Как вы думаете, кто несет больше ответственности за ребенка – мать или отец?

После обсуждения ведущий подводит итог:

«К сожалению, не всегда беременность бывает желанной. И в таких случаях часто прибегают к аборту. Аборт – это искусственное прерывание беременности, когда эмбрион удаляется хирургическим путем из матки. Часто случается так, что после аборта, когда женщина уже готова к рождению ребенка, она больше не может забеременеть».

Несмотря на то, что вынашивает и рождает ребенка женщина, ответственность за будущего ребенка несет не только она, но и мужчина. Оба партнера должны быть достаточно взрослыми для того, чтобы суметь вырастить своего ребенка. Все дети имеют моральное право быть желанными, а также имеют право на счастливую жизнь.

Создавая семью, мы не представляем её без рождения детей. Я предлагаю вам послушать сказку о зачатии ребенка».

## Ведущий рассказывает сказку

(см. Приложение 3)

10 мин

## Актуализация знаний участников

5 мин

Ведущий задает вопрос: «Как женщина может

# Учебно-методический комплект

определить, что она беременна?» и, выслушав ответы участников, обобщает их:

«Прекращается менструация, это называется задержка. И если месячные задерживаются более чем на неделю, необходимо обратиться к врачу. В связи с перестройкой организма появляется тошнота. Грудь становится более тяжелой. Более частые позывы к мочеиспусканию. Изменяются вкусовые ощущения. Наблюдается утомляемость, т. к. много энергии уходит на перестройку организма и ее начинает не хватать. За период беременности, до родов, масса тела увеличивается на 9–12 кг: плод – 3 кг, жир – 2 кг, плацента – 1 кг, матка – 1 кг, грудь – 1 кг, амниотическая жидкость – 1 кг. Естественно, что питание и образ жизни беременной женщины должны быть безупречны, ведь она должна заботиться не только о себе, но и о будущем ребенке».

## Упражнение «Аукцион»

5 мин

**Цель:** расширить представления участников о побочных явлениях при беременности.

Ведущий предлагает участникам назвать побочные явления, которые могут возникнуть при

беременности (см. Приложение 4). Тот, кто последним назовет побочное явление, награждается призом.

Ведущий подчеркивает, что беременную женщину необходимо оберегать, заботиться о ней и сообщает, что побочные явления после родов исчезают.

## Рефлексия дня

15 мин

О чем мы говорили сегодня на занятии?

Изменилось настроение?

Открыли ли вы для себя что-то новое?

Понадобится ли полученная информация в жизни?

Какие выводы сделали?

## Домашнее задание

5 мин

## Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Всего 3 часа



## Приложение 1

### Карточки к упражнению «Семейки»

Дедушка Иванов	Дедушка Петров	Дедушка Сидоров
Бабушка Иванова	Бабушка Петрова	Бабушка Сидорова
Папа Иванов	Папа Петров	Папа Сидоров
Мама Иванова	Мама Петрова	Мама Сидорова
Ребенок Иванов	Ребенок Петров	Ребенок Сидоров



# Жизненные навыки

## Приложение 2

### Карточки к ролевой игре

Женщина 40 лет. Работает педагогом в школе. Живет с дочерью в однокомнатной квартире. Мечтает о том, чтобы дочь, успешно окончив школу, поступила в институт.

Женщина 41 год. Воспитывает сыновей 18 и 14 лет. Недавно с мужем начали свой бизнес. Весь доход вкладывают в его развитие. Живут в двухкомнатной квартире. Возмущена тем, что какая-то девица заявляет о том, будто она беременна от её старшего сына.

Мужчина 42 года. Недавно с женой начали свой бизнес. Весь доход вкладывают в его развитие. Воспитывает сыновей 18 и 14 лет. Живут в двухкомнатной квартире. Мечтает о том, чтобы старший сын окончил институт и продолжил дело отца, женился на дочери знакомого успешного бизнесмена.

Юноша 18 лет. Учится в институте. Три месяца встречается с девушкой. Жениться не собирается.

Девушка учится в одиннадцатом классе. Мечтает после окончания школы поступить в институт, а затем найти хорошую работу. Сегодня она узнала, что беременна.

## Приложение 3

### Сказка о Яйцеклетке

Однажды одна Яйцеклетка окинула взглядом свой родной дом – Яичник – и своих сестричек и подумала, как ей это все уже не нравится. Сестричек было много, и все они были недоразвитые. Она созрела быстрее всех, и ей была уже не интересна их детская болтовня. Решила Яйцеклетка отправиться путешествовать. Когда-то она слышала, что где-то есть прекрасная страна - Матка - настоящий рай для Яйцеклеток. Там уютно и комфортно, не надо ни о чем заботиться, тебя кормят и ухаживают за тобой. Сестрички принялись её отговаривать: мол, если ты пойдешь, то придется тебе брести одной по разным темным тоннелям, ты можешь заблудиться, и никто не сможет тебе помочь. А если ты не встретишь в пути сильного и смелого Сперматозоида, то и вовсе пропадешь. Но Яйцеклетка решила, что уж лучше рискнуть, чем прозябать здесь.

И тогда Яйцеклетке устроили пышные проводы – настоящий праздник под названием Овуляция. Под конец праздника попрощалась Яйцеклетка с сестрами, разорвала Фолликул – пузырек, в котором жила, и оказалась совершенно одна в открытой Брюшной полости. Но не успела Яйцеклетка испугаться, как какие-то щупальца захватили её и толкнули в длинный изогнутый тоннель. Шла она, шла по тоннелю, но так никого и не встретила. Стали Яйцеклетку тревожить разные сомнения. Вспомнила она предостережения сестер. Её будущее представилось ей очень ясно: еще несколько часов было у нее в запасе, за это время она пройдет весь путь по Фаллопиевой Трубе и попадет туда,

куда стремилась в своих мечтах – в Матку.

Но неоплодотворенной Яйцеклетке в Матке будет не так уж и здорово. Не захочет Матка поселить у себя неоплодотворенную Яйцеклетку, ее внутренний слой – Эндометрий – отторгнется вместе с неудобной Яйцеклеткой, и целых пять-семь дней весь организм будет грустить и выгонит несчастную Яйцеклетку. Такие страшные картины привели Яйцеклетку в ужас, но тут вдруг случилось то, о чем она так мечтала...

### Сказка о Сперматозоиде

Жил-был один веселый Сперматозоид. С юных лет, с тех пор как родная Железа – Яичко – произвела его на свет с помощью Гормона Тестостерона, он мечтал о спорте. Лучше всего у него получалось бегать. Все время, пока Сперматозоид рос и развивался, он тренировался в быстром беге. И вот однажды он решил, что настало время ему поучаствовать в соревнованиях. Только не знал Сперматозоид, где такие соревнования проводятся. Поэтому отправился он на поиски и дошел до Придатка Яичка. Там Сперматозоида немного огорчили и сказали: «Чтобы принять участие в соревнованиях, тебе необходимо еще дозреть и более тщательно подготовиться». На подготовку у нашего героя ушло еще несколько недель. Но тренировался он не один, вместе с ним готовились к предстоящим соревнованиям его собратья – миллионы сперматозоидов. После усиленной подготовки вместе со своими товарищами отправился Сперматозоид в путь по Семявыносящему Протоку, пока не дошел до Семенных Пузырьков.



# Учебно-методический комплект

Семенные Пузырьки подбодрили Сперматозоида и его друзей, отправив своего сына, которого звали Секрет Семенных Пузырьков, вместе с ними. Далее дошли они вместе до Предстательной Железы. В тот момент она была очень занята, так как регулировала движение: пропускала делегацию из соседнего города – Мочевого Пузыря, и ей некогда было разговаривать со Сперматозоидом и его компанией. Пришлось им ждать.

Как только делегация прошла, и у чрезвычайно занятой Предстательной Железы оказалась свободная минутка, начала она расспрашивать нашего Сперматозоида, как самого бойкого из всех ему подобных, кто он и откуда. Сперматозоид рассказал ей, что появился он на свет в одной из Парных Желез – Яичек, провел там свои детские годы и отправился путешествовать. В дороге он повзрослел и возмужал, и хочет теперь, как и его товарищи, участвовать в соревнованиях по бегу.

Предстательной Железе Сперматозоид понравился, и она решила помочь ему и всем остальным. «Одни вы участвовать не сможете, – сказала ему Железа, – но у меня есть сын, он вам поможет». Сына звали Секрет Предстательной Железы. Вместе со Сперматозоидами и Секретом Семенных Пузырьков они создали команду и назвали ее «Сперма». Предстательная Железа подробно рассказала им все о соревнованиях. Призом прошедшему всю дистанцию была объявлена благосклонность сударыни Яйцеклетки. Кроме того, чтобы добежать быстрее всех, необходимо было еще правильно сориентироваться. Задача была не из простых – попасть из своего организма, мужского, в другой, женский, найти там сударыню прекрасную Яйцеклетку и завоевать ее расположение. Соперников у нашего героя было не так уж и мало, почти сто миллионов. Всех их нужно было превзойти в силе и сообразительности. Трасса была нелегка, соревнования проводились в два этапа.

Первый этап проходил на мосту – некоторые

ученые называют его Пенис. Только когда мост поднимется, можно стартовать. И вот была дана команда «На старт, внимание». На жаргоне той местности, о которой мы говорим, она называется «Эрекция». Все напряглись в ожидании. И команда «марш» – «Эякуляция». Сперматозоиды в дружном порыве помчались по длинной тонкой беговой дорожке, у которой было особое название – Уретра. Все толкались, подгоняли друг друга и старались вырваться вперед. Сперматозоид охватил такой спортивный азарт, что он даже не заметил, как соревнующиеся попали в незнакомую местность. Многие его конкуренты уже на этом этапе, во Влагалище, сошли с дистанции. Но Сперматозоид, не обратив на них никакого внимания, продолжал бежать. Сначала было тесно – это они попали в Шейку Матки. Потом стало попросторней – это уже была сама Матка, там Сперматозоид куда-то свернул, попал в Фаллопиеву Трубу и увидел прекрасную Яйцеклетку. Из последних сил он бросился к ней, но вместе с ним к Яйцеклетке добежало еще несколько его соперников. Теперь все зависело от того, кто первый растворит оболочку, в которую была окутана стеснительная красавица.

Яйцеклетке сразу понравился активный, целеустремленный Сперматозоид. В глубине своей оболочки она с тревогой следила за отчаянной борьбой и очень надеялась, что Сперматозоид будет первым. Надо сказать, что с самого своего рождения в Яичнике она мечтала о прекрасном Сперматозоиде и готовилась к встрече с ним всю свою жизнь. Яйцеклетка знала, что если не встретит Сперматозоида во время своего путешествия по Фаллопиевой Трубе, то вскоре ей грозит смерть. Именно поэтому Яйцеклетка очень переживала, что Сперматозоид не сможет растворить ее оболочку. Но это был сильный Сперматозоид, он смог, и он был первым... И зажили они счастливо в мягком, теплом Эндометрии, на стенке Матки. И жили так в любви и согласии целых девять месяцев, а потом началась совсем другая история...

## Приложение 4

### Информация к упражнению «Аукцион»

Возможные побочные явления, возникающие во время беременности (их может и не быть):

- токсикоз;
- боли в спине;
- запоры;
- частая смена настроения;
- головные боли;
- мнительность;
- растяжки на коже;
- отечность;
- варикозное расширение вен на ногах;
- обострение хронических заболеваний;
- повышенная утомляемость.

# Жизненные навыки

## Занятие №7



**Тема:** Опасные инфекции.

**Цель:** создание условий для формирования у подростков ответственного поведения в ситуациях, рискованных для здоровья.

**Задачи:**

- проинформировать подростков об ИППП и путях передачи, симптомах, возможных последствиях заболеваний;
- определить основные способы защиты от ИППП;
- формировать безопасный стиль поведения в сфере гендерных отношений;
- формировать умение говорить: «Нет!» в ситуации давления.

**Оборудование:**

- шариковые ручки по количеству участников;
- карточки к игре «Группа риска»;
- ножницы;
- маркеры;
- рулонная бумага;
- скотч;
- карточки к упражнению «Спорные утверждения»;
- конверты с «диагнозом» к упражнению «Степной огонь»;
- плакат «Пути передачи ВИЧ»;
- плакат «Инфекции, передающиеся половым путем».

**Ход занятия**

**Приветствие «Приветик»**

**5 мин**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы.

Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга разными частями тела, произнося при этом: «Приветик!».

**Упражнение «Настроение»**

**5 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, ассоциируя его с головным убором.

**Упражнение «Меч самурая»**

**5 мин**

**Цель:** активизация участников группы.

Участники выстраиваются в одну линию (если позволяет помещение) или друг за другом в «шахматном» порядке, так чтобы всем был виден ведущий.

Ведущий: «Представьте, что я самурай. Моя рука – это меч. Когда я махну правой рукой, вы все отпрыгиваете вправо, когда левой рукой – влево. Если махну над головами, то вы приседаете, если по ногам – подпрыгиваете. Ваша задача семь раз подряд уклониться от меча, не делая ошибок. Вы можете считать хором вслух. Если кто-то один ошибается, счет начинается сначала».

**Обсуждение домашнего задания**

**10 мин**

Ведущий предлагает вспомнить то, о чем говорилось на прошлом занятии, и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания.

Затем подводит итог, обращая внимание участников на то, что важным условием для создания здоровой полноценной семьи является ответственное отношение к своему здоровью каждого из супругов. Затем он переходит к теме занятия.

**Упражнение «Степной огонь»**

**25 мин**

**Цель:** «погружение» участников в тему занятия.

Ведущий просит участников встать в круг и описывает ситуацию:

«Представьте себе, что вы всей группой поехали на базу отдыха на 3-4 недели. По условиям игры известно, что в компании присутствует человек, который до этой поездки находился в ситуации, когда мог заразиться ВИЧ-инфекцией. Но кто этот человек, вам неизвестно, его чуть позже я выберу сама, дотронувшись до спины. По условиям игры, во время пребывания на базе отдыха, вы несколько раз подвергаете себя риску стать ВИЧ-инфици-

# Учебно-методический комплект

рованными. Это могут быть любые ситуации, например: незащищенный половой контакт, совместное употребление наркотиков, пользование чужими бритвенными принадлежностями и т.д.

Эти ситуации мы будем изображать обычным рукопожатием (ведущий показывает, пожав руку одному из участников). В случае контакта (при рукопожатии) с человеком, который по условиям игры мог быть ВИЧ-инфицированным, вы получите условный знак – легкое царапанье ладони указательным пальцем (ведущий демонстрирует условный знак). Если вы получите этот знак, то при каждом последующем рукопожатии вы, по условиям игры, должны передать знак другим участникам».

Ведущий просит всех участников игры сомкнуть круг и закрыть глаза. Все участники стоят лицом друг к другу. Ведущий обходит участников по внешнему кругу и кратко повторяет правила игры, обязательно обращая внимание на то, что человек, которого он выберет, никак выдавать себя не должен, но и не забывать во время игры передавать условный знак. Далее легким прикосновением ладони к спине ведущий выбирает человека, который по условиям игры был ВИЧ-инфицирован. Таким образом, о том, кто им был выбран, будет знать только сам ведущий и тот человек, к которому он прикоснулся.

Рекомендуется выбрать того участника, который ведущему кажется наиболее популярным в группе.

Ведущий просит открыть глаза на счет «три», еще раз напоминает группе о необходимости при каждом рукопожатии передавать условный знак, после чего предлагает участникам начать игровое общение.

