

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В.Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**УЧЕБНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

«ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ»

Составитель (и):
Лебедев М.О.
Нерядихина Н.С.
Соколова В.Н.
Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург
2022 год

Актуальность

Под поведением высокой степени риска мы понимаем такие формы поведения, которые потенциально или реально могут нанести вред окружающим и самому подростку. Подростковый возраст сам по себе толкает подростков на позиционно-протестное поведение, подросток выходит из семьи, его интересы и ценности перемещаются во вне, на сверстников. Подросток активно осваивает окружающий мир, не всегда отдавая себе разумный отчет в последствиях своего поведения, просто они для него не значимы, он живет «здесь и сейчас». На наш взгляд важно именно в этот период сопровождать подростка, помогать ему решать свои проблемы, понимать себя и окружающих, то есть заниматься профилактикой отклонений в поведении. Данная программа затрагивает многие проблемы, с которыми может столкнуться подросток, и помогает услышать альтернативные мнения, получить необходимую информацию, поддержку и возможность выразить себя. Под профилактикой понимается предоставление целевой аудитории достоверной информации о различных проблемах, с которыми они могут столкнуться, о мерах предосторожности, а также выработка поведения, снижающего риск, и формирование осознанного отношения к собственному здоровью и своей жизни.

Цель: Формирование у обучающихся осознанного, зрелого отношения к вопросам собственного здоровья, а также формирование личных установок для проявления асертивности к опасным явлениям среды.

Задачи:

- Обучающие

- Повышение осведомленности о негативном воздействии ПАВ на организм и личность человека
- Повышение осведомленности о ВИЧ-инфекции
- Психологическая пропедевтика по вопросам эмоций и чувств

- Развивающие

- Формирование личной позиции на основе ценностных ориентиров
- Создание условий для осознания процессов стигматизации, дискриминации и их негативных социальных последствий
- Развитие коммуникативных навыков

- Воспитательные

- Актуализация ценностных ориентиров, в том числе ценности здоровья, семьи, уважения
- Воспитание культуры толерантного отношения
- Формирования ответственности за собственные решения и осознание их последствий для себя, для своей семьи, для страны

Целевая аудитория программы:

учащиеся 9-10 классов ОУ Калининского района.

Основные проблемы у детей и подростков:

- Выраженные проблемы в общении со сверстниками и взрослыми
- Неустойчивый эмоциональный фон
- Неадекватная самооценка
- Отсутствие информированности о проблемах современной молодежи
- Отсутствие навыков решения собственных проблем
- Неблагоприятные семейные отношения
- Выраженные учебные проблемы

При реализации программы используются преимущественно групповая форма работы.

Групповая работа с подростками предусматривается по следующим направлениям:

- Развитие навыков общения
- Развитие навыков самостоятельности и общения
- Развития навыков рефлексии и контроля эмоционального состояния
- Получение подростками достоверной информации о вреде ПАВ
- Формирование установок толерантного сознания
- Коррекция поведенческих нарушений
- Формирование личных убеждений против употребления наркотиков и негативного отношения к ПАВ

- Обучение учащихся навыкам отказа от ПАВ в случаях, когда ситуация предполагает их использование

Основные мероприятия программы

1. Накопление информации о проблеме
2. Проведение мониторинговых исследований: диагностики уровня информированности и мероприятий по оценке отношения к своему здоровью
3. Разработка методических материалов
4. Организация и проведение групповых занятий
5. Оценка эффективности программы: анкеты информированности и оценка отношения к своему здоровью

Психодиагностические методики

- 1) Анкеты информированности для подростков
- 2) Метод наблюдения как оценка суждений и навыков

Система оценки результативности программы.

Программа предполагает оценку ее эффективности. Критериями эффективности могут служить:

1. Повышение коммуникативной компетенции участников тренингов
2. Позитивные изменения в формировании и развитии:
 - ценностей здорового образа жизни;
 - самостоятельности и ответственности;
 - адекватной самооценки и повышении уверенности в себе;
 - навыков конструктивного поведения в конфликте;
 - повышение уровня этнической и межличностной толерантности
3. Наличие и возможность доступа к информации и методическим материалам по проблеме педагогической профилактики, об организациях, реализующих профилактическую работу.

Планируемые результаты.

Повышение уровня коммуникативной компетенции участников тренинга. Увеличение числа учащихся, у которых образ себя и того, какими они хотели бы быть, совпадает с образом человека, заботящегося о своем здоровье. Развитие навыков рефлексии и контроля эмоционального состояния. Получение подростками достоверной информации о вреде ПАВ. Формирование установок толерантного сознания. Коррекция поведенческих нарушений. Формирование личных убеждений против употребления наркотиков и негативного отношения к ПАВ

Условия проведения программы:

Обучающие занятия проводятся в свободном проветриваемом помещении. Необходима мебель: стулья, парты, доска, флип-чарт, компьютер, проектор, колонки.

Программа реализуется на русском языке.

