

СБОРНИК ИГР И ТРЕНИНГОВ

Содержание:



Выпуск №5 / 2010



ACET

WWW.ACETRUSSIA.RU

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИНГ?

Термин «тренинг» происходит от английского «to train» – обучать, тренировать, дрессировать. В этом пособии термины «семинар» и «тренинг» равнозначны. Так же, как понятия «тренер» и «ведущий», «микрогруппа» и «малая группа».

В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ТРЕНИНГ – ЭТО:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования навыков.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

Приобретение СОБСТВЕННОГО ОПЫТА является основой процесса познания во время тренинга.

Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает ведущий. Он общается с участниками на равных: он такой же, как и все, он часть группы. Вместе с группой устанавливает правила работы. Он ведет группу к поставленной цели.

Все вышесказанное отличает тренинг от традиционных занятий. Кроме того, для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории – они рассаживаются по кругу. Круг, или, как его еще называют, тренинговый круг, является

необходимым условием таких занятий. Поэтому аудитория для проведения тренинга должна быть просторной, со свободно передвигаемой мебелью. В ней не должно быть никаких препятствий (столы, парты, лишние стулья), отгораживающих людей друг от друга. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания. К одной из особенностей тренинга можно отнести большие затраты времени для работы с небольшим количеством участников.

Хороший ведущий:

- владеет необходимой, интересной и достоверной информацией;
- знает основы возрастной психологии и физиологии;
- умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать;
- обладает навыками ведения группы.

Все результаты тренинга невозможно оценить сразу после его завершения. Результаты могут проявиться намного позже, когда человек, прошедший обучение, реализует полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

НАПРИМЕР: если профилактическую лекцию по ВИЧ/СПИДу за один час можно прочитать достаточно большой аудитории слушателей, то на тренинге за это время обсудить данную проблему с таким же количеством человек невозможно. То есть для обучения небольшой группы участников на тренинге требуется много времени.

КАК ЭФФЕКТИВНО ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ?

Это умение включает в себя:

- знание специфики аудитории;
- владение коммуникативными навыками;
- навыки групповой работы.

Владение коммуникативными навыками:

- Умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.
- Умение внимательно выслушать и понять собеседника. Умение слушать – очень ценное качество, которое помогает расположить собеседника к себе, заинтересовать не только одного человека, но и группу. Это умение

помогает в проведении различных дискуссий, спорных обсуждений. Если вы дадите возможность собеседнику высказаться, не перебив его, и сосредоточитесь на его словах, то сможете многое узнать о его мыслях и чувствах.

- Умение наблюдать за каждым участником и за группой в целом. Информация, полученная таким образом, очень ценна. Наблюдая за участниками, можно понять, насколько их интересует происходящее в группе, какие отношения складываются в группе, насколько эффективно действует ведущий и др. Это поможет вовремя изменить что-либо в своих действиях или в программе семинара. Чтобы хорошо знать и владеть коммуникативными

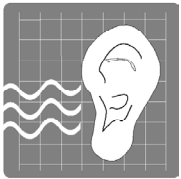
навыками, надо прочитать несколько книг по психологии коммуникации и отработать навыки на тренингах в качестве участника.

Навыки групповой работы:

К методам групповой работы, направленным на донесение информации и выработку навыков, относятся дискуссия, «мозговой штурм», ролевые

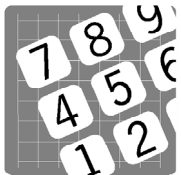
игры, групповые упражнения. Для эффективного использования всех этих методов необходимо главное – уметь «проводить» группу, организовывать групповой процесс. Для того чтобы проводить тренинги, необходимо знать психологические основы динамики групповой работы, возможные проблемы при работе в кругу (в группе).

МЕТОДЫ РАБОТЫ С ГРУППОЙ



Дискуссия

Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций. В дискуссии могут принимать участие двое и более человек. Наиболее конструктивный вариант – 6-8 человек. Такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии. Дискуссия – королева тренинга. В том или ином виде она используется почти во всех методах и на всех этапах тренинга. Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. Это обмен мнениями.



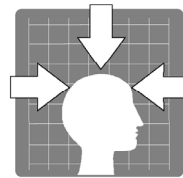
Коллективные, групповые задания

Этот вид обучения представляет собой поиск выхода из предлагаемой ситуации. Ситуация – это описание события, факта, истории. В описанной ситуации обычно содержится конфликт.