Когда участники завершают общение, ведущий просит участников занять свои места.

Затем предлагает участникам, получившим условный знак, создать внутренний круг, оставшимся – внешний.

Обсуждение с внутренним кругом:

Ведущий: «Итак, вы оказались в рискованной ситуации в плане заражения ВИЧ-инфекцией, после чего сдали анализ. Сейчас вы находитесь в ожидании результата.

Кто вступал в контакт четыре раза?»

Если есть в данной группе люди, допустившие дополнительные ситуации, ведущий корректно обращает на это внимание остальных участников, говоря о том, что тем самым они повысили риск собственного заражения.

Ведущий задает вопросы:

Как вы себя чувствуете?

Ведущий подводит участников к выводу о том, как широко и незаметно может распространяться ВИЧ-инфекция за такое короткое время даже от одного человека.

Далее ведущий дает выбрать участникам конверты с диагнозом (вложенные в конверты карточки «ВИЧ-положительный» и «ВИЧ-отрицательный» по количеству участников). Те участники, которые получили отрицательный диагноз, садятся во внешний круг, и ведущий предлагает им поделиться своими ощущениями.

Затем ведущий обращается к тем участникам, которые остались во внутреннем круге (получили положительный результат):

Какие чувства вы испытываете?

Что будете делать дальше?

После обсуждения ведущий просит всех участников снова встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и говорит о том, что все, что сейчас происходило, было игрой. Выводя участников из упражнения, он предлагает им произнести следующую фразу: «Сегодня... ноября. Мы играли в игру «Степной огонь». Игра окончена».

По завершении игры ведущий просит участников сделать выводы, которые они усвоили в процессе участия в игре, а затем сам подводит итог:

«По условиям игры я намеренно поставила вас в ситуации, которые угрожали вашему здоровью. Да, это была игра, но в жизни, пожалуйста, будьте осторожны. Если вы видите, что ситуация для вас опасна, что другой человек намеренно или ненамеренно оказывает на вас давление и призывает вас совершить то, что может нанести вред вашему здоровью, вы не должны бояться и всегда уметь сказать: «Нет!» Да и в игре вы просто могли не подавать руку для рукопожатия и тем самым обезопасить себя от ВИЧ-инфекции.

А что такое ВИЧ?»

## Мини-дискуссия

### 10 мин

Ведущий выслушивает ответы участников и дополняет их:

«Это вирус иммунодефицита человека. Вирус – это простейшая форма жизни на планете. Вирус ВИЧ напоминает репейник, имеющий две оболочки. Внешняя оболочка ему нужна, чтобы прикрепиться к клетке, а внутренняя содержит его генную информацию, которая нужна ему для размножения. Вирус поражает клетку, встраивает свою информацию в ДНК клетки. Потом клетка начинает

# Жизненные навыки

производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека. ВИЧ очень нестойкий, он не может находиться в воздухе. Для жизни и передвижения ему необходима жидкая среда организма.

Какие жидкие среды организма вы знаете?»

Ответы участников ведущий записывает на плакат, дополняя их, если это необходимо:

Кровь	пот	материнское молоко
Моча	слюна	влагалищные выделения
Лимфа	сперма	пищеварительные соки

И поясняет, что вирус есть во всех этих средах, кроме пищеварительного сока. Однако заразиться можно только через четыре среды:

- сперма и жидкость, выделяющаяся перед половым актом (предэякулят)
- кровь
- вагинальные выделения
- материнское молоко

Заражение через другие среды невозможно потому, что концентрация вируса в них очень мала.

## Актуализация знаний участников

5 мин

Ведущий задает вопрос: «Какие пути передачи ВИЧ-инфекции вам известны?»

Выслушав ответы участников, ведущий дополняет и обобщает их, используя плакат (см. Приложение 1 к занятию)

## Упражнение «Онуфрий и Фекла»

10 мин

**Цель:** создание условий для формирования у участников ответственного отношения к собственному здоровью.

Ведущий рассказывает историю: «На дискотеке в ночном клубе познакомились Онуфрий и Фекла. Не тратя время на более длительное знакомство, они вступили в интимные отношения без предохранения. Фекла была ВИЧ-положительной, но не сказала об этом Онуфрию. Через две недели после сексуального контакта с Феклой Онуфрий встретил своего друга Пафнутия и, узнав от него, что Фекла не страдает «сдержанным» поведением, решил пойти сдать анализ на ВИЧ. Сдав анализ, Онуфрий получил отрицательный результат (вируса не обнаружено). Через 5 лет он узнал, что у него СПИД. Почему это произошло?»

Ведущий, выслушав ответы участников, поясняет:

«Дело в том, что вирус в обычных лабораторных условиях увидеть невозможно. Медики обнаруживают ВИЧ-инфекцию по антителам. Если антител слишком много, ставится диагноз ВИЧ-положительный. Период же, когда вирус в организме уже есть, а антитела в достаточном количестве еще не вырабатаны, называется периодом «окна». Он длится 3-6 месяцев.

После периода «окна» наступает скрытый бессимптомный период, когда человек, являясь ВИЧ-инфицированным, может даже не подозревать об этом. Но если в этот период он сдаст анализ, то он будет положительным. Скрытый бессимптомный период длится от 2 до 12 лет. И так как у ВИЧ-инфицированного человека поражается иммунная система, то он может быть поражен любой инфекцией. Чаще всего вирус способствует развалу нервной системы, поражает кожу. Такие заболевания называют «оппортунистическими» (пользующиеся случаем). К этим заболеваниям относятся: туберкулез, герпетические инфекции, пневмония, микозы. Диагноз «СПИД» ставится, если у инфицированного есть одно или несколько оппортунистических заболеваний и вылечить их невозможно».

## Упражнение «Группа риска»

15 мин

**Цель:** закрепление представления о том, что по внешним признакам нельзя определить возможность ВИЧ-инфицирования.

Для проведения упражнения выбираются четверо добровольцев: двое юношей и две девушки.

Ведущий раздает им карточки (см. Приложение 2) и сообщает группе правила игры: участники, получившие карточки, действуют в соответствии с заданными ролями, задача остальных – при помощи вопросов понять, кто из четырех добровольцев инфицирован. При этом «актеры» могут отвечать только мимикой или кивком головы. Говорить нельзя. Аудитории можно задавать только те вопросы, которые прилично задавать незнакомому человеку.

### Обсуждение:

Легко ли было понять, кто ВИЧ-положительный? Можно ли по внешнему виду определить ВИЧ-положительного?

Можно ли, поговорив с человеком, определить, является ли он ВИЧ-положительным?

Какие выводы вы сделали?

# Учебно-методический комплект

## Перерыв 15 минут

### Упражнение «Землетрясение»

5 мин

**Цель:** активизация участников.

Участники делятся на тройки: два человека, держащиеся за руки – «домик»; один, стоящий внутри «домика», – «человечек». По команде ведущего «Человечек!» – «человечки» меняются местами; по команде «Домик!» – местами меняются «домики»; по сигналу «Землетрясение!» – меняются местами все.

### Определение эмоционального состояния участников

5 мин

Как вы себя чувствуете?

Ведущий напоминает то, о чем говорилось в первой части занятия, и сообщает, что кроме ВИЧ-инфекции есть другие заболевания, передающиеся половым путем. Затем предлагает участникам назвать известные им заболевания, передающиеся половым путем. При обобщении ответов участников ведущий использует плакат (см. Приложение 3).

### Актуализация знаний участников

5 мин

Ведущий предлагает назвать признаки ИППП. Выслушав ответы участников, делает вывод, что при появлении следующих признаков:

- жжение при мочеиспускании,
- покраснение половых органов,
- необычные выделения из половых органов,
- частое болезненное мочеиспускание,
- появление язвочек на половых органах

необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

### Работа в малых группах

15 мин

Ведущий делит участников на две группы (по принципу «первый-второй») и предлагает каждой группе обсудить и записать правила для тех, кто не хочет заразиться ИППП. Затем группы представляют свою работу.

### Упражнение «Спорные утверждения»

20 мин

Ведущий предлагает принять участие в интерактивной дискуссии: «Я буду зачитывать утверждения. Вы должны будете, не обсуждая и не комментируя, выбрать позицию (согласен, не согласен, особое мнение) и встать в выбранное поле. Затем желающие могут прокомментировать свой выбор. Говорит лишь тот, у кого в руках мяч. Высказываться можно только от своего имени, не критикуя мнения других. Если в процессе дискуссии вы поменяете своё мнение, можете перейти в другое поле, аргументируя смену позиции».

1. ВИЧ-положительная женщина не должна рожать детей.
2. Проблема ВИЧ может коснуться каждого из нас.
3. Все ВИЧ-положительные должны быть изолированы.
4. Риск заражения ИППП зависит от поведения человека.

### Обсуждение:

Какие чувства возникали у вас, когда вы размышляли над утверждениями?

Легко ли было высказывать свою точку зрения?

Какие выводы вы сделали для себя?

### Рефлексия дня.

15 мин

Чем занимались сегодня на занятии?

Изменилось ли настроение?

Пригодится ли полученная на занятии информация в жизни?

Какие выводы сделали после занятия?

### Домашнее задание

5 мин

### Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Всего 3 часа





# Жизненные навыки

## Приложение 1 Пути передачи ВИЧ – инфекции

<b>Половой</b>	Незащищенный сексуальный контакт.
<b>Через кровь</b>	Употребление наркотиков общим шприцем. Применение нестерильного хирургического, бритвенного и др. инструмента. Переливание непроверенной крови.
<b>От матери к ребенку</b>	При кормлении молоком ВИЧ-инфицированной матери. При нарушении целостности плаценты во время беременности.

## Приложение 2 Карточки к игре «Группа риска»

<p>Отличница. В семье любимца. Учишься хорошо. Учителя ставят тебя в пример другим. Постоянного парня нет. Пользуешься популярностью в школе. На дискотеке познакомилась с очередным парнем. Заразилась.</p>	<p>Чудак. Учишься плохо, но голова на плечах есть. По сути, романтическая натура. К девушкам относишься трепетно. Часто не ночуешь дома из-за конфликтов с родителями. Не заражен.</p>
<p>Домосед. Друзей практически нет. Всего один сексуальный контакт с девушкой, за которой ухаживал год. Она и заразила. О ВИЧ знал, но не предохранялся.</p>	<p>Пробовала наркотики пару раз с друзьями – заразилась через шприц. В остальном ничего примечательного. Легко соглашаешься со всем и всеми.</p>

## Приложение 3 Инфекции, передающиеся половым путем

- трихомониаз
- гонорея
- уреаплазмоз / микоплазмоз
- хламидиоз
- герпес
- сифилис
- ВИЧ-инфекция
- гепатиты В и С





# Учебно-методический комплект

## Занятие №8

**Тема:** Методы контрацепции и их использование.

**Цель:** формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- показать возможные способы проявления любви;
- создать условия для формирования у подростков навыков принятия ответственных решений;
- предоставить подросткам информацию о методах контрацепции;
- научить подростков пользоваться презервативом;
- создать у подростков условия для формирования навыков принятия решений в ситуациях выбора.

**Оборудование:**

- рулонная бумага;
- большое сердце из ватмана;
- скотч;
- фломастеры;
- маркеры;
- презервативы;
- ножницы;
- плакат «Методы контрацепции»;
- шариковые ручки по количеству участников;
- баллончики (бананы).

**Ход занятия**

**Приветствие «Странный город»**

**5 мин**

**Цель:** настрой участников на работу.

Ведущий просит участников представить себя жителями странного города, в котором люди все время гуляют по главной улице и здороваются друг с другом следующим образом: когда городские часы бьют час – они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два – правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три – здороваются спинами, четыре – коленями. По команде ведущего «жители» начинают гулять и здороваться. Ведущий хлопками имитирует удары колокола.

**Упражнение «Настроение»**

**5 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий просит участников рассказать о своем настроении, ассоциируя его с цветком.

**Упражнение «Лавота»**

**5 мин**

**Цель:** активизация участников.

Все участники группы проговаривают слова:

**Дружно танцуем мы тра-та-та-тра-та-та.**

**Танец наш веселый, танец Лавота, хей! –**

и движутся по кругу в одну сторону, а потом, повторяя их, идут в другую сторону. Первый раз все держатся за руки, потом за локти, колени, щиколотку, уши, нос, волосы и так далее.

**Обсуждение выполнения домашнего задания**  
**10 мин**

Ведущий предлагает вспомнить то, о чем говорилось на прошлом занятии, и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания.

Затем подводит итог, подчеркивая, что состояние здоровья человека в большей степени зависит от него самого, от стиля поведения и стиля жизни, которые выбирает человек, и говорит, что данное занятие посвящено вопросам контрацепции.

**Актуализация знаний участников**

**5 мин**

**Цель:** выявление уровня информированности по данной теме.

Как вы считаете, что такое контрацепция? Выслушав ответы участников, ведущий формулирует определение контрацепции:

«Контрацепция – это способ предотвращения оплодотворения яйцеклетки и, следовательно, наступления беременности».



# Жизненные навыки

## Мозговой штурм

10 мин

**Цель:** выявление уровня информированности по данной теме.

Ведущий задает вопрос: «Какие методы контрацепции вы знаете?»

Записывает ответы подростков, а затем, обобщая и структурируя полученную информацию, обращает внимание участников на плакат и предлагает послушать мини-лекцию.

## Мини-лекция «Методы контрацепции»

10 мин

Методы контрацепции делятся на следующие типы:

Гормональные контрацептивы создают условия, при которых овуляция (процесс созревания и выхода яйцеклетки из яичника) не происходит. Они могут быть в виде противозачаточных гормональных таблеток, растворов для инъекций, вводимых под кожу имплантантов, вагинальных колец, пластырей. Средства контрацепции должны быть индивидуально подобраны врачом-гинекологом.

Внутриматочные контрацептивы тормозят движение сперматозоидов, а также препятствуют прикреплению уже оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки. Внутриматочная спираль вызывает активные сокращения матки и фаллопиевых труб, поэтому яйцеклетка движется быстрее, чем при обычных условиях. В результате оплодотворенная яйцеклетка попадает в полость матки намного раньше, чем внутренний слой матки готов ее принять. Врачи рекомендуют спираль уже рожавшим женщинам.

Барьерные методы контрацепции направлены на предотвращение продвижения сперматозоидов в половые пути женщины. К ним относятся диафрагмы, шеечные колпачки, презервативы (мужские, женские). Презерватив – это единственный метод контрацепции, который предохраняет не только от нежелательной беременности, но и от ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции. Презервативы очень эффективны при их правильном использовании. Они безопасны и практически не вызывают побочных эффектов. Презерватив можно применять по мере необходимости и без консультации врача.

Химические контрацептивы – спермициды – это химические вещества, ограничивающие подвижность сперматозоидов. Они могут быть в виде тампонов, кремов, таблеток, капсул, желе, свечей, пенных аэрозолей. Спермициды можно использо-

вать вместе с барьерными методами контрацепции для повышения их эффективности, но необходимо проконсультироваться с врачом.

Хирургическая контрацепция (стерилизация). Этот метод предлагается мужчинам и женщинам, не желающим больше иметь детей. У женщин перевязываются маточные трубы, и они становятся непроходимыми для яйцеклетки, а у мужчин с обеих сторон иссекаются семявыносящие протоки, в результате чего в жидкость, выделяющуюся при эякуляции, не попадают сперматозоиды и оплодотворение становится невозможным. Такую операцию может сделать человек не моложе 35 лет или имеющий не менее двух детей.