Учебно-тематический план

N занятия	Название занятия	Кол-во часов	
		Теоретич.	Практич.
1.	Риск	0,5	1,5
2.	ВИЧ/СПИД	0,5	1,5
3.	Наркотики	0,5	1,5
4.	Толерантность	0,5	1,5
5.	Эмоции		2

Литература

1. Ананьев В.А., Малыхина Я.В., Васильев М.А., Концептуальные положения социально-психологического мониторинга школьной среды, Спб, 2003, 174с.
2. Боголюбова О.Н. Психология сообществ и ее применение в работе по профилактике ВИЧ / СПИДа // Русский журнал ВИЧ / СПИД и родственные проблемы. М., 2003. т.7. 1. с. 77-79.
3. Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Саратов, 1991). – М., 1992
4. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.) [Электронный ресурс]: Гарант информационно-правовой портал URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12090282/> (дата обращения: 13.04.2012).

5. Программа по профилактике поведения высокой степени риска «PRO Здоровый выбор» РОО «Взгляд в будущее», 2005-2009
6. Программа по профилактике поведения высокой степени «Здоровье – выбор молодежи» центра Василеостровского района, 2010-2011

Программа «Здоровая молодежь»

Занятие №1

Тема: Риск

Задачи: выявить ценностные ориентиры участников, научиться определять рискованные ситуации.

1	Знакомство группы и ведущего	5	Ведущий представляется, знакомится с группой, рассказывает про программу, что их ожидает. Создание бейджей.	Фломастеры, бумага, бейджи \ скотч и ножницы
2	Принятие правил группы	4	Текст ведущего: <i>«На нашем занятии действуют те же правила, что и на любом уроке. И нам важно подчеркнуть еще пару важных моментов»</i> Правила: Правило одного микрофона (говорим по очереди, не перебиваем на полуслове, один говорит – остальные слушают). Уважение (можно не соглашаться с мнением другого, но не оценивать его личность, без оскорблений). Не пользуйся телефоном или планшетом на занятии. (Приложение 1) <i>В конце оглашения правил можно спросить, согласна ли группа с ними, но не вступать в обсуждение.</i>	Доска и мел или правила на листе бумаги. Приложение 1
3	Деление на группы	1	«Кто родился с 1 по 10 —первая команда. Кто родился с 11 по 20 —вторая команда. Кто родился с 21 по 31 —третья команда»	
4	«Мнение»	15	Инструкция: «Вы получите карточки с написанными на них жизненными ценностями. Например, любовь, дружба и т.д. Каждая команда обсуждает в течение 10 минут основные ценности для вашего поколения и для вас лично. Расположите карточки с ценностями по рангу, от самого важного к менее значительному. Начните с самого ценного. Если вы считаете, что какая-то ценность отсутствует в наборе, возьмите чистую карточку и добавьте. <i>Не обязательно, чтобы это были колонки. Может быть и пирамида.</i> Всем все понятно? Приступаем...» Ведущий раздаёт карточки По окончании 10 минут каждая команда представляет результаты. На представление и обсуждение 5 минут. Обсуждение: почему вы расположили карточки именно так? Комментарий: <i>Важно отметить, что универсальной (правильной) модели ценностей не бывает. У каждого человека своя система ценностей, сколько людей — столько мнений. Объединяет нас то, что все эти ценности для каждого из нас действительно важны.</i>	Приложение 2 Карточки и ценностей ей
5	Ценности – глупости. Обсуждение	15	Инструкция: «Теперь мы с вами попробуем совместить ценности и глупости. Возьмем три: опасный секс, наркотики, алкоголь. Каждой команде — по одной глупости. Еще раз взгляните на вашу систему ценностей и подумайте, что каждый из вас считает несовместимым с данной глупостью. Какие ценности может потерять человек, совершающий подобные глупости? Каждой команде дается 7 минут на обсуждение, потом представитель каждой команды объясняет почему они сделали	Приложение 2 глупости и

			<p>такой выбор».</p> <p>Комментарий: <i>Постарайтесь, чтобы каждый обосновал свое мнение. Если рассуждения заходят в тупик ни фразе «от этого можно умереть», то постарайтесь направить дискуссию в другое русло. Иногда оставляют множество карточек. Участники объясняют это исходя из реальности. Оставляя карточку «деньги», говорят, что множество людей разбогатело на наркотиках. Оставляя дружбу, говорят, что наркоманы утверждают, что у них есть друзья. Логика ведения занятия в этом случае следующая: обсудите, что это за друзья, любовь, карьера. Это другая любовь, другая карьера, другая дружба. Кому из присутствующих хочется такой любви, дружбы и карьеры? Тем не менее, давить на подростков, чтобы они вычеркнули все ценности нет необходимости – это скорее вызовет сопротивление. Можно отразить, что даже частичная потеря важных ценностей отразится на всей жизни человека.</i></p>	
6	Обобщение и вывод	3	<p>Ведущий подводит итог упражнению и делает вывод (лучше всего, отталкиваясь от того, что скажет группа). Можно сказать о том, что у человека, который занимается «глупостями» меняется система ценностей. Он неизбежно исключает из своей жизни не только такие важные вещи, как деньги или здоровье, но и людей – ведь мы находим себе друзей, любимых соответственно нашей системе ценностей. И кто-то уйдет, а с кем-то не будет шанса завязать отношения. И каждый раз на весах наши ценности против сиюминутного удовольствия. Готовы ли вы отказаться от всего, что вычеркнули? (этот вопрос можно оставить риторическим).</p>	
7	Завершение «Диаграмма»	2	<p>Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Теперь правой вашей рукой руководите Вы, а левая полностью подчиняется соседу слева. Теперь я прошу тех, кому понравилось занятие, и он узнал что-то новое или интересное для себя, поднять правую руку вверх. Те, кому было интересно или весело, вытяните руку вперед, а те, кому было скучно, занятие совсем не понравилось и нового ничего не узнал, опустите правую руку вниз. Таким образом, у нас получилась диаграмма настроения группы. - Всем спасибо за участие, до следующей встречи!</p>	

Занятие №2

Тема: ВИЧ/СПИД

Задачи: актуализировать знания участников о ВИЧ/СПИД, получить новые и закрепить имеющиеся.