В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЯМИ НАШЕЙ РАБОТЫ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ:

- «отцы и дети»;
- дискриминация по половому признаку, возрасту, сексуальной ориентации, принадлежности к той или иной социальной, национальной группе;
- «двойная мораль».

Примеры составляются таким образом, чтобы группа получила информацию, а затем попыталась разобраться, дать оценку тому или иному персонажу, продумать и предложить альтернативы его действиям.



Мозговой штурм (генератор идей)

Мозговой штурм представляет собой хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу. Ведущий разбивает группу на подгруппы по 5-10 человек и предлагает обсудить им проблему или ситуацию. Задание для участников обычно начинается со слов «Почему? Зачем? Как решить? Что можно сделать?», т.е. от участников требуется найти решение или ответ на вопрос.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ «МОЗГОВОГО ШТУРМА»:

- сформулировать вопрос/задание и зафиксировать/записывать все поступающие от участников предложения;
- высказанные мысли и предложения не критикуются и не оцениваются.

ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА:

I ЭТАП: Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники. Участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову. Высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются, несмотря на то, что они могут показаться глупыми, смешными или неверными.

II ЭТАП: В микрогруппе идет обсуждение и редактирование высказываний – выбор из общей массы тех, которые кажутся участникам наиболее полезными и приемлемыми.

III ЭТАП: Каждая группа представляет результаты своих трудов. Тренер записывает все наработанные идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость и реалистичность предложенных способов.



Ролевые игры

В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях,
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить свои внутренние опасения и проблемы.

РОЛЕВАЯ ИГРА – это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик. Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым. Ролевые игры – это небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

КОГДА ПОВОДЯТСЯ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ, ТО ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

1. Четко инструктируют участников (описывается сценарий ситуации, характеры персонажей). ИГРАЯ, ВАЖНО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ, ПОЭТОМУ:
 - после игры «актеров» возвращают к реальности, напоминая им, что это была только игра, тренировка;
 - не позволять одному и тому же участнику несколько раз играть однотипные роли, чтобы он не остался этим персонажем в глазах товарищей;
 - устанавливать лимит времени на игру, вмешиваться или прекращать ее, если что-то пошло не так.
2. Распределять роли таким образом, чтобы каждый участник мог изменить отношение к проблеме.
3. Следить за тем, чтобы игровая ситуация или поведение участников не травмировали кого-нибудь. Если это происходит, вмешиваться, останавливать процесс, обсуждать с участниками их стратегию поведения. После окончания игры актёры и зрители обмениваются впечатлениями и мыслями по поводу спектакля. Далее идет совместное обсуждение и выработка наиболее эффективных стратегий поведения в подобных ситуациях. Например: подростку, у которого проблемы взаимоотношений с родителями, можно дать роль «родителя».

Заключение: Не все методы работы с группой одинаково эффективны. Существует так называемая «пирамида познания», которая показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается участниками:

Лекция (5% усвоения). Лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя.

Чтение (10% усвоения). Можно прочитать на пачке сигарет «Минздрав предупреждает...», но вряд ли это остановит курильщика.

Аудио-визуальные средства (20% усвоения) – хороший способ для эмоционального переживания информации.

Использование наглядных пособий (30% усвоения) помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием.

Обсуждение в группах (50% усвоения) позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы.

Обучение практикой действия (70% усвоения) это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования.

Выступление в роли обучающего (90% усвоения). Хочешь понять сам – объясни другому.

Правила тренеров:

- **Доброжелательность:** Тренер не выказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.
- **Уважение:** Тренер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.
- **Терпимость:** Тренер учитывает возрастные, социально-психологические особенности и потребности тех, с кем работает. Он не судит людей за тот образ жизни, который они вели или ведут сейчас, а подталкивает их в сторону здорового образа жизни.
- **Внимательность:** Тренер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его.
- **Точность:** Тренер всегда предоставляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесет вреда участникам.
- **Искренность:** Тренер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что – нет.
- **Честность:** Тренер имеет право сказать: «В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но обещаю ответ найти». Он держит слово, получает дополнительную информацию от более опытных волонтеров, тренеров или специалистов.
- **Открытость:** Тренер открыто рассказывает о целях и методах мероприятий, которые он проводит. Подростки участвуют в мероприятиях добровольно и имеют право знать о них все, прежде чем решат, принимать участие или нет.



Игры по профилактике ВИЧ и о построении взаимоотношений

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: вдохновить подростков на хорошую дружбу.