Естественные методы контрацепции. Эти методы не являются надежными. Календарный метод основывается на воздержании от половых отношений в дни овуляции. Не рекомендуется девушкам в подростковом и юношеском возрасте, т.к. менструальный цикл нерегулярен. Прерванный половой акт – извлечение полового члена до эякуляции также является неэффективным методом контрацепции, т.к. требует большого самоконтроля от мужчины; кроме того, сперматозоиды содержатся в предэякуляте – смазке, которая выделяется у мужчины перед половым актом и попадает во влагалище до семяизвержения.

Ведущий подводит участников к выводу, что половые отношения требуют и от мужчины, и от женщины большой ответственности. Кроме инфекций, передаваемых половым путем, сексуальные контакты могут привести к нежелательной беременности. Наиболее безопасный и эффективный метод контрацепции – это воздержание! Если девушка и юноша принимают решение вступить в сексуальный контакт, они обязательно должны использовать презерватив.

## Выполнение задания в тетради

15 мин

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради.

Затем участники зачитывают (без повтора) то, что у них получилось, а ведущий записывает все предложенные способы проявления любви на большое сердце из ватмана. И акцентирует внимание участников на том, что существует очень много способов проявления чувства любви.

**Перерыв 15 минут**

# Учебно-методический комплект

## Упражнение «Стул сгорел»

5 мин

**Цель:** активизация участников.

Стулья (на один меньше, чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Участники бегают по кругу, не касаясь стульев, и по команде ведущего, садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, забирая с собой стул. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник.

## Мозговой штурм

10 мин

**Цель:** выявление представления подростков о причинах начала половой жизни.

Ведущий задает вопрос:

«По каким причинам молодые люди начинают половую жизнь? Что или кто их к этому побуждает?»

Подводя итог, ведущий говорит, что часто молодые люди начинают половую жизнь, так как считают, что пришло время, либо хотят казаться взрослыми. Далеко не всегда это случается по любви. При этом мало кто задумывается о тех последствиях, которые влечет за собой начало половой жизни.

## Работа в малых группах

25 мин

**Цель:** создание условий для осознания подростками возможных отрицательных последствий сексуального дебюта в 15-16 лет.

Ведущий предлагает участникам поделиться на малые группы («яблоко», «апельсин», «киви») и обсудить положительные и отрицательные стороны начала половой жизни для подростка 15-16 лет с позиции физиологии, психологии, социума.

Затем каждая группа представляет свою работу. Ведущий, выслушав участников, делает вывод: «Начиная половую жизнь, человек должен осознавать физиологическую и психологическую готовность к этому и меру ответственности за принятое решение, необходимость обезопасить себя от ИППП и беременности».

## Ролевая игра «Аптека»

15 мин

**Цель:** снятие барьеров, испытываемых при покупке презерватива.

Три человека (по желанию) на время покидают помещение. Эти люди не будут знать, что будет происходить дальше. Из числа оставшихся участников выбирается аптекарь, и ведущий дает инструкцию: первому покупателю аптекарь должен

обстоятельно отвечать в вежливой, доброжелательной форме. Остальные дают много советов и рекомендаций.

Во втором случае поведение аптекаря и остальных противоположно первому - они должны стыдить, грубить, делать замечания.

В третьем случае - поведение спокойно-безразличное. Аптекарь ведет себя по принципу «Спросил — ответил». Остальные совсем не вмешиваются в этот процесс.

Вышедшие за дверь добровольцы по одному входят в помещение и получают инструкцию от ведущего: «Ты посетитель аптеки, твоя задача - купить презерватив».

### Обсуждение:

Каждому из покупателей предлагается ответить на вопросы:

Как ты себя чувствовал в роли покупателя?

Влияло ли на твое решение поведение аптекаря и остальных посетителей аптеки?

Затем вопрос задается всем участникам:

Трудно ли в реальной жизни купить презерватив?

Выслушав ответы, ведущий подводит итог: при покупке презерватива не стоит смущаться, т.к. это проявление заботы о своем здоровье.

## Актуализация знаний участников

10 мин

Ведущий напоминает, что, приняв решение о начале половой жизни, молодой человек или девушка должны позаботиться о приобретении презерватива. Как правило, при этом возникает ряд вопросов, на которые мы с вами сейчас ответим.

### 1. Где купить презерватив?

В аптеках, т.к. там соблюдаются правила хранения латексных изделий, в крупных супермаркетах. Нельзя покупать презервативы в киосках и ларьках, на лотках, рынках.

### 2. Как определить качество презерватива?

Качественные презервативы упакованы в коробочки и сопровождаются инструкцией по использованию. На коробке всегда должен стоять срок годности и указание, что изделие было «проверено электроникой».

### 3. На что следует обратить внимание при покупке презерватива?

Следует обратить внимание на:

- срок годности (если срок годности не указан, такой презерватив может оказаться некачественным);

- целостность упаковки (если пощупать пре-

# Жизненные навыки

резерватив в нормальной упаковке, то под пальцами будет ощущаться подушечка воздуха;

- наличие инструкции на русском языке (она должна быть прямо на упаковке, либо продавцы обязаны выдать вам ее на отдельном листочке),

#### 4. Вы купили презерватив. Где его хранить?

Хранить презерватив нужно в сухом прохладном месте вдали от прямого солнечного света. Карман брюк – не самое лучшее место для длительного хранения презерватива. Температура в кармане выше температуры, нужной для продолжительного хранения презерватива. Кроме того, возможно нарушение целостности упаковки.

#### Упражнение «Презерватив»

10 мин

**Цель:** научить подростков пользоваться презервативом.

Ведущий надевает презерватив на баллончик или банан, комментируя свои действия:

- осторожно разорвите упаковку по насечке или зубчатому краю, предварительно отжав ободок презерватива от края,

- осторожно извлеките презерватив из упаковки,

- убедитесь в том, что резиновый ободок презерватива находится снаружи,

- начните раскатывать презерватив, отодвинув ободок на 1,5–2 см от семяприемника,

- выдавите воздух из семяприемника; это легко сделать, сжав большим и указательным пальцами получившийся резервуар на кончике презерватива; выдавить воздух необходимо, чтобы избежать разрыва презерватива,

- поместите презерватив на головку полового

члена и расправьте его по всей длине таким образом, чтобы весь половой член был им закрыт,

- после использования: осторожно снимите презерватив, придерживая его у основания пальцами,

- завяжите презерватив, заверните его и выбросите в мусорное ведро.

Затем ведущий просит участников поделиться на пары. Каждому участнику выдается презерватив в упаковке и предлагается, соблюдая все вышеизложенные правила, «надеть» презерватив на пальцы рук партнера или на банан (баллончик). Партнер при этом контролирует правильность действий.

#### Обсуждение:

Как вы себя чувствуете?

Справились ли с заданием?

Были ли сложности?

#### Рефлексия дня

15 мин

Что мы сегодня делали на занятии?

Изменилось ли настроение?

Что, на ваш взгляд, было наиболее важным?

Какие выводы вы сделали?

Пригодится ли полученная информация в жизни?

#### Домашнее задание

5 мин

#### Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Всего 3 часа

## Приложение 1 Методы контрацепции

1. Воздержание от любых сексуальных контактов.
2. Гормональная контрацепция (гормональные таблетки, противозачаточные инъекции, имплантанты, вагинальное кольцо, пластырь).
3. Внутриматочная контрацепция (внутриматочная спираль).
4. Барьерная контрацепция (презерватив, диафрагма, шеечный колпачок).
5. Химическая контрацепция (спермициды).
6. Хирургическая контрацепция (стерилизация).



# Учебно-методический комплект

## Занятие №9

**Тема:** Мир иллюзий.

**Цель:** создание условий для формирования у подростков навыков ответственного поведения в ситуации выбора.

**Задачи:**

- предоставить достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков, табака и алкоголя;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

- листочки для записи;
- скотч;
- ножницы;
- рулонная бумага;
- фломастеры;
- маркеры;
- коробка «Табу»;
- Плакат «Алгоритм возникновения зависимости».

### Ход занятия

**Приветствие «Индийское имя»**

**5 мин**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга как представители племени индейцев. Для этого каждому участнику дается задание придумать себе имя на манер индейского (Сергей Большое ухо, Анна Утренний луч и т.п.). Затем участники, двигаясь по залу, приветствуют друг друга, говоря при этом: «Хау, краснокожий брат! Я – ... (произносят свое придуманное имя)».

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, ассоциируя его с животным.

**Упражнение «Бабушка в Бразилии»**

**5 мин**

**Цель:** активизация участников.

Все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий говорит: «Моя бабушка из Бразилии

делает вот так...» и показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой; все участники повторяют эти движения и слова. Каждый участник по кругу говорит и показывает, что делает его бабушка в Бразилии.

**Обсуждение домашнего задания**  
**5 мин**

Ведущий предлагает вспомнить то, о чем говорилось на прошлом занятии, и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания.

Подводя итог, ведущий предлагает на занятии поговорить об алкоголе, табаке и наркотиках.

**Упражнение «Ассоциации»**

**5 мин**

**Цель:** выявление представлений подростков о наркотиках.

Ведущий раздает участникам листочки для записей, фломастеры и просит написать на карточках те слова, которые приходят на ум, когда участники слышат слово «наркотики».

Затем карточки прикрепляются на доску, группируются, если это возможно, и зачитываются (как правило, ответы участников можно разделить на две группы: «удовольствие» и «смертельная болезнь»). После чего ведущий предлагает послушать мини-лекцию.

**Мини-лекция**

**5 мин**

Жизнь наркозависимого человека можно разделить на 2 этапа: сначала наркотики употребляются по приколу, ради кайфа, а потом, чтобы избежать боли. Наркотические вещества обладают способностью вызывать эйфорию (приподнятое





# Жизненные навыки

настроение), а также вызывают зависимость, психическую и физическую.

Как проявляется психическая зависимость?

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотики постепенно замещают собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов.

Частичная возможность контролировать прием наркотиков создает у человека иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

Физическая зависимость проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика, и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

Наркомания - неизлечимая болезнь на заказ.

Наркомания вызывает огромное количество сопутствующих заболеваний – от дерматитов и болезней зубов до импотенции, заражения крови и СПИДа. Очень часто наркоманы гибнут от передозировки. Дело в том, что к наркотикам, помимо зависимости, развивается и привыкание, и если сначала достаточно было немного наркотика, то впоследствии, чтобы избежать ломки, уже требуется больше и т.д. Наконец доза достигает максимума, и человек умирает от передозировки.

Чаще всего наркоманы начинают с курения анаши, полагая, что употребление этого наркотика не наносит вред организму и не вызывает привыкания. На самом деле курение анаши вызывает поражение печени, легких, тяжелые повреждения головного мозга и обычно переходит в употребление других наркотиков. Не существует легких и безвредных наркотиков.

## Упражнение «Табу!»

**15 мин**

**Цель:** формирование навыков ответственного поведения.

Ведущий ставит в центр круга коробку и говорит: «Это табу! В течение 5 минут делайте с этим

все, что хотите!» Ведущий выходит из помещения и, вернувшись через 5 минут, обсуждает с участниками то, что происходило в его отсутствие.

### Обсуждение:

Что сейчас происходило?

Какие чувства вы испытывали?

Открывали ли коробку?

Кто открыл коробку? Почему ты решил открыть коробку, ведь ты знал, что это табу?

Встречаются ли такие ситуации в жизни?

Затем ведущий обращает внимание участников на плакат (см. Приложение 1 к занятию) и рассказывает о процессе формирования зависимости.

## Ролевая игра «Прими решение»

**15 мин**

**Цель:** развитие у подростков умения твердо говорить: «Нет!» в ситуациях давления.

Выбирается один доброволец. Остальные участники делятся на 2 группы. Ведущий дает инструкцию. Для первой группы – обсудить и выработать доводы, которые необходимо привести «герою» для того, чтобы он принял решение попробовать психически активные вещества (ПАВ).

Для второй группы – доводы для того, чтобы «герой» принял решение не пробовать ПАВ. Когда группы будут готовы, им дается возможность по очереди, используя заготовленные доводы, убедить добровольца принять то или иное решение.

### Обсуждение:

Ведущий предлагает поделиться ощущениями сначала участников, которые убеждали:

Как вы себя чувствуете?

Легко ли было находить доводы для убеждения?

А затем обращается к «герою»:

Как ты себя чувствуешь?

Чьи аргументы оказались более убедительными?

Менялось ли твоё решение в процессе убеждения?

Как быстро ты принял решение?

Трудно ли было сказать «Нет» другой группе?

Вопрос для всех: Какие выводы сделали?

(В случае если доброволец примет решение попробовать ПАВ, необходимо подчеркнуть, что вот так «безобидно» происходит вовлечение человека в страшную зависимость).

### Послесловие:

На наркотики, на самом деле, человека «подсаживает» вовсе не опустившийся бомж-наркоман, а друзья, коллеги, знакомые. Те люди, которым



# Учебно-методический комплект

мы доверяем. Чаще всего, предлагая наркотик, они говорят: «Видишь, я-то в норме!». Ведь каждому наркоману выгодно «посадить» на иглу несколько новых человек, которым можно будет продавать «зелье» подороже. То есть зависимость, а иногда и смерть от наркотиков имеют «лицо» друга.

## Упражнение «Альтернатива»

**10 мин**

**Цель:** показать возможную альтернативу употреблению наркотиков.

Ведущий проводит мозговой штурм:

Почему люди употребляют наркотики?

Все высказывания ведущий записывает на доске, а затем предлагает найти каждой причине альтернативу (новые ощущения – катание на сноуборде или горных лыжах; удовольствие – общение с друзьями, интересный фильм и т.д.).

## Перерыв 15 минут

## Упражнение «Марионетки»

**10 мин**

**Цель:** дать возможность почувствовать то, что чувствует человек, которым управляют.

Ведущий предлагает участникам разбиться на тройки. Два участника играют роль кукловода – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. Цель «кукловодов» – провести «куклу» по залу. Участник, играющий «куклу», не сопротивляется.

### Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли это чувство? Комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Встречались ли подобные ситуации в жизни?

В каких ситуациях человек может чувствовать себя марионеткой?

Для чего сейчас было проведено это упражнение?

**Ведущий предлагает поговорить о табаке.**

## Актуализация знаний участников

**5 мин**

Почему люди курят?

## Упражнение «Суд над сигаретой»

**20 мин**

**Цель:** выявить и скорректировать представления участников о пользе и вреде табака.

Ведущий делит участников на две группы: «обвинители» и «адвокаты». «Обвинители» продолжают фразу: «Курить не надо потому, что...». «Адвокаты» продолжают фразу: «Курить надо потому, что...». На работу группам отводится 10 минут.

Затем по очереди слово предоставляется «адвокатам» и «обвинителям». Выслушав обе стороны, ведущий подводит итог, заостряя внимание (если это необходимо) на обвинении сигарет (см. Приложение 2).

Завершая упражнение, ведущий говорит: «Каждый из присутствующих вынесет свой приговор сигарете, решит, будет он курить или нет. Но следует помнить, что курить и не получать вреда невозможно.

А теперь я предлагаю поговорить об алкоголе».

## Упражнение «Представь себе...»

**15 мин**

**Цель:** создать условия для формирования у участников отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

Ведущий предлагает участникам представить себя в роли родителей, у которых пятнадцатилетний ребенок пришел домой в час ночи совершенно пьяный, и проговорить свои действия (высказывания по кругу).