1	Безделушка «Зайка моя»	5	<p>Улучшение атмосферы, настрой участников на разговор о темах, которые могут вызывать смущение — Сейчас каждый из вас внимательно рассматривает своего соседа слева. Потом по очереди говорит соседу слева что-нибудь ласковое. Например, «зайка моя», «птенчик мой». Повторять то, что сказал кто-то другой, нельзя! Вы должны продержаться три круга. <i>После трех кругов сами подростки выбирают самого ласкового или ласковую. Поощрите.</i></p>	
2	Введение в тему	3	<p>Вспомните, о чем мы говорили в прошлый раз: о ценностях и их несовместимости с «глупостями» – опасным поведением. Сегодня мы поговорим о болезни, которая непосредственно</p>	

			связанна с сексом и человеческими ошибками. Кстати, какие болезни передаются половым путем?	
3	Инф. блок с рисунками	15	<p>В чем разница между ВИЧ и СПИД?</p> <p>Ответ – определения</p> <p>Общие сведения о ВИЧ-инфекции (армия клеток, Т-лимфоциты, принципы работы ВИЧ)</p> <p>Строение вируса</p> <p>Стадии заболевания</p> <p>Противовирусные препараты – действие</p> <p>Пути передачи</p> <p>Мифы</p> <p>Внешний вид, как узнать о заболевании, период окна</p> <p>Информация о том, как и где пройти тесты.</p> <p>Ссылка на подробную информацию.</p>	Фильм «Кубики» или собственный рассказ
4	Рейтинг	25	<p>Переход: Любому человеку необходимо понимать, когда нужно защищать себя, а когда предосторожности чрезмерны. Сейчас мы с вами сыграем в одну игру.</p> <p>Инструкция: «У меня есть бумажки, на которых написано, как ведут себя некоторые люди. Вы сейчас будете тянуть себе по одной. Потом нужно сделать следующее. Видите вон тот конец стола. Там у нас будет самый высокий риск с точки зрения заражения ВИЧ. В противоположном — минимальный. Ваша задача — разложить карточки на столе таким образом, чтобы это отражало ту степень риска, которая, как вы считаете, соответствует поведению, указанному на вашей карточке. Если вы не знаете, куда положить карточку, спросите ребят. Если вы посчитаете, что кто-то положил свою карточку неправильно — можно ему об этом сказать. Спорить разрешается. В результате должна получиться «схема риска», с которой будет согласно большинство в нашей группе. Итак, вот вам карточки — приступайте».</p> <p>После того, как карточки разложены, обсудить результат (пример правильного ответа и вариантов обсуждения в приложении).</p> <p>Обсуждение способов заражения и мифов в процессе</p>	Приложение 3 Рейтинг
5	Упражнение «Диаграмма»	2	<p>Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Теперь правой вашей рукой руководите Вы, а левая полностью подчиняется соседу слева. Теперь я прошу тех, кому понравилось занятие, и он узнал что-то новое или интересное для себя, поднять правую руку вверх. Те, кому было интересно или весело, вытяните руку вперед, а те, кому было скучно, занятие совсем не понравилось и нового ничего не узнал, опустите правую руку вниз.</p> <p>Таким образом, у нас получилась диаграмма настроения группы. Всем спасибо за участие, до следующей встречи!</p>	

Занятие №3

Тема: Наркотики

Задачи: информировать о вреде наркотических средств

	Приветствие	1	Ведущий здоровается с группой, объявляет тему занятия.	
2.	Определение	3	<p>Если есть время, то можно задавать вопросы в группу, если нет – ведущий говорит все сам.</p> <p>«Итак, что же такое наркотики?</p> <p>— Это химические вещества, которые относятся к разряду психоактивных, т.е. влияющих на психику. Причем влияющих на психику веществ существует множество – кофе и шоколад, например. Однако, в чем же отличие наркотиков от других ПАВ? Наркотики</p>	