Время: 30 минут

Ресурсы: Напишите на доске цитаты о дружбе или высветите их с помощью проектора:

«Лучший способ обрести друга – это стать им» (Неизвестный автор)

«Друг – это тот, кто всегда рядом с тобой» (Неизвестный автор)

«Нет больше той любви, как если кто положит жизнь свою за друзей своих» (Иисус Христос)

«Друг познается в беде» (Народная мудрость)

«Если вы судите людей, то у вас нет времени их любить» (Мать Тереза)

«Я преодолеваю трудности с помощью моих друзей» (Джон Леннон)

«Дружба без собственной выгоды – это одна из редких и прекрасных вещей в мире» (Дж. Френсис Бернс)

«Мой лучший друг – это тот, кто помогает мне проявлять только лучшие качества» (Генри Форд)

«Только те друзья имеют значение, которым ты можешь позвонить в 4 часа утра» (Марлен Дитрих)

«Лучший способ сохранить друзей – это не подводить их» (Вильсон Мицнер)

«Честный ответ – это знак настоящей дружбы» (Библия, Притчи)

Метод: Обсудите с участниками следующие вопросы:

1. Что включает в себя дружба и какие качества мы ищем в наших друзьях?
2. Что может разрушить дружбу?
3. Прочитайте цитаты о дружбе и попросите группу выбрать наиболее понравившуюся цитату.
4. В маленьких группах попросите участников назвать свои собственные цитаты о дружбе, которые, по их мнению, описывают хорошего друга.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ВЫБОР?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: помочь принять решение о роли секса в отношениях.

Время: 40 минут

Сценарий: «Света и Слава»:

«Вы являетесь другом Светы и Славы. Они оба приходят к вам за советом. Свете 15 лет. Она встречается со Славой 3 месяца. Ей нравится Слава просто как друг. Она знает, что Слава хочет вступить с ней в интимные отношения, но она этого не хочет. Ей не хочется разрывать отношение с ним. Света просит вашего совета ... что вы ей скажете?».

«Славе 17 лет. Ему очень нравится Света, и он хочет интимных отношений с ней. На Славу оказывают давление его друзья, потому что они знают, что Слава все еще девственник. Ему не хочется потерять Свету или своих друзей. Слава просит вашего совета ... что вы ему скажете?».

Метод:

1. Разделите класс на группы, состоящие не более чем из 5 человек. Попросите их выбрать человека, который будет выступать за группу.
2. Раздайте каждой группе копию сценария «Света и Слава». Попросите каждую группу прочитать этот сценарий и ответить на вопросы к нему.
3. Попросите каждую группу поделиться со всеми своими ответами и объяснить, почему они ответили так или иначе. Запишите их комментарии на доске. После этого спросите у остальных групп, согласны ли они с ответами или нет и почему.
4. Повторите процесс с другими группами и удостоверьтесь, что все вопросы были обсуждены.

Вариация: Это задание может предшествовать упражнению «Снова под давлением». В этом случае урок «Есть ли у меня выбор?» будет длиннее на 20 минут. «Снова под давлением» следует начинать после пункта 4 упражнения «Есть ли у меня выбор?».

ПИРАМИДА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выяснить качества хорошей дружбы, романтических отношений и места секса в отношениях.

Время: 30 минут

Ресурсы: сделайте карточки (накопируйте их со вложенного листа), на которых будет написано:

Заниматься сексом.	Прощать.	Критиковать.
Проводить время вместе.	Командовать.	Быть самим собой.
Быть верным.	Уважать.	Держаться за руки.
Доверять.	Оскорблять.	Болтливость.
Спорить.	Быть честным.	Быть позитивным.
Принимать другого.	Слушать другого.	Красив. внешность.
Целоваться.	Быть тактичным.	Быть эгоистичным.
Лгать.	Сочувствовать.	Быть щедрым.
Быть исключительным.	Флиртовать.	Прикасаться.
Извиняться.	Заботиться.	Делиться.
Разговаривать вместе.	Смеяться.	Одни интересы.

Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы из 4-5 человек в каждой. Раздайте каждой группе по набору карточек, за исключением карточки «заниматься сексом».
2. Попросите группы выбрать 10 карточек из набора, которые, по их мнению, описывают самые важные качества в дружбе.
3. Попросите их построить пирамиду из этих карточек, начиная с четырех внизу (1,2,3,4) и заканчивая самой важной карточкой наверху. Попросите группы поделиться со всеми своими результатами и запишите главные пункты на доске/проекторе.
4. Попросите группы добавить еще по 3 карточки из набора, которые, по их мнению, являются важными в отношениях с парнем/девушкой, предложите им переместить карточки в пирамиде соответственно и убрать любые неподходящие. Попросите группы поделиться со всеми своими результатами.
5. Раздайте группам карточку «заниматься сексом» и попросите их расположить её в пирамиде. Предложите группам поделиться со всеми своими результатами и обсудите роль секса в отношениях.
6. Скажите, почему самое лучшее для построения отношений - это воздержаться от секса.