### Обсуждение:

Почему вы были против употребления вашим ребенком алкоголя?

Чем вреден алкоголь?

Ведущий выслушивает ответы участников, дополняя и обобщая их в ходе лекции:

«Молодой организм более восприимчив к алкоголю, чем взрослый. Мозговая ткань подростка богаче водой и витаминами. В воде алкоголь хорошо растворяется и усваивается организмом, действуя как яд. Кроме того, в подростковом возрасте быстро формируется алкогольная зависимость. Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. Развивается цирроз печени, нервные расстройства, импотенция у мужчин, снижается способность к деторождению у женщин. К этому добавляются еще и социальные проблемы: уголовные преступления, несчастные случаи, травмы, самоубийства. Злоупотребление алкоголем часто приводит к неумению сказать: «Нет!».

## Выполнение упражнения в тетради

**15 мин**

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради (5 минут). Затем участники зачитывают

# Жизненные навыки

вают (без повтора) свои варианты отказа, а ведущий записывает их на плакат.

## **Обсуждение:**

Испытывали ли вы затруднения, придумывая способы отказа?

Случались ли подобные ситуации в жизни? Как вы поступали в этих случаях?

Какие выводы вы сделали?

## **Рефлексия дня**

**15 мин**

Чем вы занимались сегодня на занятии?

Изменилось ли настроение?

Что вам запомнилось больше всего?

Пригодится ли полученная информация в жизни?

Продолжите фразу: «Сегодня на занятии я сделал(а) вывод, что ...»

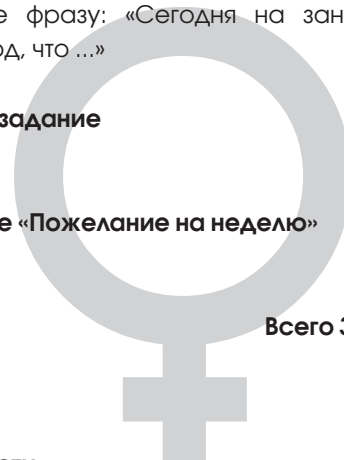
## **Домашнее задание**

**5 мин**

**Упражнение «Пожелание на неделю»**

**5 мин**

**Всего 3 часа.**



## **Приложение 1**

### **Алгоритм формирования зависимости**

1. Интерес
2. Первая проба (удовольствие)
3. Вторичные пробы
4. Привыкание
5. Зависимость

## **Приложение 2**

### **Информация для тренера**

Запах пепельницы изо рта, от одежды, желтые зубы и отхаркивающий кашель не прибавляют ни сексуальности, ни привлекательности. Кроме того, сексуальность может и не понадобиться, т.к. сигареты не в лучшую сторону действуют на потенцию и на тонус организма в целом. По сравнению с некурящими, те, кто курит, в 12 раз чаще заболевают инфарктом миокарда, в 10 раз чаще – язвой желудка. Более 90% рака легких – от курения.

Кто будет добровольно употреблять мышьяк или другие яды? Это делают курильщики. Так, сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений. А курильщик регулярно травит себя.

Существует очень много мифов о курении:

1. Табак повышает работоспособность.

Действительно, сначала под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов мозга, но уже через несколько минут расширение сменяется еще более сильным сужением.

ем. В результате кровоснабжение ухудшается и работоспособность падает.

2. Табак успокаивает.

Множество людей считают благом наркотическое действие сигарет. Дескать, они успокаивают. Но попробуйте не давать курильщику закурить, когда он захочет следующую сигарету, и посмотрите на этого «спокойного». В промежутках между курением в организм не поступает никотин. Даже если не хочется курить, организм, привыкший к никотину, «просит еще». Постоянная потребность в никотине держит на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы.

Курить и не получать вреда невозможно, как и от любого другого вида наркотиков. Если вы решили курить, будьте готовы к проблемам. Причем из года в год они будут прибавляться за счет ухудшающегося здоровья и увеличения количества денег, потраченных на лечение и сигареты.

## Занятие №10

**Тема:** Конфликт. Насилие.

**Цель:** Формирование навыков бесконфликтного общения и навыков предотвращения насилия.

**Задачи:**

- расширить представления участников о понятиях «конфликт», «стили поведения в конфликте», «насилие»;
- создать условия для анализа подростками собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности;
- создать условия для формирования навыков предотвращения насилия.

**Оборудование:**

- рулонная бумага;
- маркеры;
- скотч;
- ножницы;
- шариковые ручки по количеству участников;
- фломастеры;
- плакат с восьмистишьем «Конфликты»;
- карточки с названиями стилей поведения в конфликте;
  - два мяча;
  - карточки с алгоритмом;
  - карточки к упражнению «Миф или реальность».

**Ход занятия.**

**Упражнение «Необычные приветствия»**

**5 мин**

**Цель:** формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу.

Участники свободно перемещаются по комнате. Им предлагается поприветствовать друг друга различными способами: локтями, плечами, правой рукой, левой рукой, коленями, бедрами, носами, ушами.

**Упражнение «Настроение»**

**5 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам проассоциировать свое настроение с посудой.

**Упражнение «Боб, тили-боб»**

**5 мин**

**Цель:** эмоциональный подъем, «разогрев», активизация внимания участников.

Ведущий предлагает участникам встать в круг для выполнения веселого упражнения и объясняет, что в этом упражнении есть несколько ролевых позиций: «летчик», «капитан», «танцор», «столб», «боб» и «тили-боб». Ведущий показывает, как необходимо изображать каждую из ролей, предлагая участникам повторить за ним движения, жесты, слова.

Когда ведущий, стоящий в центре круга, указывает на любого участника и называет одну из ролевых позиций, данный участник выполняет соответствующее роли движение, а двое других участников, стоящих слева и справа от указанного ведущим, дополняют данный образ, выполняя движения «пристройки».

Упражнение проводится в быстром темпе. Задача участников – мгновенно сориентироваться и показать необходимый образ. Тот, кто ошибается или «тормозит», становится ведущим.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает участников об их впечатлениях, состоянии и готовности к дальнейшей работе.



# Жизненные навыки

Ролевая позиция	Движения центральной позиции	Движения «пристройки»
«летчик»	Руки приставляет к глазам, имитируя летные очки.	
«самолет»		Наклоняют туловища в сторону «летчика», рука направлена вверх, имитируя крыло самолета.
«капитан»	Правую ладонь приставляет ко лбу («взгляд за горизонт»), левая рука отведена за спину.	
«ребцы»		Двумя руками изображают греблю веслами.
«танцор»	Выполняет танцевальные движения.	
«группа поддержки»		Делают два шага назад, два шага вперед.
«столб»	Стоит, как «вкопанный».	
«писающие собачки»		Наклоняют туловище в сторону «столба», приподнимая ногу.
«боб»	Все стоят молча.	
«тили-боб»	Отвечает: «Боб».	Остальные стоят молча.

## Тематический блок «Конфликты»

Ведущий зачитывает восьмистишие, предлагая участникам определить тему для дальнейшего обсуждения:

*Конечно, вы слышали это не раз:*

*«Око за око иль глаз за глаз!»*

*Но так ли нам важно, чья тут заслуга –*

*Фронтом, как танки, идти друг на друга?*

*Лучше ль нам злиться и обижаться*

*Или спокойно во всем разобраться?*

*Как не ходить нам по «лезвию бритвы»,*

*Ты сможешь узнать из темы...*

В том случае, если участники группы затрудняются с определением темы, ведущий демонстрирует плакат с восьмистишием (каждая начальная буква строк выделена, в итоге получаем слово «Конфликты»).

## Мозговой штурм

**15 мин**

**Цель:** выявление уровня информированности участников по данной теме.

Ведущий предлагает участникам группы назвать ассоциации, которые у них вызывает слово «конфликт»:

а) все мнения фиксируются на плакате без обсуждения;

б) ведущий уточняет, проясняет смысл ассоциаций, предложенных участниками;

в) проводится группировка ассоциаций по принципу смысловой схожести;

г) определяются «ключевые» понятия каждой из полученных смысловых групп;

д) выводится определение понятия «конфликт».

Примеры определений:

**Конфликт** – это столкновение двух или более различных точек зрения, позиций, мнений, оценок, происходящее на фоне проявления эмоций, которое люди пытаются разрешить с помощью действий, убеждения.

**Конфликт** – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона.

Ведущий выясняет актуальность обсуждения темы для участников и, в том случае, если участники группы называют только негативные аспекты конфликта, предлагает участникам ответить на вопрос: «Верно ли считать, что конфликт – это всегда плохо?» Участники отвечают на вопрос, аргументируя свой ответ жизненными примерами.

**Вывод:** конфликт – естественное явление; важно только, чтобы он не приводил к отрицательным последствиям, чтобы он не был разрушительным для хороших взаимоотношений с людьми.

# Учебно-методический комплект

## Формула конфликта

5 мин

Ведущий предлагает участникам разобраться в том, откуда берется конфликт и из чего он состоит, объясняя формулу конфликта: Повод + Истинная причина = Конфликт.

Иллюстрация формулы – сорняк в огороде: как правило, на поверхности земли находится только его небольшая часть (повод, стечение обстоятельств, приведшие к столкновению), а корни (накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта) находятся глубоко под землей.

Например, одиннадцатиклассник Петя просит родителей отпустить его на ночную дискотеку, а ему не разрешают, говорят: «Ты не убрался у себя в комнате». Предположим, что в следующее воскресенье перед тем, как попросить родителей отпустить его на дискотеку, Петя уберет комнату, но – увы! – его снова не отпустят, и аргументом на этот раз станет... ну, скажем, то, что он поздно вернется, а значит, не выспится, и его будет невозможно добудить утром. Петя возражает, родители настаивают, начинается конфликт.

Давайте попробуем разобрать его по нашей формуле: очень возможно, что аргументы родителей (неубранная комната, невозможность разбудить утром) – это всего лишь повод, а истинная причина совсем в другом, ну, например, в том, что им очень не нравится Петина девочка, с которой он увидится на дискотеке, и которая, как им кажется, отвлекает его от занятий.

Поводов может быть много, но, устраняя их, мы не устраняем истинную причину конфликта, а значит, не находим из него выхода.

## Причины конфликта

### Упражнение «Что здесь написано»

5 мин

**Цель:** иллюстрация причины возникновения конфликта «разные точки зрения».

Ведущий предлагает двум участникам группы встать с разных сторон листа бумаги, на котором написана цифра 6, и сказать, какая, по их мнению, цифра написана на бумаге. Один из них скажет 6, другой 9. И каждый будет по-своему прав. Ведущий уточняет у пары участников и у остальных членов группы, что можно предпринять для того, чтобы точка зрения хотя бы одного из участников конфликтной ситуации изменилась. Далее ведущий предлагает участникам вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участ-

вовали, и назвать причины их возникновения.

Ответы участников ведущий фиксирует на плакате «Причины возникновения конфликтов».

(Возможные причины: разные точки зрения на проблему, несовпадение интересов, обидные фразы, невнимание друг к другу, конкуренция, навешивание ярлыков, снисходительное отношение ит.д.).

Помимо знания причин, важно понимать, как люди ведут себя в конфликтных ситуациях.

### Упражнение «Кулак»

20 мин

**Цель:** демонстрация разных стилей поведения в конфликтной ситуации.

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары и сесть друг напротив друга. Один участник сжимает руку в кулак, другой в течение трех минут пытается разжать кулак. Затем партнеры меняются ролями.

#### Обсуждение:

При обсуждении, кроме традиционных вопросов «событийного круга», ведущий делает акцент на характеристике поведения каждого из участников, выясняет, насколько такое поведение характерно для участника, дает название стилю поведения.

**Вывод:** конфликты возникают по разным причинам, и стили поведения в конфликтах тоже могут быть разными.

### Упражнение «Пять пальцев»

5 мин

**Цель:** деление на пять малых групп.

Ведущий предлагает участникам рассчитать, используя названия пальцев: «большой», «указательный», «средний», «безымянный», «мизинец» и объединиться в пять малых групп – «большие пальцы» к «большим» и т.д.

Каждой малой группе ведущий дает карточку с названием стиля поведения в конфликте:

Соперничество, Приспособление, Компромисс, Уклонение, Сотрудничество.

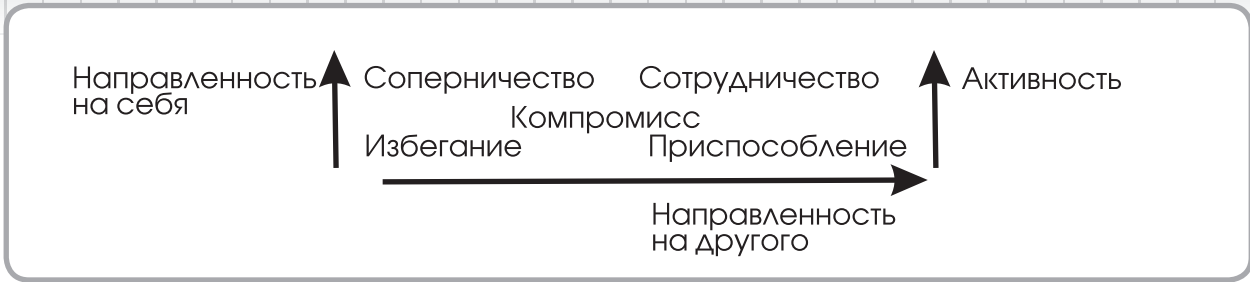
Задача участников - сформулировать и записать девиз, характеризующий стиль поведения в конфликте, и определить «+» и «-» этого стиля, зафиксировав результаты своей деятельности на плакате (на выполнение задания 10 минут).

Презентация работ (10 минут).

Ведущий обобщает сказанное участниками на основе схемы «Стили поведения в конфликте».



# Жизненные навыки



## Перерыв 15 минут

### Упражнение «Волк и заяц»

10 мин

**Цель:** «разрядка», тренировка реакции, сплочение группы, демонстрация выбора стратегии, поведенческие реакции.

Участники сидят в кругу и разными способами передают друг другу два мяча: один мяч – «волк», другой – «заяц». Задача «волка» – поймать «зайца». «Заяц» может прыгать в разных направлениях из рук в руки, а «волк» – только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках – «волк» поймал «зайца».

### Обсуждение:

В ходе обсуждения ведущий выясняет у участников стратегии их действий, их поведения, эмоциональное состояние во время упражнения и после него; спрашивает, как можно связать эту игровую ситуацию с реальной жизнью. Участники высказываются и делают выводы о том, чему учит их это упражнение.

## Тематический блок «Насилие»

Ведущий еще раз обращает внимание участников на то, что конструктивные стили поведения в конфликте основаны, прежде всего, на взаимном уважении, принятии различных точек зрения и интересов, не допускают проявления негативных эмоций и действий, унижающих личность другого человека, наносящих ему вред, так как в данном случае речь уже идет о проявлениях насилия.

### Мозговой штурм «Ассоциации с понятием «насилие»

15 мин

**Цель:** актуализация знаний участников; определение видов насилия; формулировка понятия.

**Определение:** насилие – это любой акт психологического, эмоционального и словесного и/или физического воздействия одного лица или группы лиц на другое лицо или группу лиц, нарушающий права и свободу человека.