			<p>вызывают сильнейшую физическую и психическую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Кроме того, у наркотиков есть еще одно определение – это вещества, занесенные в специальный реестр наркотических средств. (Здесь можно упомянуть, что именно поэтому возникает путаница со спайсами – они опасны, вызывают зависимость, но законодательство «не успевает» за производителями и новое вещество еще трудно идентифицировать юридически, что только увеличивает его опасность). Влияние наркотиков обуславливается тем, что большинство из них относятся к токсинам, то есть <i>к ядам</i>, и, вызывая отравление, приводят человека в состояние опьянения. Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют всеми возможными способами: от курения до инъекций. Наркотики порождают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев. Практически все действия с наркотиками уголовно наказуемы. Это знают многие, НО...»</p>	
3.	«Причины»	5	<p>Инструкция: «Сейчас я предлагаю вам сыграть в игру. Вы будете перекидывать друг другу мяч \ игрушку. Тот, кому в руки попала игрушка, называет одну из причин по которой, как он считает, люди могут употреблять наркотики. Я буду записывать на доске».</p> <p>Комментарий: ведущему важно задать темп, чтобы игра проходила динамично. Пока группа называет, ведущий рисует на доске корни дерева и подписывает причины употребления наркотиков к ним</p>	Мягкая игрушка, доска и мел
4.	Деление на команды	2	«Делиться на команды будем следующим образом: все, кто родился весной и летом, — одна команда, и ее место вот здесь ... (<i>покажите</i>), другая, кто родился осенью и зимой, собирается вот здесь...»	2 листа А4 и 2 ручки
5.	«Мифы»	5	<p>Инструкция: «Теперь вы в командах должны написать плюсы и минусы употребления наркотиков, о которых говорят в молодежной среде. Выбирайте, кто пишет о положительных сторонах, а кто — об отрицательных. На выполнение задания 5 минут.</p> <p>После того, как команды закончат выписать плюсы и минусы на доске с двух сторон от ствола дерева.</p>	Доска и мел
6.	Обсуждение	10	<p>Обратите внимание на соотношение двух списков. «Давайте посмотрим на плюсы. Именно это вы скорее всего и услышите от потребителя или распространителя. Мифов о положительных действиях наркотиков гораздо больше.»</p> <p>Важно обсудить мифы об употреблении наркотиков.</p> <p>Возможно, в плюсах стоят такие пункты, как «деньги», «друзья», «отдых» и т.п., а в минусах возникает потеря денег, друзей и отдыха. Это соотношение можно обсуждать используя логический прием «Другое»:</p> <p>«В описании «плюсов» не хватило слов: «Другое» и «Потом». Да, это деньги, но другие деньги, а потом... Да, это удовольствие, но другое, суррогатное, а потом?... Да, это друзья, пока есть доза и деньги на нее, а потом?..</p> <p>Вам выбирать пять минут кайфа, а потом... Или жизнь, на первый взгляд состоящую из обыденных вещей, но от которых можно получать удовольствие: общение с друзьями, прогулка в солнечный день, удачная покупка. Или кайф?</p> <p>Переход: Через логический прием «Другое» можно плавно перейти к обсуждению последствий, которые приносит употребление наркотиков.</p> <p>*Дополнительно: в этом же обсуждении можно рассказать о том, как возникает зависимость: когда человеку грустно или хочется повеселиться, но он не знает, как это сделать, он начинает</p>	

			употреблять. На некоторое время он развеселился, но на следующий день проблемы не исчезли, а к ним только добавились неприятные ощущения и снова хочется забыться...	
7.	«Последствия»	5	Ведущий на доске рисует крону дерева, на которой в форме плодов записывает последствия употребления – часть из них будет выведена из «минусов», часть, особенно касающаяся возможных болезней, дополняется ведущим.	Доска и мел
8.	Альтернатива	5	На усмотрение ведущего, чтобы разрядить группу, можно проводить как игру «Крокодил», когда участник загадывает тот или иной способ времяпрепровождения без вреда для здоровья, и показывает его без слов, а остальные угадывают. Можно обсуждением. Ведущий обращает внимание группы на доску, где уже вырисовалось дерево зависимости и предлагает вернуться к причинам – корням и «подрубить их», назвав (или показав) способы получить тоже самое без вреда для здоровья. Ведущий записывает на доске в форме топора.	
9.	*Дополнительно «Эксперимент»	7	<p><i>Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты имеешь отношение к наркотикам. Возьмите в руки маркер, который будет играть роль шприца, и попросите кого-нибудь помочь.</i></p> <p>Инструкция:</p> <p>«— Мне нужен один помощник. Предположим, что вот здесь раствор героина. На, возьми и отойди в конец класса. — Держишь? <i>Ни ответ «да» отвечайте:</i> — Три года тебе обеспечено. В колонии общего режима. <i>Статья 228 Главы 25 УК РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности», пункт 1: Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств...</i> <i>Когда все закончат шуметь, скажите:</i> — Ну, давай сюда. <i>Когда он начнет движение:</i> — Еще два года! <i>Когда передаст вам:</i> — И еще четыре года!</p> <p><i>Статья 228.1 Главы 25 УК РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности» пункт 1: Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств...</i></p> <p><i>Если все начнут возмущаться:</i></p> <p>— Так вы знаете этого товарища? Значит, действовали по предварительному сговору? Всем по десять лет со штрафом в пятьсот тысяч рублей! Что, значит вы еще в школе учитесь? Так вы оказывается организованная группа! Пятнадцать лет со штрафом в 1 млн. рублей!</p> <p>Комментарий: Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите «шприц» на стол и, сказав: «Переходим к другому заданию», попросите передать маркер. Чаще всего автоматически подросток передает, поймите его за руку и скажите: «Я же только что объяснил».</p> <p><i>Здесь уместно обсудить возраст, с которого устанавливается уголовное наказание за действия с наркотиками (14 лет)</i></p>	Маркер
10.	Завершение	3	Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Теперь правой вашей рукой руководите Вы, а левая полностью	