КАЧЕСТВА ПАРТНЕРОВ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: понять некоторые чувства, присутствующие в отношениях между парнями и девушками.

Время: 10 минут

Метод:

1. В маленьких группках одного пола предложите участникам подумать и дать ответы на следующие вопросы:
Вопрос для группы юношей: «Больше всего нам хотелось бы, чтобы девушки знали о парнях то, что...».
Вопрос для группы девушек: «Больше всего нам хотелось бы, чтобы парни знали о девушках то, что...».
2. Запишите ответы на доске. Обсудите итог: Удивились ли девушки/юноши ответам юношей/девушек?

ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСА

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: помочь задуматься о хороших и плохих последствиях сексуальных отношений.

Время: 10 минут

Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы из 4-5 человек. Попросите их обсудить возможные последствия занятия сексом и разделить их на две категории – хорошие и плохие.
2. Попросите группы поделиться результатами своего обсуждения и записать их на доске или ватмане.
3. Обсудите эти результаты и поговорите о том, как предотвратить плохие последствия и убедиться в хороших.

СЕКС: СОГЛАСЕН / НЕ СОГЛАСЕН

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: дать возможность подросткам рассмотреть свое отношение к сексу и послушать мнение других.

Время: 30 минут

Ресурсы:

На двух листах бумаги напишите «Согласен» и «Не согласен». Также создайте карточки, на которых будут написаны следующие утверждения:

- Большинство людей лжет о своем сексуальном опыте.
- Быть родителем в 16-18 лет – это слишком рано.
- У каждого были сексуальные отношения до 16 лет.
- Возраст совершеннолетия для всех должен быть 16 лет.
- Аборт – это просто метод контрацепции.
- Занятие сексом сближает тебя с партнером.

- Секс нужен ради забавы.
- Большинство людей занимаются сексом регулярно.
- Брак не является обязательным в современном мире.
- Если долго не заниматься сексом, парень станет импотентом.
- Занятие сексом делает тебя популярным.
- Скорее девушки, а не парни должны брать на себя ответственность за предохранение.
- Это нормально заниматься сексом со многими людьми.
- С первого раза не беременеют.
- Нет ничего плохого в том, чтобы встречаться с несколькими людьми одновременно.
- При использовании контрацепции ты можешь заниматься сексом с кем угодно.
- Это нормально заниматься сексом, будучи не влюбленным.
- Нет ничего плохого в том, чтобы не иметь сексуальных отношений.
- Ты всегда должен использовать презерватив, если занимаешься сексом.
- «Быть готовым» делает тебя дешевым и доступным.
- Ты должен заниматься сексом, чтобы быть крутым.
- Девушки более эмоционально связаны с сексом, чем парни.
- Секс – это как аппетит, который должен быть удовлетворен, как голод.
- Секс нужен для того, чтобы иметь детей.
- Секс нужен для долгих преданных отношений на всю жизнь.
- Занятие сексом с кем-то доказывает, что ты любишь этого человека.
- Если твой парень хочет секса с тобой, это значит, что он влюблен в тебя.
- Секс помогает тебе думать хорошо о себе.
- Это вредно для здоровья не иметь половых контактов.
- Если ты девственник/девственница, это значит, что никто тобой не увлечен.
- Важно быть опытным в сексуальном отношении до вступления в брак.
- Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения.
- Если ты будешь заниматься сексом со своим парнем, то он останется с тобой навсегда.

Метод:

1. Раздайте листы с надписями «Согласен», «Не согласен» и попросите подростков отсортировать все карточки, выкладывая их на листы в соответствии с их мнением.
2. Разделите группы на пары и попросите их обсудить данные утверждения.
3. Снова объедините класс в одну группу и попросите пары поделиться со всеми результатами своих обсуждений по каждому пункту. Воодушевите остальных подростков присоединиться к обсуждению.
4. Завершите урок вопросами: «Важны ли эти вопросы для вас?» и «Полезно ли обсуждать это?».