Один из возможных вариантов объединения ассоциаций в понятийные группы по видам насилия:

### Виды насилия и как они проявляются

Физическое насилие	Ударить, избить, толкнуть, таскать за волосы, вымогать, удерживать против воли, использовать оружие...
Психологическое	Оказывать давление, унижать, угрожать, портить принадлежащие другому лицу вещи...
Эмоциональное	Грубые крики, оскорбления, запугивание, шантаж, постоянная критика...
Экономическое	Постоянный контроль расхода денег со стороны другого лица, ограничение во всем (экономическое давление)...
Сексуальное	Изнасилование, принуждение к сексуальным отношениям, пошлые домогательства, вульгарные выражения, высказывания, жесты, мимика...

Вывод: насилие многогранно – от оскорблений до тяжких насильственных действий. Конечно, эти поступки неравнозначны, однако каждый из них является насилием над личностью. Все они воз-

никают из-за непонимания простой истины: удовлетворение собственных нужд за счет ущемления интересов другого человека недопустимо.

# Учебно-методический комплект

## Упражнение «Волк и заяц». Часть 2

25 мин

**Цель:** деление на две группы: «волк» и «заяц» по принципу «первый-второй» против часовой стрелки от ведущего; подготовка аналитического материала для последующей дискуссии и обсуждения.

### Волк

1. Охарактеризуйте персонаж (какой он?)
2. Какова его цель?
3. Перечислите его действия.
4. Охарактеризуйте его действия (какие они по отношению к Заяцу?)
5. Что получает в результате?
6. Волк – жертва или насильник?
7. Подготовьте аргументы в защиту вашей точки зрения.
8. Подготовьте выступающего.

### Заяц

1. Охарактеризуйте персонаж (какой он?)
2. Какова его цель?
3. Перечислите его действия.
4. Охарактеризуйте его действия (какие они по отношению к Волку?)
5. Что получает в результате?
6. Заяц – жертва или насильник?
7. Подготовьте аргументы в защиту вашей точки зрения.
8. Подготовьте выступающего.

## Дискуссия

После десятиминутной подготовки ведущий сообщает участникам групп о том, что далее обсуждение будет происходить в форме «Суда присяжных». Ведущий берет на себя роль судьи, а из числа участников каждая малая группа выбирает двух самых справедливых, рассудительных и беспристрастных для выполнения задач присяжных: внимательно слушать аргументы сторон, принимая во внимание только конкретные факты, учитывая доказательность и убедительность выступлений; вынести справедливый вердикт.

Участники «судебного процесса» рассаживаются по схеме:



Ведущий организует процесс выступления сторон, предоставляя слово по каждому из пунктов алгоритма поочередно для каждой стороны (по пункту 6 «жертва – насильник» – поочередно по каждому аргументу). Присяжные совещаются, еще раз рассматривают плакаты от групп и выносят свой вердикт. Судья объявляет: «Решение суда окончательное и изменению не подлежит».

Ведущий предлагает участникам вспомнить сюжет мультфильма «Ну, погоди!» и провести анализ данного сюжета по следующему алгоритму (каждой группе выдается своя карточка с алгоритмом):

Ведущий выясняет эмоциональное состояние участников.

## Упражнение «Общая стирка»

5 мин

**Цель:** снятие напряжения, разрядка, сплочение участников.

Ведущий предлагает всем участникам встать в круг и отдохнуть, сменив интеллектуальную деятельность на физический труд – «стирку рубашки». Ведущий вместе с участниками «стирает», имитируя движениями последовательность действий: замачивание, отжимание, полоскание, отжимание, замачивание, засыпка порошка, стирка, отжимание, полоскание, отжимание, встряхивание, развешивание для сушки.

Ведущий выясняет готовность участников к дальнейшей работе и проводит мини-лекцию.

## Мини-лекция

5 мин

Нужно признаться, что в нашей культуре бытуют весьма странные понятия о насилии. Мы знаем, что оно неприемлемо, но на самом деле, когда сталкиваемся с насилием, часто не осуждаем его. Например, мы не стремимся правильно реагировать на сексуальные комментарии, шутки, даже шлепки или пинки, считая это типичным поведением наших сверстников. Нередки случаи, когда попросту оправдываем насильника и обвиняем жертву. С такими понятиями есть большая

# Жизненные навыки

вероятность вступления в отношения, где насилие играет не последнюю роль.

Иногда люди испытывают на себе насилие, но не понимают этого, ибо привыкли считать подобное нормой. Чтобы противостоять насилию, необходимо помнить, что всякая силовая попытка подчинить себе другого человека вопреки его желанию связана с ущемлением прав человека, а это ненормально.

Точно так же, как не существует типичного насильника, нет и типичной жертвы. Однако, основываясь на психологических исследованиях жертв насилия среди подростков, можно все-таки выделить их характерные черты:

- Высокая тревожность, вызванная трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи;
- Переживание неудачи, сопровождаемое гаммой отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и т.п.;
- Высокий показатель по уровню послушности, зависимости, неумения отстаивать свою точку зрения;
- Неуверенность;
- Низкий уровень эмоциональной устойчивости;
- Заниженная самооценка: ограничение активности, неуверенность в своих силах, высокая степень психической напряженности;
- Завышенная самооценка: непрактичность, тенденция брать на себя решение задач, превышающих возможности, склонность к риску.

Обратимся теперь к наиболее характерным чертам личности подростка-насильника. Многие психологи подчеркивают, что агрессивность подростков во многом объясняется объективной потребностью утвердиться любой ценой в глазах сверстников (особенно для них авторитетных) и, конечно же, в своих собственных. При этом естественный для большинства сегодняшних подростков разрыв между желаемым и возможным часто толкает их на путь самоутверждения по линии наименьшего сопротивления. Насилие, следующее с их стороны, – это проявление эмоциональной неуравновешенности, а также результат слабого самоконтроля, низкой общей и правовой культуры.

В течение лекции ведущий может апеллировать к алгоритмическому описанию, выполненному участниками в упражнении «Волк и заяц, Часть 2».

## Упражнение «Миф или реальность»

20 мин

Цель: рассмотрение наиболее распростра-

ненных ложных представлений о насилии и защите от него.

Всем участникам ведущий раздает по три карточки (зеленая – «реальность», синяя – «миф», красная – «готов к ответу»). Ведущий зачитывает утверждение, предлагает участникам оценить данное утверждение с точки зрения мифа или реальности. После прочтения утверждения участники показывают карточки, соответствующие оценке. Участники, готовые к ответу и показавшие дополнительно еще и красную карточку, высказываются. Ведущий комментирует и дополняет (если это необходимо) ответы.

1. Находиться в отношениях, где насилие играет не последнюю роль, нормально, так как можно изменить насильственное поведение вашего партнера.

Возможные комментарии ведущего: единственное поведение, которое вы можете контролировать, – это свое собственное. Ставка на насилие может сделать ваше положение менее рискованным, а может и нет, поскольку вы вряд ли сможете предугадать, как поведет себя ваш партнер, особенно малознакомый. Необходимо помнить, что в ситуациях общения каждый несет ответственность только за свои поступки.

2. Насилие происходит только по отношению к девушкам, женщинам.

Возможные комментарии ведущего: по данным исследований, жертва насилия – это преимущественно лицо мужского пола, «пиковый» возраст которого 13 лет. По нашим данным: мальчики и юноши (11-16 лет) в среднем подвергались насилию в 39% случаев, девочки и девушки (11-16 лет) – в 17%, то есть разница более чем в 2 раза.

Большая часть неверных представлений по данному утверждению связана с наиболее тяжелой во всех отношениях разновидностью насилия – сексуальным насилием.

3. Сексуальное насилие – это только изнасилование.

Возможные комментарии ведущего: проявление сексуального насилия может быть разнообразным.

Чаще всего оно проявляется в виде:

- сексуально навязчивых поступков;
- вовлечения одного человека другим в сексуальную активность с помощью лжи (уверений в любви или угроз типа «если ты не будешь, я найду того, кто будет»);
- постоянного давления («пожалуйста, только один раз, все будет в порядке...»);

# Учебно-методический комплект

- запугивания, поддразнивания («когда же ты, наконец, вырастешь...»);
- подталкивания к сексуальным действиям с помощью физической силы;
- изнасилования.

4. Изнасилование – это акт бесконтрольного сексуального желания.

Возможные комментарии ведущего: изнасилование – это акт силы, а не сексуального желания.

Например, в ситуации свидания это может являться результатом того, что один ожидает сексуальной близости, а другой – нет. Первый, испытывая злость и досаду от того, что ожидания не совпадают с реальностью, поступает вразрез с желаниями другого, то есть совершает насилие. Часто секс для преступника – только средство выражения агрессии, власти, силы.

5. Сексуальное насилие происходит только между людьми, которые не знают друг друга.

Возможные комментарии ведущего: насилие может быть частью любых отношений. Столкновения могут происходить между людьми, которые только что познакомились на вечеринке, или между парой, пребывающей вместе уже долгое время. Сексуальное насилие может случиться единожды в отношениях между двумя людьми или происходить часто, если отношения устоявшиеся.

В 84 % изнасилований преступник знал жертву. Более того, насильником может быть и достаточно близкий человек: как кровные родственники, так и люди из близкого окружения. В случае если насилие, сопряженное с половой связью, произведено кровным родственником или отчимом, мачехой, опекуном, то его называют инцестом.

Инцест может начаться, когда жертва еще очень мала, а насильник значительно старше. Отказать старшему члену семьи бывает трудно, особенно если он обладает авторитетом. Люди, совершающие инцест, злоупотребляют своим положением, используя доверие, которое испытывают друг к другу члены семьи. Инцест редко протекает с использованием физического насилия. Обычно используются различные способы психологического давления, подкуп подарками или воздействие угрозами. Эти приемы используются для того, чтобы гарантировать молчание жертвы.

Среди угроз наиболее частыми являются следующие:

- если ты расскажешь, я тебя убью;
- если ты расскажешь, я изобью тебя;
- если ты расскажешь, я буду ненавидеть тебя всю жизнь;

если ты расскажешь, мама заболеет;  
если ты расскажешь, мама возненавидит нас обоих;

если ты расскажешь, никто тебе не поверит;  
если ты расскажешь, люди подумают, что ты сошла (сошел) с ума;

если ты расскажешь, меня посадят в тюрьму, и некому будет поддерживать семью.

6. Вступление в половую связь с девушкой, находящейся под действием алкоголя или наркотических веществ и не контролирующей свои действия, – вполне нормальное явление.

Возможные комментарии ведущего: алкоголь и наркотики влияют на центральную нервную систему человека, ухудшая его способность ясно мыслить и четко высказываться, уменьшают способность к сдерживанию эмоций, иногда побуждая к излишней сексуальной активности, которой могло не быть в трезвом состоянии. Нельзя сказать, что человек пошел на сексуальную близость осознанно, если он не контролирует свое поведение. Даже если человек в нетрезвом состоянии соглашается на что-то, это не значит, что он делает действительно свободный выбор.

80-90 % сексуальных нападений совершается под воздействием алкоголя.

7. Тот, кто подвергся сексуальному насилию, сам виноват в случившемся.

Возможные комментарии ведущего: жертвы сексуального насилия нередко говорят, что их друзья и близкие обвиняли их в случившемся. Часто люди рассматривают данного рода преступление как наказание за провоцирующее поведение: короткая юбка, яркий макияж, вызывающие манеры и т.п., что заставляет пострадавшего скрывать факт насилия, несмотря на возможные последствия: психические расстройства, заболевания, передающиеся половым путем, и другие прискорбные обстоятельства.

Никогда не надо забывать, что все мы рискуем. Время от времени мы все совершаем поступки, в которых после раскаиваемся: и глупые, и безрассудные, и дурные. Мы не были бы людьми, если бы не делали ошибок. Тем не менее, когда другие совершают ошибки, мы торопимся осуждать их. Изнасилование – слишком тяжелое наказание за легкомысленное поведение. Даже если жертва подвергла себя неоправданному риску, это не означает, что она хотела быть изнасилованной или заслужила это. Ответ на вопрос: «Кто виноват в изнасиловании?» может быть только один – ответственность лежит на том, кто применил физичес-

# Жизненные навыки

кую силу, угрозы или психологическое давление для совершения сексуального насилия. Как и в других преступлениях, виноват нападающий, а не жертва.

## Упражнение «Ситуации»

**10 мин**

**Цель:** определение действий во избежание насилия.

Первый этап. Работа в тетради индивидуально в течение 5 минут.

Второй этап. Участники группы зачитывают свои варианты по принципу неповторения, а ведущий фиксирует их на плакате, отмечая, сколько человек еще выбрали этот вариант.

Третий этап. Ведущий резюмирует полученные результаты.

## Рефлексия дня

**10 мин**

Заключительное слово ведущего: «Правильное понимание сути и причин насилия является первым шагом к защите от него. Основная наша зада-

ча – понять, что важнейшим условием предотвращения насилия (лучший способ защиты от него!) является ответственное и уверенное поведение, забота о благополучии своем и других людей. Выстраивание отношений на основе доверия и уважения – наиболее верный способ избежать насилия самому и не подвергнуть насилию другого».

## Домашнее задание

**5 мин**

## Упражнение «Всеобщее рукопожатие»

**5 мин**

**Цель:** эмоциональный и телесный контакт, поддержка, сплочение.

Ведущий предлагает участникам:

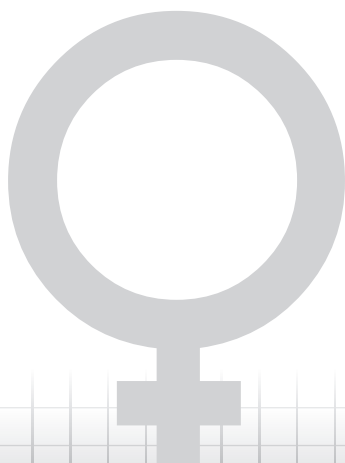
встать в круг и взяться за руки;

взяться за руки через одного;

взяться за руки через двух;

и так далее, если участники захотят продолжать упражнение дальше.

В итоге – все участники вместе с ведущим объединены в тесный дружественный круг.





# Учебно-методический комплект

## Занятие № 11

**Тема:** Мои права.

**Цель:** формирование у подростков представления о правах и обязанностях человека, основных принципах их соблюдения и защиты.

**Задачи:**

- повысить информированность подростков о правах человека;
- развивать умение уважать свои права и права других людей.

**Оборудование:**

- фломастеры;
- шариковые ручки по количеству участников;
- плакат «Пирамида Маслоу»;
- листочки для записи;
- цветные карандаши;
- скотч;
- ножницы;
- мяч;
- таблички для упражнения «Спорные утверждения».

**Ход занятия**

**Приветствие «Ликование»**

**5 мин**

**Цель:** настрой участников на работу.

Ведущий рассказывает, что в древние времена у славян был обычай – выражать доверие с помощью процесса ликования. Славяне обнимали друг друга так, чтобы одна рука была на плече, другая на поясе, и несколько раз хлопали друг друга по спине. Колени соприкасались, и партнёры прикасались щека к щеке. Тем самым они демонстрировали отсутствие оружия на поясе, отсутствие брони на груди и спине, отсутствие шлема. Ведущий предлагает участникам в течение 3 минут «обликовать» каждого присутствующего в помещении.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам рассказать о своем настроении, проассоциировав его с деревом.

**Упражнение «Дядя Яков»**

**10 мин**

**Цель:** активизация участников группы.

Ведущий дает инструкцию: «Я буду читать вам стих и задавать ритм с помощью определенных движений. Ваша задача – произносить текст стихотворения, одновременно повторять за мной все движения». Ведущий, читая стих первый раз, одновременно ритмично хлопает по колену правой рукой. При каждом следующем прочтении он, повторяя предыдущие движения, присоединяет к ним: хлопки левой рукой по левому колену, притоп правой, затем левой ногой, движение правым, затем левым плечом и, наконец, качивание головой.