«Диаграмма»		подчиняется соседу слева. Теперь я прошу тех, кто узнал что-то новое или утвердился в своих знаниях, поднять правую руку вверх. Те, кому было интересно или весело, вытяните руку вперед, а те, кому было скучно и нового ничего не узнал, опустите правую руку вниз». Таким образом, у нас получилась диаграмма настроения группы.	
-------------	--	---	--

Занятие №4

Тема: Толерантность

Задачи: дать возможность участникам на своем опыте ощутить важность терпимости по отношению к разным людям

1.	Приветствие	1	Группа рассаживается, берет бейджики. Ведущий вывешивает правила, напоминает, что было в прошлый раз, здоровается с группой.	Мяч\мягкая игрушка - микрофон
2	Упражнение «Белая ворона», деление на группы	10	<p>Инструкция: Все участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий проходит по кругу и наклеивает каждому на спину цветной стикер. Одному участнику на спину клеится белый стикер. (желательно выбрать участника, который сможет справиться с ситуацией, в которой он останется в одиночестве: предпочитаемого в группе).</p> <p>Далее, участники открывают глаза. Их задача молча разделить на группы. Тот, у кого на спине белый стикер, остается в одиночестве. Может быть, какая-то группа захочет пригласить его к себе, это не запрещено, но и не оговаривается в правилах.</p> <p>Далее, все рассаживаются по группам. Если «белую ворону» никто в группу не пригласил, ведущий сам определяет ему место.</p> <p>Обсуждение: Каково было тому, кто остался один? Что чувствовали остальные? Хотелось ли что-то сделать? Почему? Напоминает ли вам что-то данная ситуация?</p> <p>Участники сами могут сказать о «белой вороне» и толерантности, может в процессе обсуждения на это вывести ведущий.</p> <p>Переход к теме: сегодня мы с вами поговорим о толерантности.</p>	Стикеры на 5 цветов и один белый
3	Упражнение «Стереотипы»	10	<p>Инструкция: Участники остаются в тех группах, в которых оказались после предыдущего упражнения. Каждая группа тянет карточку со словом или фразой. Их задача за 3 минуты набросать как можно больше ассоциаций к этой карточке. Когда работа в группах закончена, группы по очереди зачитывают ассоциации, которые у них получились, а все остальные пытаются угадать, что написано у них на карточке.</p> <p>На примере этого упражнения хорошо видно какие стереотипы есть у нас по отношению к разным людям.</p>	Приложение 7 , листы А4, ручки
4	Обсуждение упражнения «стереотипы»	5	<p>Обсуждение упражнения «стереотипы»: Было ли легко или трудно угадывать названия карточек? Что помогало вам догадаться? Какой вывод можно сделать по результатам этого упражнения? Ведущий в процессе обсуждения вводит такое понятие как: стереотипы.</p>	
5	Упражнение «Перейти реку»	7	<p>!Внимание! Игра крайне неприятная! Проводите её осторожно и предупредите, что не обязательно быть до конца откровенным и, если что-то не хочется раскрывать из своей жизни, можно просто стоять на месте.</p>	Список утверждений из приложе

			<p>Инструкция: «Давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег реки», встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не заставляйте себя делать то, что вам будет крайне неприятно. Всем понятны правила? Тогда начнем.»</p> <p>(Стоять на другом берегу давайте приблизительно три секунды).</p>	ния 4
6	Рефлексия	10	<p>Вопросы группе после упражнения: Как вы себя чувствуете? Кто может поделиться ощущениями?</p> <p>После того, кто кто-то ответил на эти вопросы (не обязательно собирать обратную связь со всех), ведущий продолжает:</p> <p><i>«Кто-нибудь чувствовал в душе радость, что сейчас вышел не он? А были ли утверждения, на которые кто-нибудь мог выйти, но не вышел? Не обязательно отвечать на эти вопросы, просто подумайте об этом про себя. Если была хоть одна фраза, на которую вы могли выйти, но не захотели, значит, это именно тот факт, по которому вы боитесь быть стигматизированным.»</i></p> <p>Обсудите. Часто говорят, что выйти на другой берег было неприятно, потому что это открывает личную информацию, которая никого не касается.</p> <p><i>«Но почему же так происходит, что одни люди унижают других и по этим параметрам, и по множеству других?»</i></p> <p><i>Вы заметили, что вы все можете оказаться вдруг в невыгодном положении относительно других, и это может вызвать пренебрежительное отношение к вам?»</i></p> <p><i>Как вы думаете, какие люди в силу определенных обстоятельств по жизни находятся на «другом берегу реки?»»</i></p> <p>Ответы покажут, что группа уже знает о дискриминации.</p> <p><i>«Что они чувствуют?»</i></p> <p>Ожидаемые ответы – незащищенность, стыд, унижение.</p> <p><i>«Мы очень часто приписываем людям качества, которых у них может не быть, только потому, что они принадлежат к какой-то социальной группе, которую мы считаем не очень хорошей.»</i></p> <p>Это явление называется «Стигматизация».</p> <p>Далее обсудите понятие «Дискриминация»</p> <p>Важно обратить внимание на то, что причиной стигмы может быть что угодно, а это значит, что это не объективные причины, и от этого никто не застрахован.</p> <p>Вывод от ведущего: мы с вами обсудили что такое стереотипы, стигматизация и дискриминация. Поняли, что как правило все это основано на отдельных качествах и мало связано с реальностью. Скорее затрудняет отношения, чем помогает им. Почувствовали на себе каково быть на другом берегу. Какой вывод из всего этого мы можем сделать?</p>	
7	Завершение	7	<p>Ведущий просит каждого по кругу ответить на 2 вопроса:</p> <p>За все занятия что было новым?</p> <p>Что самым важным?</p>	Мягкая игрушка - микрофон
8	Круг	5	Сейчас каждый из вас внимательно рассматривает своего соседа	Мягкая