Вариация №2:

1. Разделите класс на группы из пяти-шести человек.
2. Раздайте каждой группе набор из карточек, которые они должны положить на стол.
3. Каждый по очереди вытаскивает по карточке, читает вслух утверждение на ней, выбирает, под каким листом её положить (под листом «Согласен» или «Не согласен»), и объясняет свой выбор.
4. Другие участники делятся своим мнением по данному утверждению.
5. Следующий участник вытаскивает карточку и повторяет процесс.
6. В конце занятия объедините группу и попросите поделиться со всеми своим мнением по каждому утверждению.

Вариация №3:

1. Освободите пространство в комнате. Расположите лист с надписью «Согласен» на одной стороне комнаты, а лист с надписью «Не согласен» на другой стороне комнаты.
2. Читайте вслух утверждения о сексе и сексуальности. По каждому утверждению попросите участников встать на воображаемой линии между вывесками «Согласен» и «Не согласен», чтобы показать свое отношение. Если они полностью согласны с утверждением, то должны встать рядом с вывеской «Согласен». Если не согласны с утверждением, они должны встать рядом с вывеской «Не согласен». А если они не совсем уверены, на какую сторону перейти, то встают ближе к той вывеске, к которой они больше склоняются. Если они не знают, на какую сторону перейти, то должны оставаться посередине.
3. Обсудите их выбор и попросите объяснить свое решение.

ПОД ДАВЛЕНИЕМ**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: помочь подросткам развить уверенность в себе.

Время: 40 минут

Метод:

1. Скажите группе, что вы хотите узнать разные причины, которые можно использовать, чтобы отказаться от похода в кино. Группа должна обсудить и назвать разные причины, которые Вы запишете на доске.
2. Попросите класс разделиться на небольшие группы из 3 человек. Участники должны решить, кто из них будет «А», «Б» и «В».
3. Скажите всем «А», что они очень хотят пойти в кино со своим другом и им надо убедить его пойти.
4. Скажите всем «Б», что они не хотят идти в кино и должны использовать причины, записанные на доске, чтобы отказаться.
5. Скажите всем «В», что они должны наблюдать за разговором «А» с «Б», замечая, какие манеры и жесты они используют.
6. Объявите начало диалогов и через некоторое время остановите их. Попросите «В» поделиться своими наблюдениями.
7. Спросите у «А», что они чувствовали во время выполнения задания и что ребята чувствуют, когда им отказывают или отвергают. Спросите «Б», что они чувствовали, когда на них оказывали давление.
8. Обсудите со всей группой самые лучшие фразы, которые можно использовать в данной ситуации и как сказать «нет», если на тебя оказывают давление.

СНОВА ПОД ДАВЛЕНИЕМ**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: показать молодым людям, как возникает давление заниматься сексом и как этому противостоять.

Время: 40 минут

Метод:

1. Попросите класс разделиться на мальчиков и девочек. Девочки должны сесть на одной стороне комнаты, мальчики – на другой.
2. Выберите из групп по два добровольца (мальчика и девочку), попросите их вынести вперед свои стулья, поставить их и сесть на них лицом к группам. Попросите мальчика сесть на стороне девочек, а девочку – на стороне мальчиков.
3. Расскажите следующий сценарий: Слава 17 лет. Он встречается со Светой 3 месяца и очень хочет секса с ней. Свете 15 лет. Ей очень нравится Слава, но она не хочет секса с ним. Они вместе на вечеринке, и Слава надеется, что сегодня он будет иметь интимные отношения со Светой.
4. Объясните, что мальчики будут играть роль Светы, а девочки будут играть роль Славы. Мальчики начинают ролевую игру первыми.
5. Слава и Света разыгрывают сценку, выступая по очереди. Если потребуется помощь, то можно выбрать добровольцев из группы.
6. Остановите игру на подходящем моменте и попросите группу придумать возможный финал к этой ситуации и поделиться своими идеями со всеми. Выделите наиболее вероятные последствия.
7. В конце урока попросите группу придумать разные стратегии, которые молодые люди могут использовать, чтобы избежать ситуации, представленной в данном уроке.

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: помочь подросткам осознать разницу между настоящей любовью и влюбленностью.

Время: 20 минут

Метод:

1. Участникам предлагается разделить на группы и ответить на вопрос: «В чем разница между влюбленностью и любовью?».
2. Участники в своих группах высказываются и записывают свои мнения. По истечении времени тренер просит выступить представителям групп.
3. После того как все подгруппы поделятся результатами своей работы, начинается общее обсуждение. Можно задать и другие темы для обсуждения, например: «В чем разница между сексом и любовью?».