**Текст:**

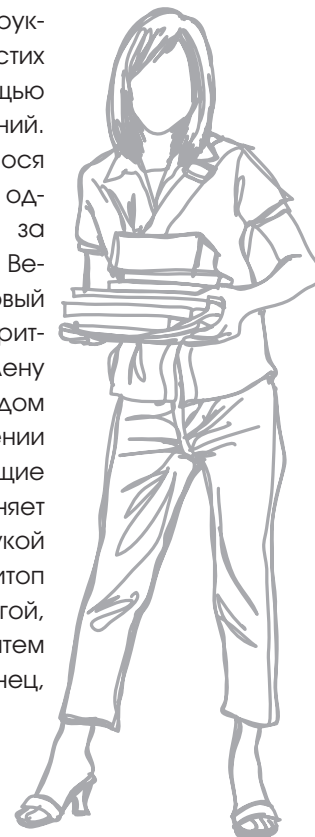
*У дяди Якова*

*Шесть сыновей.*

*Они не ели,*

*Они не пили*

*И не скучали никогда.*



**Обсуждение домашнего задания**

**10 мин**

Ведущий предлагает вспомнить то, о чем говорилось на прошлом занятии, и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания.

Подводя итог, ведущий подводит участников к выводу: каждый человек сам выбирает, что для него наиболее ценно в жизни и сам несет ответственность за этот выбор. И сообщая тему занятия, предлагает поговорить о ценности и индивидуальности каждого человека.

**Выполнение задания в тетради**

**15 мин**

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради (5 минут).

**Обсуждение:**

Трудно ли было выполнять упражнение?

Часто ли в жизни вы задумываетесь о своих достоинствах?

Какие выводы сделали?

# Жизненные навыки

Ведущий подчеркивает, что каждый человек – индивидуальность. Но у всех людей есть общее – их потребности. Одни потребности возникают каждую секунду (дышать), другие – ежедневно (в пище, еде).

## Мозговой штурм

**15 мин**

Какие еще потребности могут быть в жизни человека?

Ведущий предлагает ответ на вопрос записать на листочках, которые предварительно раздает участникам.

Участники прикрепляют листочки со своими ответами на доску. Ведущий зачитывает и группирует их, опираясь на плакат «Пирамида Маслоу» (см. Приложение 1).

Затем ведущий сообщает, что в обществе потребности одного человека всегда пересекаются с потребностями другого, и предлагает ответить на вопрос:

Что обеспечит равные возможности членам общества в удовлетворении их потребностей?

Выслушав ответы, ведущий говорит о том, что равные возможности членам общества обеспечивают их права.

## Мини-лекция

**15 мин**

Право – это нормы и правила, которые регулируют отношения между людьми в обществе и дают им равные возможности для достойной жизни. Право получило свое название от «правосудия». Понятие «право человека» основано на том, что все люди от рождения свободны, имеют право на достойную жизнь, независимо от того, где человек родился, какой он национальности, пожилой он или молодой, мужчина это или женщина. Все люди обладают равными правами. Именно права человека дают равные возможности каждому жить достойно.

## Перерыв 15 минут

## Упражнение «Мотогонки»

**10 мин**

**Цель:** активизация участников.

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары: «мотоцикл-мотоциклист» и встать друг за другом. Стоящий сзади «мотоциклист» держит стоящего впереди за талию. У «мотоциклиста» глаза должны быть закрыты. По команде ведущего

«мотоцикл» с «мотоциклистом» начинают двигаться по залу. После остановки (по команде ведущего) «слепым» становится «мотоцикл».

## Обсуждение:

Как вы себя чувствовали в роли «слепого»?

Смогли ли вы довериться партнеру?

Заботились ли о безопасности «слепого» партнера?

## Выполнение задания в тетради

**15 мин**

Ведущий просит участников выполнить задание 2 в тетради (время на работу 5 минут).

## Обсуждение:

Довольны ли вы полученным результатом?

Что мешает вам реализовать ваши права?

Какие выводы сделали?

Обобщая ответы, ведущий подчеркивает:

«Реализуя и отстаивая свои права, необходимо помнить о том, что такими же правами обладает каждый человек. Поэтому следует уважать права других людей так же, как вы хотели бы, чтобы уважали ваши. Вы должны помнить, что:

1. Нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое.

2. Мнение, отличное от вашего, может быть верным.

3. Никто не обязан вести себя так, как того хочется вам.

4. Окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место.

5. Никакие права не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.

Помните: у вас есть обязанности перед самим собой так же, как и перед другими людьми. Главное в выстраивании гармоничных отношений – реальное признание прав друг друга».

## Упражнение «Спорные утверждения»

**25 мин**

Ведущий предлагает принять участие в интерактивной дискуссии: «Я буду зачитывать утверждения. Вы должны будете, не обсуждая и не комментируя, выбрать позицию (согласен, не согласен, особое мнение) и встать в выбранное поле. Затем желающие могут прокомментировать свой выбор. Говорит лишь тот, у кого в руках мяч. Высказываться можно только от своего имени, не критикуя мнения других. Если в процессе дискуссии вы поменяете своё мнение, можете перейти в другое поле, аргументируя смену позиции».

# Учебно-методический комплект

1. Права одного человека заканчиваются там, где начинаются права другого.

2. Наркоманы – это не люди.

3. Проблема распространения СПИДа касается только небольшой, и не самой лучшей, части общества.

4. В брак должны вступать люди одной национальности.

5. Безответственность – это слабость.

## Обсуждение:

Какие чувства возникали у вас, когда вы размышляли над утверждением?

Легко ли было высказывать свое мнение, когда вы оказывались в меньшинстве?

Какие выводы вы сделали?

Ведущий подводит итог занятия: «Говоря о правах, мы не должны забывать о том, что у каждого человека есть еще и обязанности по отношению к себе и обществу. За свои действия и принятые решения (выбор) человек несет ответственность. То, насколько здоровым, успешным, счастливым будет человек, какой будет его жизнь, зависит только от него самого».

## Притча «Все в твоих руках»

15 мин

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он

пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Все в твоих руках.

Обсуждение:

О чем эта притча?

Какие выводы сделали?

## Рефлексия дня

15 мин

Чем мы занимались сегодня на занятии?

Изменилось ли настроение?

Понадобится ли информация, полученная на занятии, в жизни?

## Домашнее задание

5 мин

## Упражнение «Пожелание на неделю»

5 мин

Всего 3 часа

## Приложение 1 Информация для тренера. Пирамида Маслоу

Психолог Маслоу изобразил потребности человека при помощи пирамиды:



В первую очередь человеку необходимо удовлетворить физиологические потребности (голод, жажду). Затем необходимо ощущать себя в безопасности (от стихийных бедствий, нападений, болезней). Это – потребность самосохранения. Когда человек сыт, одет, защищен, ему необходимо с кем-то общаться, делить радости, неудачи, любить. Это – социальные потребности. Человек старается получить образование, приобрести профессию, добиться карьерного роста. Таким образом, удовлетворяются потребности в признании и уважении. Все это позволяет человеку творить не только для себя, но и для общества, следовательно, самоутвердиться или самореализоваться.

# Жизненные навыки

## Занятие №12



**Тема:** Выпускной.

**Цель:** подведение итогов обучения на курсе.

**Задачи:**

- создание условия для рефлексии подростками своих достижений на занятиях;
- сбор обратной связи участников по программе всего курса;
- проведение итоговой диагностики.

**Оборудование:**

- шариковые ручки по количеству участников;
- плакаты «Ожидая», «Выполнено»;
- волчок;
- карточки к игре «Интеллектуальное казино»;
- жетоны;
- медали;
- анкеты.

цепочке до ведущего, он «запускает» следующее движение.

**Обсуждение домашнего задания**

**10 мин**

Ведущий предлагает вспомнить то, о чем говорилось на прошлом занятии, и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания.

Ведущий напоминает о том, что это занятие последнее в курсе «Это не мелочи!», вывешивает на доску плакат с ожиданиями участников, собранными на первом занятии, и просит подростков перевесить листочки с ожиданиями, которые выполнены, на плакат «Выполнено». Затем подводит итог. (Если чьи-либо ожидания не выполнены, ведущий вместе с участником выясняет, почему это произошло.)

**Упражнение «Интеллектуальное казино»**

**45 мин**

**Цель:** закрепить и уточнить имеющиеся знания.

Ведущий приглашает участников посетить интеллектуальное казино, в котором они будут игроками, а роль крупье будет исполнять ведущий. На столе, за которым рассаживаются «игроки», по кругу разложены карточки (см. Приложение 1), в центре установлен волчок, который раскручивает крупье. Игрет карточка, на которую укажет волчок. «Крупье» выдает по пять жетонов (кружочки, вырезанные из картона) и объясняет правила: «Игра проходит в несколько туров. Ставки делаются жетонами, которые ставятся на карточку. Можно ставить на любое количество карточек, любое количество жетонов. На одну и ту же карточку нельзя делать ставку двум и более лицам. Ставки делаются по команде крупье. На ставки дается одна минута, после фразы «Ставки сделаны!» ставки не принимаются.

Если волчок показал на карточку, на которую вы сделали ставку, ваша ставка сыграла, и вы обязаны ответить на вопрос казино. Вы берете карточку, зачитываете вслух вопрос, все варианты ответов, а затем отвечаете. На раздумье дается одна минута. В случае правильного ответа ставка возвращается игроку в двойном размере (крупье выдает дополнительно столько жетонов, сколько участник поставил на карточку). В случае неправильного ответа ставка уходит в доход казино. Вы можете

### Ход занятия

**Приветствие «Добрый день»**

**5 мин**

Ведущий предлагает участникам поздороваться так, как это делают старые приятели, деловые люди, папуасы.

**Упражнение «Настроение»**

**10 мин**

**Цель:** определение эмоционального состояния участников.

Ведущий предлагает участникам изобразить свое настроение походкой.

**Упражнение «Дождь»**

**5 мин**

**Цель:** настрой на работу.

Участники сидят в кругу. Ведущий начинает выполнять определенные движения, которые по цепочке повторяют все участники: трет ладоши, стучит по груди, стучит по коленям, топает ногами. Когда «пущенное» ведущим движение доходит по

# Учебно-методический комплект

взять в долг у крупье. В случае, если волчок укажет на то место, где нет карточки, играет ближайшая карточка по часовой стрелке. Все споры решаются крупье самостоятельно. Решения крупье не обсуждаются.

За подсказку с игрока снимается 3 жетона, а ставка аннулируется и возвращается обратно играющему».

Выигрыш выдается по окончании игры (см. Приложение 2).

## Перерыв 15 минут

### Упражнение «Большой хрю»

**5 мин**

**Цель:** активизация участников.

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам по цепочке хрюкнуть за наименьшее количество времени.

### Завершающая диагностика

**20 мин**

(см. Приложение 3)

### Упражнение «Подарки»

**15 мин**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы при расставании.

Ведущий предлагает каждому участнику придумать и подарить подарок человеку, сидящему справа. Подарок нужно подобрать так, чтобы он подходил человеку, доставил ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему он выбрал именно этот подарок.

### Выполнение упражнения в тетради

**30 мин**

Ведущий просит участников выполнить задание 1 в тетради.

Затем каждый участник читает пожелания, написанные в его тетради.

### Упражнение «Прощальное слово группе»

**10 мин**

Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому (в произвольном порядке) сказать прощальное слово группе.

### Упражнение «Подсолнух»

**10 мин**

**Цель:** настрой участников на дальнейшую работу над собой.

Ведущий предлагает участникам встать в широкий круг, затем сесть на пол, закрыть глаза и послушать его слова: «Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в эту группу и были не знакомы с большинством участников (1 мин). Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветерка. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо...(30 сек.). Продолжая покачиваться, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым...(2 мин). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь спиной в круг... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но при этом несете в себе энергию группы. Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите самому себе: «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития» (1 мин). Теперь постепенно откройте глаза. Работа нашей группы завершена».

**Всего 3 часа**



# Жизненные навыки

## Приложение 1

### Карточки к игре «Интеллектуальное казино»



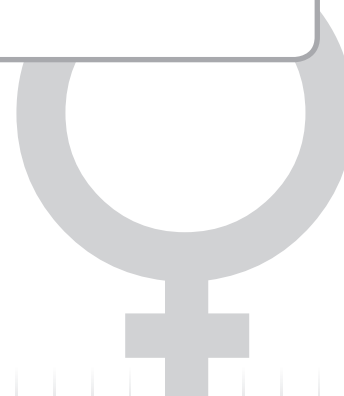
<p><b>№ 1</b></p> <p>Продолжите крылатую фразу: «Лучший способ бросить курить - ...»</p>	<p><b>№ 8</b></p> <p>Пубертатный период – это:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) период полового созревания;</li><li>2) младенческий период;</li><li>3) период старения организма.</li></ol>
<p><b>№ 2</b></p> <p>Оплодотворение яйцеклетки происходит в:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) матке;</li><li>2) фаллопиевой трубе;</li><li>3) влагалище.</li></ol>	<p><b>№ 9</b></p> <p>Как называется врач, лечащий наркозависимых людей?</p>
<p><b>№ 3</b></p> <p>Месячные у женщин в среднем наступают:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) каждые 7-10 дней;</li><li>2) каждые 10-14 дней;</li><li>3) каждые 20-32 дня.</li></ol>	<p><b>№ 10</b></p> <p>Если пить только вино, не употреблять крепкие алкогольные напитки, то алкоголиком стать невозможно:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) да, так;</li><li>2) нет, не так;</li><li>3) свой вариант.</li></ol>
<p><b>№ 4</b></p> <p>СПИД – это:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Синдром Приобретенного Иммунодефицита;</li><li>2) Симптом Приобретенного Иммунодефицита;</li><li>3) Синдром Потерянного Иммунитета Детей.</li></ol>	<p><b>№ 11</b></p> <p>Поллюции – это:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) то же, что и эрекция;</li><li>2) то же, что и менструация;</li><li>3) непроизвольное ночное семяизвержение.</li></ol>
<p><b>№ 5</b></p> <p>Контрацепция – это:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) средство против нежелательной беременности;</li><li>2) средство защиты от болезней, передающихся половым путем;</li><li>3) средство от ВИЧ.</li></ol>	<p><b>№ 12</b></p> <p>Презерватив можно считать надежным методом контрацепции при условии его правильного использования?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) да;</li><li>2) нет.</li></ol>
<p><b>№ 6</b></p> <p>Можно ли забеременеть во время менструации?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) да;</li><li>2) нет.</li></ol>	<p><b>№ 13</b></p> <p>Как часто надо менять носки?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) один раз в месяц;</li><li>2) семь раз в неделю;</li><li>3) заменять по мере износа.</li></ol>
<p><b>№ 7</b></p> <p>Продолжите фразу: «Абсолютно надежный метод контрацепции – это...»</p>	<p><b>№ 14</b></p> <p>Эмоции:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) помогают принять правильное решение;</li><li>2) мешают принять правильное решение;</li><li>3) не влияют на решение.</li></ol>