комплиментов		справа. Потом по очереди говорит соседу справа какой-нибудь комплимент. Постарайтесь сделать его личным	игрушка - микрофон
--------------	--	---	--------------------

Занятие № 5

Тема: Эмоции

Задачи: Знакомство с участниками, настройка на работу в группе. Понимание различий понятий «эмоции» и «чувства», понимание роли эмоций и способов их контроля.

1	Я - они	5	<p>Инструкция: «Я буду читать утверждения, а вы будете, если согласны, пересаживаться на любое другое свободное место. Считайте, сколько раз вы пересели».</p> <p>Вывод: «Решайте сами, кто подвержен, а кто — нет, но если вы встали больше 3 раз — вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации».</p>	Приложение 4
2	Потерянное поколение	10	<p>«Считается, что именно молодые люди больше подвержены рискованным ситуациям. Как вы думаете, почему молодые попадают в рискованные ситуации? Ваша задача в каждой команде за 3 минуты мозговым штурмом (т.е. без обсуждения, принимая все приходящие в голову идеи) на лист выписать те качества молодого человека, которые могут привести к неприятностям типа: наркомания, алкоголизм, нежелательная беременность, СПИД. Далее, представитель от команды зачитывает, что получилось».</p> <p>Обсуждение 4 минуты</p> <p>Вывод: «Теперь вы знаете свои слабые стороны. Есть комментарии? Отлично, теперь мы знаем, что риск не всегда благородное дело. Вряд ли можно благородно страдать наркоманией или гонореей».</p> <p>Переход: одной из слабых сторон молодых людей и причиной по которой они часто попадают в рискованные ситуации является их повышенная эмоциональность и тот факт, что далеко не все из них умеют контролировать свои эмоции. Поэтому на последнем занятии мы решили обратиться именно к этой теме.</p>	А4, ручки по количеству групп
5	«Три угла»	10	<p>Инструкция: « Предлагаю вон в тот угол пойти тем, кто считает, что эмоции вредны В другой угол пойдут те, кто считает, что эмоции полезны. В третий угол пойдут те, кто имеет свое, какое-то совсем другое мнение. Перебегать из угла в угол можно».</p> <p><i>Обязательно постарайтесь проследить самостоятельность принятия решений и способность влиять на мнение других, поощряйте самые «непопулярные» в этой группе позиции, особенно самостоятельные. Старайтесь «накалять страсти». Посмотрите, в каком углу больше всего людей, и, если это не угол своего мнения, скажите:</i></p> <p>— Эта позиция в нашей группе самая распространенная. Послушаем теперь ваши мнения. А начнем с угла...</p> <p>Выберите любой угол, но оставьте угол «Свое мнение» под конец. <i>В случае если вся группа перешла в один угол, возьмите роль оппозиции. Дайте людям поспорить с вами. Если вы встали в угол Эмоции вредны», то аргумент для защиты этого мнения — эмоции мешают принимать важные решения и поэтому они вредны. Поспорьте, а потом признайтесь в вашей настоящей позиции. Поощрите наиболее отличившихся в защите собственного и командного мнения. Заметьте для себя, кто выступал за команду.</i></p>	

			Как вы считаете, на каком эмоциональном уровне должны находиться люди, чтобы они могли правильно и трезво оценивать обстановку?	
6	«Замороженные»	5	Разделить команду пополам. Первая команда встает в линию напротив второй. Первая команда у нас будет как статуи — «замороженные». То есть им нельзя ни на что реагировать. Вторая команда постарается вызвать у представителей первой какие-нибудь эмоции. Те, кого «раскололи» или «разморозили», переходят (временно) во вторую команду и помогают своим товарищам «доколоть», «разморозить» оставшихся. Трогать друг друга нельзя. И ещё закрывать глаза и смотреть в потолок замороженным тоже нельзя. <i>После того как всех разморозили, команды меняются, и все начинается заново.</i> Обсудить, сложно ли было контролировать свои эмоции.	
7	«Полный контроль»	5	У нас есть две команды. Теперь ваша задача — выписать как можно больше способов, как привести свое состояние ближе к такому, в котором лучше принимать взвешенные решения (т.е. к спокойствию, но не до отрешенности ☺). Пусть каждый постарается придумать свой способ. Дать на работу в командах 3 минуты, потом попросить озвучить списки. Важно делать акцент на том, что способов много и хорошо владеть разнообразными.	А4, ручки по 2 шт
8	Анкетирование	7	Заполнение анкет - проверка знаний	Анкеты, ручки
9	Завершение «Обратная связь»	10	Каждый по кругу отвечает на вопрос какой самый важный вывод для себя сделал по результатам всех занятий?	