АКТЕРЫ - ЗВЕЗДЫ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: показать несоответствие сюжетов фильмов с реальной жизнью актеров.

Время: 10 минут

Метод:

Расскажите, что большинство самых известных актеров, которые играют в эротических фильмах, очень часто разводятся и снова женятся. Их брак, как правило, выдерживает только несколько месяцев или пару лет и распадается. Об этом пишется в журналах. Они сексуально привлекательны, общительны, богаты. У них есть все внешние предпосылки для создания успешного брака. Задайте участникам вопрос для дискуссии: «Почему они так часто разводятся и не могут построить долговременные глубокие отношения в браке?», «Почему они выглядят счастливыми и успешными с экранов телевизоров, но в личной семейной

жизни они неудачники?». Ответы записывайте на доску и обсуждайте с подростками то, как многие фильмы не соответствуют реальности и промывают мозги.

ФИЛЬМЫ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: показать несоответствие информации, преподносимой СМИ, с реальной жизнью.

Время: 15 минут

Метод:

Во время беседы о влиянии СМИ (фильмов, музыки, журналов) тренер задает вопрос: «Знаете ли вы какой-нибудь романтический фильм, в котором бы главный герой заразился во время сексуальных отношений вирусом ВИЧ?». Скорее всего, подростки не смогут вспомнить подобный фильм. «Как вы думаете, почему такие фильмы почти не снимают?». После высказываний задайте другой вопрос: «Какую цель преследуют продюсеры шоу-бизнеса при съемке своих фильмов?». После полученных ответов обсудите с участниками их мнения и подчеркните неправдивую, необъективную «черно-белую» подачу информации в СМИ. Спросите подростков, возможно ли в реальной жизни заражение ВИЧ во время половых контактов.

ИГРА СО СТАКАНАМИ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: дать молодым людям задуматься над тем, почему не стоит вступать в половые отношения.

Время: 5 минут

Ресурсы:

два одноразовых стакана с водой.

Метод:

Пригласите выйти вперед парня и девушку, дайте им по стакану с водой. Скажите, чтобы они набрали в рот воды, прополоскали рот и потом выплюнули ее обратно в стакан. Затем попросите их обменяться стаканами и сделать то же самое. Они не захотят этого сделать с водой партнера. Спросите, почему. Их доводы используйте для аргументации половых контактов, где жидкости организмов двух людей смешиваются,

обмениваясь половыми болезнями. Если молодые люди все же сделают попытку выпить воду из чужого стакана, то остановите их.

ЖУРНАЛЬНЫЕ ПОСЛАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: определить, как средства массовой информации преподносят секс и отношения.

Время: 20 минут

Ресурсы: молодежные журналы.

Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы из 4-5 человек.
2. Раздайте каждой группе подборку из журналов и газет.
3. Попросите группы просмотреть эти журналы и газеты и найти разные статьи о сексе и отношениях.
4. Через некоторое время попросите группы поделиться со всеми результатами своего поиска и записать их на доске или бумаге.
5. По каждой статье спросите, должен ли секс быть таким, каким его изображают в данной статье. Вычеркните статью, если нет.
6. Обсудите разницу между сексом, который представлен средствами массовой информации, и отношениями, и что является реалистичным.

ВИЧ/СПИД: ОПАСНО - БЕЗОПАСНО!

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: укрепить знания подростков о путях передачи вируса ВИЧ.

Время: 40 минут

Ресурсы: сделайте наборы карточек (накопируйте их со вложенного листа) с надписями:

Встречаться с кем-то.	Донорство почек.	Операция по удалению аппендицита.
Заключить кровный завет.	Пить из одного стакана.	Переспать с кем-то.
Родить ребенка.	Посетить врача.	Пользоваться телефоном.
Целоваться.	Куриль.	Получить травму во время спорта.
Секс с презервативом.	Стать донором крови.	Сделать массаж.
Кашлять или чихать.	Сделать татуировку.	Проколоть уши.
Ездить в городском транспорте.	Кушать в столовой.	Посетить стоматолога.
Заниматься оральным сексом.	Использовать чужой шприц.	Быть пьяным.
Пользоваться одной ванной.	Держаться за руки.	Сидеть за одной партой.
Есть из одной тарелки.	Сходить в туалет.	Сделать пирсинг.
Делать исследования вакцины на ВИЧ.	Обнимать.	Жить под одной крышей с ВИЧ+.
Пользоваться общей ложкой или вилкой.	Укус комара.	Получить переливание крови.
	Дружить с ВИЧ+.	Купаться в речке.
	Иметь незащищенный секс.	Искусственное дыхание.
	Посетить баню.	Танцевать.

Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы по 5 человек и попросите каждую группу выбрать человека, который будет записывать результаты и выступать от группы.
2. Раздайте каждой группе набор карточек с высказываниями о ВИЧ/СПИДе. Попросите группы разделить карточки на две категории – что безопасно и что опасно с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией. Если группа не уверена в какой-то карточке, пусть положат ее посередине.
3. Попросите каждую группу поделиться всеми своими ответами и объяснить, почему они ответили так или иначе. Запишите список ответов в три колонки на доске под заголовками: «ОПАСНО», «БЕЗОПАСНО» И «НЕ УВЕРЕНЫ». После этого спросите у остальных групп, согласны ли они с ответами или нет и почему.
4. Вернитесь к данному списку и рассмотрите, насколько эти вещи опасны и безопасны, если человек будет заниматься данной деятельностью с ВИЧ-положительным человеком.
5. Повторите данное упражнение, рассмотрите снова все карточки с точки зрения ВИЧ-положительного человека, что для него опасно, а что безопасно. Обсудите, какие карточки и почему поменяли свою категорию.

ТОК-ШОУ О СВОБОДНОМ СЕКСЕ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: заставить молодых людей задуматься о последствиях свободного секса.

Время: до 30 минут

Вступление: «Это не просто вопрос о том, что ты делаешь и как ты это делаешь. Это еще касается вопроса заражения ВИЧ. Люди, у которых ВИЧ, могут не знать об этом годами, но они могут передавать его другим. Использование презерватива надлежащим образом поможет сделать секс безопаснее, но это не может защитить тебя на 100%. Безопасный секс начинается с обдумывания и обсуждения этого вопроса, планирования и принятия совместного решения».

Вопросы: Обсудите следующие вопросы:

- Почему люди занимаются сексом?
- Какое на нас оказывается давление, чтобы заставить заниматься сексом?
- Имеет ли секс разное значение для парней и девушек?
- Какие аргументы за и против секса «на одну ночь»?
- Почему секс с использованием презерватива безопаснее, но не на 100%?
- Как алкогольное опьянение может повлиять на чей-то выбор?
- Какой секс мог бы быть совершенно безопасным и как в этом можно удостовериться?
- Возможно ли оставаться верным кому-то всю жизнь?

Стоит задуматься: Мы должны сделать выбор при свете дня на трезвую голову, чем в умопомрачении от горячей страсти. Решите для себя сейчас:

- Хочу ли я секса и с кем я хочу заниматься сексом?
- Когда я хочу заниматься сексом?
- Как я хочу защитить себя от болезней, передающихся половым путем?

Аргументы в пользу одного партнера на всю жизнь:

- Более удовлетворенные сексуальные отношения – секс больше, чем просто физическое переживание, это выражение настоящей любви, которую ты испытываешь к партнеру. Возможность познавать секс совместно на протяжении всей жизни.
- Здоровая окружающая обстановка для воспитания детей.
- Не надо беспокоиться о разрыве отношений или о том, что тебя бросят.
- Тебе доверяют, и ты доверяешь своему партнеру.
- Благоприятно для здоровья – нет риска возникновения болезней, передающихся половым путем.
- Ты с тем, с кем можешь быть самим собой, кто принимает тебя таким, какой ты есть.
- Возможность быть честным и обсуждать проблемы без страха отвержения.
- Меньше вероятности, что твой партнер будет хвастаться о том, что делал с тобой.
- Нет сравнения – партнер не может сравнивать тебя с предыдущими сексуальными партнерами.
- Репутация – о тебе будут знать как о верном человеке, которому можно доверять.

Причины сказать сексу «НЕТ»:

- Я не хочу делать что-то, о чем могу пожалеть позже.
- Я не хочу заниматься сексом в алкогольном опьянении. Я хочу знать, что я делаю.
- Я хочу приберечь секс для человека, с которым проведу всю свою жизнь.
- Я хочу, чтобы я и мой партнер посвятили себя друг другу.
- Я хочу быть уверенным, что полностью осознаю последствия. Хочу быть готовым и быть способным взять на себя ответственность за любые последствия.
- Я хочу больше понимать, как любить кого-то.
- Я не хочу рисковать и забеременеть, прежде чем буду готова к этому.
- Я хочу знать, что могу доверять своему партнеру, прежде чем буду заниматься сексом с ним/с ней.
- Я не хочу чувствовать себя использованным или обесцещенным, если отношения прекратятся.
- Я хочу поговорить с партнером о наших отношениях прежде, чем начну заниматься сексом с ним/ней.
- Я хочу быть уверенным, что смогу справиться с эмоциональной стороной сексуальных отношений, прежде чем начать их.
- Я хочу подождать, пока буду готов/готова, а не начинать заниматься сексом, потому что мне кто-то говорит, что я должен/должна.
- Я боюсь иметь сексуальные отношения.
- Я хочу быть уверенным, что мой партнер любит меня.
- Я хочу приберечь секс до того времени, когда вступлю в брак.