# Учебно-методический комплект

<p><b>№ 15</b></p> <p>Стать наркозависимым можно, употребляя наркотики:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) один раз;</li><li>2) два раза;</li><li>3) многократно.</li></ol>	<p><b>№ 22</b></p> <p>Как правильно подобрать подходящий метод контрацепции?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) с помощью соответствующей литературы;</li><li>2) по совету подруг и друзей;</li><li>3) на консультации у специалиста.</li></ol>
<p><b>№ 16</b></p> <p>Диагноз «ВИЧ-положительный» врачи ставят, если:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) находят вирус;</li><li>2) находят повышенное число антител;</li><li>3) есть комплекс симптомов.</li></ol>	<p><b>№ 23</b></p> <p>Перечислите пять способов, как можно отказаться, если тебя уговаривают выпить.</p>
<p><b>№ 17</b></p> <p>Можно ли беременной женщине употреблять алкоголь? Почему?</p>	<p><b>№ 24</b></p> <p>Эндометрий – это:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) греческий город;</li><li>2) часть придатка яичка;</li><li>3) выстилающий слой матки.</li></ol>
<p><b>№ 18</b></p> <p>Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при рукопожатии?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. да;</li><li>2. нет.</li></ol>	<p><b>№ 25</b></p> <p>Инкубационный период – значит:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) бессимптомный;</li><li>2) с ярко выраженными симптомами;</li><li>3) смертельный.</li></ol>
<p><b>№ 19</b></p> <p>Исключите лишнее. ВИЧ передается через:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) укусы насекомых;</li><li>2) поцелуи;</li><li>3) кровь.</li></ol>	<p><b>№ 26</b></p> <p>Назовите пути передачи ВИЧ.</p>
<p><b>№ 20</b></p> <p>Кто должен заботиться о предохранении?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) мужчина;</li><li>2) женщина;</li><li>3) оба партнера.</li></ol>	<p><b>№ 27</b></p> <p>Одноразовые шприцы:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) гарантируют безопасность наркомана от заражения;</li><li>2) снижают вероятность заражения;</li><li>3) повышают опасность заражения.</li></ol>
<p><b>№ 21</b></p> <p>Что происходит в организме человека при попадании в него ВИЧ?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) ВИЧ поражает клетки иммунной системы;</li><li>2) ВИЧ поражает клетки мозга;</li><li>3) ничего особенного в организме не происходит.</li></ol>	<p><b>№ 28</b></p> <p>Покупать презервативы в ларьке не рекомендуется потому, что:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) дорого;</li><li>2) не соблюдаются условия хранения;</li><li>3) нет лицензии.</li></ol>

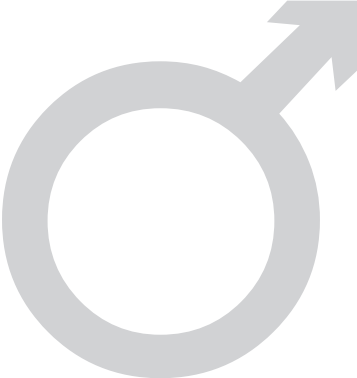
# Жизненные навыки

<p><b>№ 29</b></p> <p>Можно ли сесть в тюрьму за то, что предложил наркотик кому-нибудь задаром?</p> <p>1) да; 2) нет.</p>	<p><b>№ 36</b></p> <p>Назовите пять причин, по которым не стоит начинать курить.</p>
<p><b>№ 30</b></p> <p>При месячных лучше пользоваться:</p> <p>1) прокладками; 2) тампонами; 3) индивидуально.</p>	<p><b>№ 37</b></p> <p>Сформулируйте алгоритм формирования зависимости.</p>
<p><b>№ 31</b></p> <p>Сформулируйте «Я-высказывание».</p>	<p><b>№ 38</b></p> <p>Назовите не менее пяти способов проявления любви к представителю противоположного пола.</p>
<p><b>№ 32</b></p> <p>Назовите пять позитивных способов эмоциональной разрядки.</p>	<p><b>№ 39</b></p> <p>Является ли аборт средством контрацепции?</p> <p>1) да; 2) нет.</p>
<p><b>№ 33</b></p> <p>Кто в семье несет ответственность за воспитание ребенка?</p> <p>1) мать; 2) отец; 3) оба родителя;</p>	<p><b>№ 40</b></p> <p>Что такое период «окна»?</p>
<p><b>№ 34</b></p> <p>Как можно бороться с потливостью:</p> <p>1) пользоваться дезодорантами; 2) чаще мыться; 3) не двигаться.</p>	<p><b>№ 41</b></p> <p>Где можно пройти тест на ВИЧ?</p>
<p><b>№ 35</b></p> <p>Чему все возрасты покорны?</p>	<p><b>№ 42</b></p> <p>Как защитить себя от инфекций, передающихся половым путем?</p>



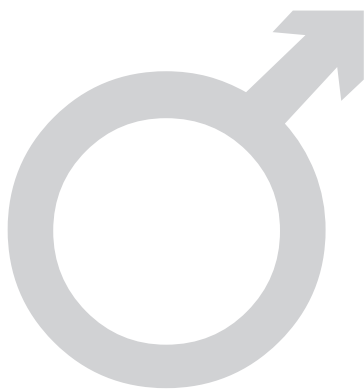
# Учебно-методический комплект

## Ответы

- 
- № 1. не начинать.  
№ 2. 2.  
№ 3. 3.  
№ 4. 1.  
№ 5. 1.  
№ 6. 1.  
№ 7. воздержание.  
№ 8. 1.  
№ 9. нарколог.  
№ 10. 2.  
№ 11. 3.  
№ 12. 1.  
№ 13. 2.  
№ 14. 2.  
№ 15. 1.  
№ 16. 2.  
№ 17. нет, нельзя. Потому что это может негативно отразиться на развитии ее ребенка.  
№ 18. 2.  
№ 19. 1,2.  
№ 20. 3.  
№ 21. 1.  
№ 22. 3.  
№ 23.  
1) Твердо сказать: «Нет!»  
2) Налить себе что-нибудь безалкогольное;  
3) Назвать причину невозможности употреблять спиртное (экзамен и т.п.);  
4) Сослаться на плохое самочувствие;  
5) Отшутиться.  
№ 24. 3.  
№ 25. 1.  
№ 26.  
1) через кровь;  
2) от матери к ребенку;  
3) через незащищенный половой контакт.  
№ 27. 2.  
№ 28. 2.  
№ 29. 1.  
№ 30. 3.  
№ 31.  
«Я чувствую... когда ты... и я хочу...»  
№ 32.  
1) порвать бумагу;  
2) побить подушку;  
3) пробежаться;  
4) покричать;  
5) потанцевать.  
№ 33. 3.  
№ 34. 2,1.  
№ 35. любви.  
№ 36.  
1) желтеют зубы;  
2) неприятный запах;  
3) кашель;  
4) заболевания;  
5) зависимость.  
№ 37.  
1) Интерес;  
2) Первая проба (удовольствие);  
3) Вторичные пробы;  
4) Привыкание;  
5) Зависимость.  
№ 38.  
1) SMS-послания;  
2) букет цветов;  
3) приглашение в кино;  
4) мягкая игрушка;  
5) открытка.  
№ 39. 2  
№ 40. Период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и обнаружить их невозможно, называется периодом «окна».  
№ 41.  
1. в поликлинике;  
2. в кожно-венерологическом диспансере;  
3. в СПИД-центре.  
№ 42. воздержание, презерватив.

# Жизненные навыки

## Приложение 2





# Учебно-методический комплект

## Приложение 3

### Анкета

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

1. СПИД – это ...

- а) синдром приобретенного иммунодефицита;
- б) симптом приобретенного иммунодефицита;
- в) синдром потерянного иммунитета детей;

Контрацепция – это ...

- а) средство против нежелательной беременности;
- б) средство против болезней, передающихся половым путем;
- в) средство от ВИЧ.

2. К методам контрацепции относятся ....

---

---

3. Самым эффективным способом контрацепции является...

---

4. Диагноз «ВИЧ-положительный» врачи ставят, если ...

- а) находят вирус;
- б) находят повышенное число антител;
- в) есть комплекс симптомов.

5. ВИЧ разрушает ...

- а) иммунную систему;
- б) свертывающую систему крови;
- в) костную ткань.

6. Пути передачи ВИЧ:

- а) воздушно-капельный;
- б) места общего пользования;
- в) переливание крови и использование общих шприцев;
- г) общая посуда;
- д) укусы комаров;
- е) незащищенный сексуальный контакт;
- ж) поцелуи.

7. При отрицательных результатах теста на ВИЧ человек может быть заражен.

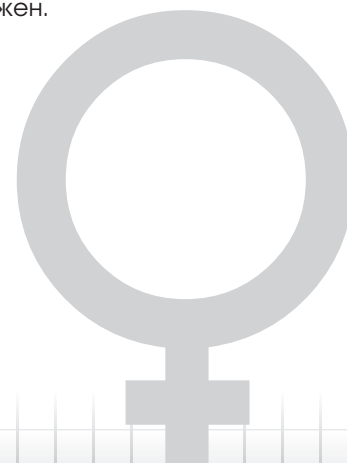
- а) верно;
- б) неверно;
- в) не знаю.

8. Стать наркозависимым можно, употребляя наркотики:

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) многократно.

9. В ситуации, когда это необходимо, я умею твердо говорить «нет»:

- а) да, умею;
- б) не всегда;
- в) нет, не умею.



# Жизненные навыки

## Итоговая анкета участника курса «Это не мелочи»

1. Тренер \_\_\_\_\_
2. Фамилия, имя участника \_\_\_\_\_
3. Контактный телефон \_\_\_\_\_
4. Что вам понравилось на занятиях курса? \_\_\_\_\_

5. Что вам не понравилось на занятиях курса? \_\_\_\_\_

6. Тему какого занятия вы считаете наиболее важной и интересной? \_\_\_\_\_

7. Какое занятие запомнилось больше всего? Почему? \_\_\_\_\_

8. Какую тему вы предлагаете добавить? \_\_\_\_\_

9. Какую тему вы предлагаете убрать? \_\_\_\_\_

10. Пройдя обучение на курсе:  
я узнал(а) \_\_\_\_\_

изменил(а) отношение к \_\_\_\_\_

я сделал(а) выводы \_\_\_\_\_

11. Что вам понравилось в работе тренера? \_\_\_\_\_

12. Что вам не понравилось в работе тренера? \_\_\_\_\_

13. Хотите ли вы пройти обучение на подобном курсе:  
ДА / НЕТ (нужное подчеркнуть).

**Спасибо!**

## Комментарии и занятиям

### Занятие 1. Предлагаем познакомиться. Часть 1.

Первая встреча очень важна. Так как именно первое занятие задает отношение и дальнейшее настроение, с которым ребята будут приходить на следующие занятия.

Очень важно первое впечатление, которое произведет на группу ведущий. Главное – быть самим собой, относиться к участникам с уважением, как к равным, помнить, что ведущий – такой же участник, как и все члены группы.

На этом занятии, помимо знакомства, ведущий должен вызвать у группы интерес к программе. Поэтому ведущему нужно довольно тщательно ознакомиться с содержанием всех занятий, чтобы рассказать о них эмоционально и интересно, избегая употребления непонятных терминов.

При сборе ожиданий участников от занятий по курсу ведущий обязательно столкнется с тем, что некоторые члены группы напишут в ожиданиях: «прикольно провести время», «познакомиться с классными девчонками (парнями)», «отдохнуть». В этом случае ведущий, подводя итог после прочтения ожиданий, должен акцентировать внимание участников на том, что на занятиях, конечно, будут интересные, веселые упражнения и задания, но основное время занятий отводится для серьезной и ответственной работы участников над собой. Это заставит участников еще раз задуматься об истинных целях их пребывания на занятиях.

На этапе принятия правил работы группы ведущему необходимо обратить внимание участников на следующие моменты:

- правил не должно быть больше шести-семи;
- правила формулируются в утвердительной форме, без частицы «не»;
- слово «правила» можно заменить словом «соглашения».

Итак, главная задача ведущего на первом занятии – создать атмосферу комфорта, доброжелательности – словом, сделать все возможное для того, чтобы участники смогли раскрыться и начать полноценно общаться, высказывать свое мнение; замотивировать их на последующие посещения занятий.

### Занятие 2. Предлагаем познакомиться. Часть 2.

На втором занятии участники все еще ведут себя несколько скованно. Поэтому ведущий, встречая участников, должен уделить внимание

каждому: назвать по имени, сделать комплимент и т.п.

На этом занятии ведущий может столкнуться с трудностями при проведении упражнения «Воздушный шар». При обсуждении порядка действий участники могут не прийти к единому мнению. Задача ведущего – не допустить конфликта. Для этого можно напомнить ребятам о принятых правилах, обратить внимание на регламент. Перед обсуждением ведущему нужно сказать, что для него важно мнение каждого участника группы. Лучше всего предложить участникам высказываться по кругу.

Довольно часто встречаются ребята, которые во время принятия коллективного решения молчат, а во время обсуждения пытаются обвинить группу в том, что их мнение не было услышано. В этом случае ведущему следует спросить не только у группы, почему так получилось, но и задать вопрос самому участнику: «Что ты сделал для того, чтобы твое мнение было услышано?» – и подвести ребят к выводу о том, что для достижения успеха в жизни важно занимать активную позицию. Очень важно, чтобы во время обсуждения все негативные эмоции участников получили соответствующую реакцию, и на перерыв ребята ушли, чувствуя себя комфортно.

На принятие коллективного решения и сплочение участников направлено и упражнение «Треугольник». Даже если группе не удастся выполнить это упражнение, ведущему следует отметить все позитивные моменты, подчеркнув, что группа приобрела ценный опыт работы в команде.

### Занятие 3. Мир чувств и эмоций.

Эмоции являются одной из причин подростковых ошибок. Порой они захлестывают подростка, и он не контролирует свое поведение. Поэтому одной из целей этого занятия является обучение подростков методам оценки собственного эмоционального состояния и самоконтроля.



# Жизненные навыки

Проведение этого занятия требует тщательной подготовки, изучения специальной литературы. Ведущий должен сам хорошо разобраться в том, что такое чувства и эмоции, как возникают чувства, почему в одной и той же ситуации люди чувствуют себя по-разному, для того, чтобы возможные вопросы подростков не поставили его в тупик.

В первой части занятия задача ведущего – подвести подростков к выводу о том, что эмоции – хороший сигнализатор дискомфорта, но плохой советчик при решении проблем и поиске выхода из сложившейся ситуации, и лучше им не поддаваться, если хочешь принять верное решение. Эмоции хороши, когда ты управляешь ими, а не они тобой.

Ключевым моментом этой встречи будет упражнение «Я-высказывание». Применение «Я-высказываний» учит понимать свои чувства и говорить о них, что значительно облегчает процесс общения, помогает избегать конфликтов.

Ведущий должен быть готов к тому, что участники не смогут самостоятельно предложить ситуации для отработки «Я-высказывания». На этот случай у ведущего должны быть заранее заготовлены ситуации, которые можно предложить группе.

## Занятие 4. Девушки и юноши.

Одной из проблем подросткового возраста являются взаимоотношения между полами. Хотя на самом деле подростки бывают увлечены друг другом, они не могут выразить свой интерес иначе, чем в уничижительной форме. Все их поведение говорит о беспомощности: девочки бессмысленно хихикают, кокетничают, капризничают; мальчики держатся спесиво, хвастаются, строят из себя суперменов. Задача данного занятия – показать ценность и уникальность обоих полов.

Перед ведущим стоит сложная задача – не поддаваться соблазну продемонстрировать превосходство представителей своего пола над противоположным. Следует следить за своими репликами и комментариями.