Комментарий к упражнению «3 угла»

На этой игрушке можно устроить небольшую «подставку». Так какой каждого угла выступал один человек, то обычно угол для собственного мнения выдвигает «делегата». Спросите: «Это твоё мнение?». На ответ «наше» спросите, может ли быть личное мнение «нашим»?

— Практически всеми психологами признается, что эмоциональная сфера действительно является одной из важнейших сторон жизни и мотивацией (побуждением) к поступкам как героическим, так и глупым. Нельзя разделять эмоции на однозначно негативные или позитивные, и те и другие могут оказаться как полезными, так и вредными.

Польза эмоций в том, что, во-первых, они бывают первым сигналом дискомфорта и могут дать вам некоторое время, для того чтобы предотвратить назревающую рискованную ситуацию. Такими эмоциями являются тревога и страх. Они защищают нас от опасности, предупреждают от нее, оберегают от свершения действий, которые грозят нашему физическому и психическому здоровью.

Во-вторых, позитивные эмоции очень хорошо сказываются на здоровье, работе и других сторонах жизни человека.

Но, несмотря на то, что эмоции — хороший сигнализатор, они плохой советчик в принятии решений. Представьте себе, что ваши учителя наставили всем в журнал кучу двоек, в том числе в четверти, «по приколу», бурно веселясь. Или, например, представьте себе попытку человека, находящегося в страшной депрессии, поздравить вас с днем рождения. Иногда люди, не способные избавиться от подавленного состояния, пытаются поднять настроение, пьют или употребляют наркотики, тем самым искусственно вызывая определенные эмоции, которые вместе со сниженным самоконтролем оказывают дурную услугу.

В сексе же люди часто, находясь в возбужденном состоянии, забывают обо всех средствах предохранения и совершают ошибки, о которых жалеют всю оставшуюся жизнь.

1. Правило одного микрофона (говорим по очереди, не перебиваем на полуслове, один говорит — остальные слушают)
2. Уважение (можно не соглашаться с мнением другого, но не оценивать его личность, без оскорблений).
3. Не пользуемся телефоном или планшетом на занятии.

Секс	Деньги
Карьера	Здоровье
Учеба	Дружба
Недвижимость	Душевный покой
Дети	Близкие
Взаимопонимание	Отдых
Работа	Жизнь
Независимость	Любовь

Наркотики
Опасный секс
Алкоголь

1.	Сделал(-ла) татуировку в полуподвальном помещении
2.	Занимается сексом с постоянным партнером без презерватива
3.	Меняет партнеров каждый день-два. Всегда пользуется презервативом
4.	Любит шумные вечеринки и всегда прилично выпивает
5.	Пробовал (ла) колоться пару раз
6.	Его стратегия – воздержание во всем
7.	Работает в операционном отделении скорой помощи
8.	Занимается в бассейне в группе с несколькими ВИЧ-инфицированными
9.	Курит травку иногда
10	Её любимый (его любимая) ВИЧ-инфицированная, они предохраняются
11	Работает няней у 5 летнего ребенка. Он ВИЧ-инфицированный
12	Поцеловалась (лся) с ВИЧ-инфицированным (ой)
13	Использует презерватив время от времени
14	Волонтер работает в Хосписе для больных СПИДом

Вариант ответа для ведущего

6 8 11 13 10 2 3 14 7 1 4 9 13 5

минимум максимум
риска риска

Ведущему следует учитывать, что порядок может быть и другим, например, мы поставили сначала 10, а затем 2, но! Если взять за основу то, что во 2 утверждении оба партнера не заражены, не изменяют друг другу и не употребляют наркотиков, то риск заражения здесь практически отсутствует, и соответственно 2 будет равнозначно 6. Таким образом, при добавлении к данным утверждениям различных условий (если, то...), может получиться совершенно иная схема.

Смысл данного упражнения — не прийти к какому-то одному-единственному правильному решению, а дать группе возможность обсудить и проанализировать различные пути заражения ВИЧ.

Могут возникнуть вопросы, как алкоголь и марихуана относятся к заражению ВИЧ. Объясните, что и то, и другое снижает самоконтроль, и секс без презерватива становится гораздо вероятнее, чем в обычном состоянии. В случае с марихуаной также очень велик риск попробовать инъекционный наркотик и заразиться.

Список утверждений для упражнения «Перейти реку»:

- Кто носит очки
- Кто родом из деревни
- у кого есть родственники алкоголики или наркозависимые
- у кого есть зубные пластинки (зубные протезы)
- кто бывал хоть раз у психиатра
- кто хоть раз бывал у гинеколога
- кто из неполной семьи
- женщины
- мужчины
- рыжие
- блондинки и блондины
- из небогатой семьи
- из богатой семьи
- из неблагополучной семьи
- не русские
- не произносящие/плохо произносящие какие-либо звуки или буквы
- болевшие инфекционными заболеваниями
- те, кто были избиты
- переехавшие из другого региона

Список утверждений для игры «Я – они»:

1. Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи;
 2. Друзья плохого не посоветуют;
 3. Мнение друзей и знакомых очень важно;
 4. Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому;
 5. Никому, в общем-то, я не нужен;
 6. Друг — это человек, который за тебя горой;
 7. Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть;
 8. Человек — существо коллективное;
 9. Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих;
 10. Жить надо так, как будто каждый день — последний;
 11. Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы;
- Связи решают все.

Анкета

1. Дайте, пожалуйста, «расшифровку» следующим понятиям:

А.	ВИЧ	–	это
Б.	СПИД	–	это

2. Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией? (обведите кружком все подходящие варианты)

- | | |
|--------------------------|--|
| А. Через сиденье унитаза | Е. При сексуальном контакте без презерватива |
| Б. Через рукопожатие | Ж. При сексуальном контакте с презервативом |
| В. При переливании крови | З. Через укус насекомого |
| Г. В общем душе | И. При инъекционном употреблении наркотиков |
| Д. При драке | К. Через поцелуй |

3. Как защитить себя от заражения ВИЧ-инфекции? (обведите кружком все подходящие варианты)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| А. Всегда использовать презерватив | Д. Принимать специальные препараты |
| Б. Иметь постоянного полового партнера | Е. Не общаться с незнакомыми людьми |
| В. Чаще мыть руки с мылом | Ж. Не употреблять наркотики |
| Г. Не садиться на сиденье унитаза в общественных местах | |

4. ВИЧ-инфицированные люди:

- А. Выглядят больными и бледными
- Б. Часто чихают и кашляют
- В. Внешне ничем не отличаются от здоровых людей

5. К психоактивным веществам относятся:

- | | |
|--------------|------------------------------|
| А. Кофе | Д. Алкоголь |
| Б. Шоколад | Е. Никотин |
| В. Героин | Ж. Ни одно из перечисленного |
| Г. Марихуана | И. Все перечисленное |

6. Физическую зависимость вызывают:

- А. Все психоактивные вещества
- Б. Все наркотические вещества
- В. Только инъекционные наркотики

7. Уголовная ответственность за хранение и распространение наркотиков в России наступает:

- | | |
|---------------|--------------|
| А. С рождения | Г. С 18 лет |
| Б. С 14 лет | Д. С 21 года |
| В. С 16 лет | |

8. Какие последствия для организма влечет употребление наркотиков?

9. Объясните своими словами следующие понятия:

А. Толерантность

Б. Стигматизация

В. Дискриминация

Ссылки на источники информации:

По теме «ВИЧ\СПИД»

http://izppp.ru/zabolevaniya/vich/#h2_1

https://вич.пф/вич_не_peredaetsya.html

Теоретические выдержки, которые можно осветить в обсуждении темы «толерантность»:

1) **Толерантность** – терпимость. Люди имеют право быть другими. Если человек отличается, если он другой, это не значит, что он враг. Толерантность ко всем – это отсутствие унижения. Можно не понимать или даже быть против чьих-то убеждений, но при этом не унижать людей и их взгляды. «Вы меня не трогайте, и я вас трогать не буду».

2) **Стереотипы** – это, как правило, набор признаков, относящихся к определенной группе. Обычно, они необоснованны и не имеют отношения к конкретному человеку, принадлежащему к этому признаку.

3) «Благими намерениями...» Даже желая помочь, люди иногда выделяют человека, как другого, тем самым, делая его не таким как все. Позже, человек сам начинает в это верить.

4) **Стигматизация** – приклеивание ярлыков. Негативное отношение к человеку или группе лиц, связанное с наличием у него (них) отличительных черт (очкарики, ботаники, и т.п.). Общество цепляется за эту отличительную черту и делает ее унижительной и конечно это плохо влияет на самооценку человека. Само слово «стигма» в переводе с древнегреческого языка – клеймо на теле раба или преступника. Сейчас «стигмой» называют какую-либо характерную особенность человека, которая унижает его в глазах общества.

5) **Дискриминация** – предвзятое отношение. Близкое к стигматизации понятие, только проявляется в ущемлении прав человека. Например, плохо одетого человека не пустили в кинозал.

6) **Мини-вывод.** Зачастую люди судят друг о друге по первому впечатлению, которое нередко бывает обманчивым. Как правило, первое впечатление складывается из внешности, движений, голоса, произношения, и даже из имени. Многие считают, что этого достаточно, что бы составить целое мнение о человеке. Такие люди мыслят стереотипами. Иногда людям не надо даже видеть человека, чтобы вынести о нем суждение. Он просто может принадлежать к какой-то группе. Например, он калека – одно это слово создает в головах многих образ человека, отношение к нему, и стиль поведения по отношению к нему.

Думайте головой. Можно не понимать человека, можно не уважать, или просто видеть отличие его от остальных. Но это не значит, что он достоин унижения, оскорбления или высмеивания. Толерантность – в первую очередь это терпимость. Пройдите мимо, это лучше, чем унижение.

Отец	Преступник
Гей	Учитель
Лесбиянка	Бомж
Проститутка	Настоящая женщина
Инвалид	Настоящий мужчина
Президент	Мама