Создавая коллаж, подростки могут обойти стороной внутренние качества человека. В этом случае задача ведущего во время защиты работ – обратить на это внимание. Важно, чтобы подростки поняли, что главное – не внешность, а душевная красота.

Во время выполнения упражнения «Комплимент» ведущему необходимо внимательно отслеживать правдивость комплиментов, пресекать проявления сарказма, иронии. Ведущий должен быть готов к тому, что ему самому придется делать

и принимать комплименты. При этом важно быть искренним и уметь правильно это делать.

## Занятие 5. Пора взросления.

С наступлением переходного возраста тело подростка стремительно изменяется и поэтому оказывается в центре его внимания. Подросток замечает, что он расстается с прежним привычным обликом, и его очень волнуют изменения своей внешности. Восприятие собственного тела важно для успешного поиска своего «Я», для исполнения роли мужчины или женщины в будущем. Многим подросткам это дается нелегко. Данное занятие построено таким образом, чтобы участники могли получить максимально исчерпывающую и достоверную информацию по интересующим их вопросам.

При проведении занятия следует учитывать, что те знания и навыки, которые приобретут участники группы, пригодятся им не только в данный момент, но и тогда, когда их собственные дети станут задавать извечный вопрос: «Откуда берутся дети?»

Материал по репродуктивной анатомии и физиологии необходимо излагать непринужденно, тем самым стараясь показать, что половые органы точно такие же, как глаза, печень и все остальные необходимые человеку органы; на вопросы следует отвечать сразу.

Если ведущий почувствует, что группа устала его слушать, можно «разбавить» информацию упражнением – энергизатором.

Для проведения релаксации лучше использовать небольшие мягкие коврики. Но если условия не позволяют участникам расслабиться лежа на полу, ведущий может предложить ребятам удобно пражнание «Пожелания на неделю» поможет участникам перейти с расслабления на активность. Этот переход не должен быть резким.

## Занятие 6. Любовь и ответственность.

Любовь, создание семьи, рождение ребенка – большая ответственность как для женщины, так и для мужчины. Это – главная мысль, которую ведущий должен донести до подростков на данном занятии.

Выполнение упражнения «Счастливая семья» позволяет подросткам задуматься над тем, какую семью они хотели бы создать. Может случиться так, что, создавая портрет счастливой семьи, участники сосредоточатся лишь на распределении семейных ролей и материальном благополучии. Задача ведущего – подвести подростков к пониманию того, что в основе счастливых семейных

# Учебно-методический комплект

отношений лежит не только материальный достаток, но и, прежде всего, любовь и уважение партнеров друг к другу.

Довольно часто подростки понимают любовь как растворение одного человека в другом; стараясь угодить партнеру в чем-либо, они напрочь отказываются от собственного «Я». С подобной позицией ведущий может столкнуться при проведении дискуссии «О любви». В этом случае ведущему в процессе обсуждения необходимо обратить внимание подростков на то, что настоящей любви не свойственно желание унижать и унижаться, подчиняться и подчинять.

Подростков очень интересует вопрос, какой возраст считается оптимальным для создания семьи и рождения детей. Участие в ролевой игре позволит участникам обсудить эти и другие интересующие их вопросы.

Проведение ролевой игры требует от ведущего тщательной подготовки. Важно, чтобы роль будущего ребенка – эмбриона – получил эмоционально восприимчивый подросток.

Предсказать ход и результаты ролевой игры довольно сложно. Ведущий должен быть готов к самым неожиданным поворотам ситуации. Самое главное – грамотно провести обсуждение. Необходимо сделать упор на чувствах участников игры.

Одной из задач этой встречи является формирование чуткого отношения к здоровью девушки – будущей беременной женщины и матери. Причем эта ответственность должна воспитываться прежде всего у мальчиков – будущих мужей и отцов. Но и девочки должны вести себя так, чтобы к ним относились чутко и бережно.

«Сказки о зачатии» послужат способом закрепления в памяти подростков информации, полученной на этом и предыдущем занятиях.

## **Занятие 7. Опасные инфекции.**

Это занятие – одно из самых сложных и требующих особой подготовки от ведущего. Основная сложность – та огромная информативная база, которую ведущий должен знать в совершенстве. Подробные инструкции к упражнению «Степной огонь» уже содержатся в конспекте занятия.

Ведущему необходимо обратить внимание на корректность проведения всех упражнений, так как тема весьма щепетильна. Ни в коем случае нельзя делать так, чтобы задания слишком персонализировались. При проведении упражнений «Степной огонь» и «Группа риска» на роль «ВИЧ-ин-

фицированных» желательно выбрать подростков, пользующихся в группе авторитетом.

При изложении материала об ИППП и ВИЧ не стоит углубляться в подробности клинической картины и расписывать все ужасы каждой болезни. Основная задача – рассказать, какие «неприятности» бывают и как их избежать.

При проведении упражнения «Спорные утверждения» ведущий может столкнуться с ярко негативным отношением участников к ВИЧ-инфицированным. В этом случае не стоит давить на участника. Необходимо, корректно формулируя вопросы, перевести ситуацию в сферу личных отношений подростка, дав понять, что при ответственном отношении к своему здоровью риск заражения отсутствует, и вовсе не обязательно рвать отношения с близкими людьми, избегать их и ущемлять их права, если они все-таки подверглись ВИЧ-инфицированию.

Ведущему необходимо закончить занятие на позитивной ноте и, если нужно, поднять всем настроение.

## **Занятие 8. Методы контрацепции и их использование.**

Это самое долгожданное занятие для подростков из всего курса, так как можно не только поговорить на запретные темы, но и научиться пользоваться презервативом, на что обычно подростки реагируют бурно, и восстановить рабочую атмосферу бывает довольно трудно. Ведущему следует понимать, что шум – нормальная реакция при дискомфорте, который ребята могут испытывать на этом занятии. Кроме того, занятие требует финансовых затрат (покупки презервативов, обязательно качественных).

Сложность проведения встречи состоит в том, чтобы корректно донести информацию до подростков и не спровоцировать у них желание начать сексуальные отношения. Ведущий должен понимать сам и убедить участников в том, что ранний сексуальный «дебют» влечет за собой множество проблем (физиологических, психологических, личных и т.п.) и что абсолютно надежным средством контрацепции для подростков является воздержание.

Многие подростки связывают проявление любви только с сексуальным контактом. Упражнение «Сердечки» позволяет ведущему опровергнуть это мнение и обсудить с участниками возможные способы проявления любви.

Организуя выполнение упражнения «Презер-



# Жизненные навыки

ватив», ведущий должен вести себя спокойно, уверенно. Если кто-то из участников откажется участвовать в упражнении, не нужно настаивать. После выполнения упражнения следует дать возможность участникам вымыть руки и проследить за тем, чтобы «использованные» во время игры презервативы были собраны, завернуты в бумагу и выброшены в мусорное ведро.

## Занятие 9. Мир иллюзий.

В настоящее время существует очень много мифов о вреде табака, алкоголя и наркотиков. Это занятие позволяет развенчать их, откорректировать и дополнить информацию, имеющуюся у подростков. При этом ведущему не следует слишком подробно расписывать действие ПАВ, но подробно остановиться на последствиях их употребления.

Первую часть занятия необходимо провести с позиции неприемлемости наркотиков ни в какой форме, ни в каком виде, ни в какой ситуации, за исключением медицинских случаев.

В группе могут быть подростки, которые считают, что употребление ПАВ безобидно, и активно отстаивают свою позицию. Ведущему не стоит убеждать их самостоятельно. Лучше подключить для этого группу.

При проведении упражнения «Прими решение» может возникнуть ситуация, когда подросток все-таки согласится попробовать наркотик. Не стоит паниковать. Ведущий может использовать эту ситуацию как наглядную демонстрацию процесса вовлечения подростка в употребление наркотиков и еще раз обсудить с группой последствия употребления ПАВ.

С употреблением табака и алкоголя бороться крайне сложно, так как массовая реклама, чрезвычайная доступность и отдаленность последствий мешают доказать их вред.

При проведении упражнения «Суд над сигаретой» ведущему не стоит нагонять ужас на подростков – от этого не будет никакого толку. Лучше исходить из позиции здравого смысла, а не запугивания.

Для того, чтобы говорить с подростками об алкоголе, ведущему нужно быть «подкованным». Следует почитать специальную литературу, в частности, о пивном алкоголизме, чтобы, если потребуется, дать аргументированные ответы на вопросы участников.

Одним из ключевых моментов является обсуждение вариантов отказа в ситуациях давления. Если участники назовут недостаточно разнообраз-

ные или неубедительные способы, в арсенале ведущего для этого случая должны быть заготовлены подсказки.

## Занятие 10. Конфликт. Насилие.

Основная проблема подростка – это неумение отстаивать свои права, позиции, взгляды без ущемления позиций и взглядов других людей, что часто приводит к столкновениям и конфликтам. В конфликте основная задача подростка – чаще всего не столько отстоять свою позицию, сколько утопить противоположную. Поэтому нет ничего удивительного в том, что конфликты подростков часто заканчиваются насилием.

Основная задача данной встречи – дать возможность подросткам оценить свои действия в конфликтных ситуациях и привить навык их разрешения без ущемления прав личности.

Упражнение «Кулак» может быть травмоопасным. Поэтому ведущему, давая инструкцию, необходимо акцентировать внимание участников на недопустимости причинения боли партнеру.

Чаще всего, обсуждая стили поведения в конфликте, участники не могут определить «-» сотрудничества. В этом случае ведущий указывает на то, что сотрудничество не всегда возможно.

В этой встрече много внимания уделено теме насилия. Часто, подвергнувшись насилию, подростки не знают, к кому обращаться, боятся, что если они расскажут об этом, им либо не поверят, либо обвинят их. Задача ведущего – рассказать о том, что такое насилие, какое оно бывает, и какие правила следует соблюдать, чтобы снизить риск стать жертвой насилия.

## Занятие 11. Мои права.

При проведении этого занятия ведущему следует обратить внимание на работу подростков по определению своих личных достоинств. У некоторых из участников могут возникнуть затруднения. В этом случае ведущему следует предложить им обратиться за помощью к другим членам группы.

Говоря с подростками о правах, необходимо сделать четкий акцент на том, что наличие прав предполагает также ответственность и обязанности.

В упражнении «Спорные утверждения» следует подробнее остановиться на обсуждении, чтобы откорректировать категоричные высказывания участников, которые могут возникнуть во время дискуссии.

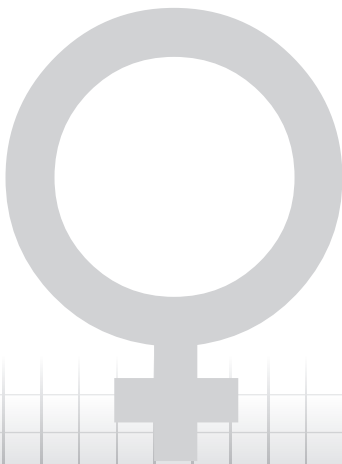
# Учебно-методический комплект

## **Занятие 12. Выпускной.**

Эта встреча посвящена подведению итогов. В начале занятия следует провести анализ выполнения ожиданий участников.

На финише редко удастся серьезно поработать. Поэтому большая часть занятия посвящена проведению «Интеллектуального казино». Игра поможет участникам в веселой, увлекательной форме повторить пройденный материал, проверить свои знания, а ведущему - увидеть плоды своих трудов.

Вторая часть занятия отводится под упражнения, которые помогут сделать расставание группы менее болезненным. В этом может помочь и организованное чаепитие, в ходе которого ведущий может поблагодарить всех участников группы за работу, перечислив их положительные качества и поступки. Можно раздать ребятам какие-нибудь подарки на память.



# Жизненные навыки

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



125 319, город Москва, ул. Черняховского, дом 9  
Тел./факс: +7(495)152-73-41, e-mail: director@firo.ru

«30» июня 2008г. № 27-13/176

на №

от « »

2008г.

## Рецензия

на программу «Жизненные навыки», разработанную Социальным  
Молодежным комплексом «Свет» г. Волжский

Темпы распространения ВИЧ-инфекции в России являются одними из самых высоких в мире. Каждый день около 100 человек в нашей стране узнают о диагнозе «ВИЧ». Всего в России зарегистрировано более 440 000 людей, живущих с этим вирусом в крови, более 80% из них – молодежь в возрасте до 30 лет. Учитывая, что основную часть ВИЧ инфицированных составляет молодежь, разработка и внедрение профилактических программ, направленных на работу с подростками и молодежью, является актуальным в настоящее время.

Представленная программа «Жизненные навыки» рассчитана на проведение профилактической работы с юношами и девушками в возрасте от 15 до 18 лет и предназначена для специалистов и волонтеров, работающих в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа, употребления ПАВ, проявления рискованного поведения в молодежной среде.

Программа представляет собой комплект учебно-методических материалов, в который входит:

1. Пособие для специалиста/волонтера, ведущего тренинг, включающее методические рекомендации по проведению занятий, конспекты занятий и справочный материал.
2. «Твоя личная тетрадь» для подростков.
3. Брошюра для родителей (не представлена для рецензии).

Программа рассчитана на проведение 12 занятий с подростками и охватывает следующие темы: мир чувств и эмоций, развитие умения понимать свои чувства и чувства других людей, формирование уважительного отношения к представителям своего и противоположного пола, пора взросления, любовь и ответственность, создание условий для формирования навыков ответственного поведения в сфере гендерных отношений. Кроме того, в программе дается информация об опасных инфекциях (инфекциях, передающихся половым путем (ИППП) и ВИЧ) и о формировании ответственного поведения в ситуациях,



# Учебно-методический комплект

рискованных для здоровья, а также о методах контрацепции. Одно из занятий посвящено формированию навыков бесконфликтного общения и навыков предотвращения насилия, а также формированию у подростков представления о правах и обязанностях человека, основных принципах их соблюдения и защиты.

В пособие для специалиста/волонтера, ведущего тренинг, включены подробные рекомендации по проведению тренинга, описаны цели, задачи программы, даны теоретические и практические рекомендации по проведению каждого из 12-ти занятий программы. Для каждого занятия подробно расписана структура, методы групповой работы, даны пояснения по динамике развития группы и рекомендации ведущему тренинг по работе с группой. Для каждого занятия имеются описания интерактивных форм работы с группой, сценарии ролевых игр.

«Твоя личная тетрадь» предназначена для подростков, участвующих в тренинге и может быть ими использована как для самостоятельной работы дома, так и во время тренинга.

В целом, программа базируется на принципах первичной профилактики, использует позитивный и эмоционально-логический подход и направлена на то, чтобы стимулировать выбор подростков к здоровому образу жизни, и формированию ответственного отношения к своему здоровью и поведению.

Программа «Жизненные навыки» отражает современные подходы к проведению профилактических программ. Преимуществом программы является то, что при её реализации используется методика, направленная на формирование более ответственного поведения и навыков, полезных для сохранения здоровья и позитивного развития личности.

Вывод:

Программа «Жизненные навыки», разработанная Социальным молодежным комплексом «Свет» г. Волжский и предоставленная для распространения и реализации Фонду социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА», может быть **рекомендована** Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» для использования в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования при проведении работы по профилактике ВИЧ-инфекции.

Регистрационный номер рецензии

2008 г. ФИРО.

Директор  
профессор, д.п.н.



Ф.Ф.Харисов.

исп. Подольская О.Н.  
тел. 673-57-19

Жизненные навыки

Для заметок

90

танцуй  
ради  
жизни

Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА»,  
Москва, 2008