- Мне не нравится этот человек.
- Я думаю, что секс – это что-то особенное, а не просто забава с тем, кем я увлечен.
- Я хочу делать то, что считаю правильным.
- Я не хочу подвергать себя риску заражения болезнями, передающимися половым путем.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: развить у подростков понимание того, что значит быть ненужным или отвергнутым.

Время: 20 минут

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Ресурсы: на карточках напишите персонажей для участников:

- Замужняя женщина на инвалидной коляске.
- 17-летняя ВИЧ+ наркоманка.
- Учитель, болеющий СПИДом.
- Парень, чьи родители ВИЧ+.
- 11-летний мальчик - беженец Чечни.
- 9-летний ВИЧ+ мальчик.
- 15-летняя девушка.
- 16-летний парень, у которого астма.

Сделайте себе список **высказываний** для чтения:

Я легко найду себе друзей.

Я могу рассказать людям о своих проблемах.

Я мечтаю, когда стану родителем.

Мне будут рады в большинстве мест.

Я могу без проблем заниматься спортом.

Я могу сходить в кино или кафе.

Мне не нужно принимать лекарства каждый день.

Я ожидаю долгую жизнь.

Мне не нужно ходить регулярно к врачу сдавать анализы крови и проходить обследование.

Мне не нужно держать в тайне от других людей состояние своего здоровья и проблем.

Я могу без проблем поехать в отпуск, куда захочу.

Я могу завести кошку или собаку.

Я могу строить планы на далекое будущее.

Я могу пользоваться туалетом без проблем.

Я легко могу себе найти работу.

Я могу болеть за футбольную команду.

Я могу учиться, получить профессию, какую выберу.

Я могу стать донором крови.

Я могу есть любую пищу, когда захочу и где захочу.

Метод:

1. Объясните каждому участнику (чтобы другие не слышали), какой персонаж он будет представлять, либо вы можете раздать девяти добровольцам карточки с описанием персонажей.
2. Поставьте всех участников в одну линию (например, к стене).
3. Прочитайте одно утверждение. Те участники, для персонажей которых это утверждение правдиво, должны сделать шаг вперед. А те, кого данное утверждение не касается, должны остаться на месте.
4. Когда вы прочитали все утверждения, попросите разных учеников сказать, какой персонаж они представляли и при каких утверждениях они не делали шаг вперед. Спросите их, как они себя чувствовали и что ощущали по отношению к тем, кто шагнул вперед.
5. На основе этой игры вы можете развить разговор или дискуссию о дискриминации, неравных правах и возможностях, о самооценке и последствиях ВИЧ/СПИДа.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: дать задуматься участникам, что толкает их на раннее вступление в интимные отношения.

Время: 20 минут

ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ

Метод: Ведущий просит участников ответить на вопросы:

В силу каких причин молодые люди рано начинают половую жизнь?

Что или кто их к этому побуждает?

Высказывания участников нужно фиксировать на доске. Например:

- любовь
- физическая потребность
- быть, как все
- любопытство
- настояния партнера
- удовольствие...

Потом группа делится на три подгруппы. Ведущий предлагает обсудить положительные и отрицательные стороны начала половой жизни для подростка 15 лет с позиций физиологии, психологии, социума. Каждая группа обсуждает какой-то один аспект проблемы. На обсуждение отводится 15 минут. Результаты записываются на доске и обсуждаются, ведущий дополняет и поясняет.

Подводя итоги, ведущему надо сказать, что, принимая решение начать половую жизнь в подростковом возрасте, подросток должен осознавать те негативные последствия (заражение ИППП, нежелательная беременность, психологические аспекты), которые приносятся беспорядочными половыми связями.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: актуализация проблемы ВИЧ/СПИД.

Время: 20 минут

ЛИСТОК С СЕКРЕТОМ

Ресурсы: листы бумаги размером 1/4 или 1/8 стандартного листа А4 по числу пар в группе.

Метод: Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были мало знакомы друг с другом). Каждому выдается лист бумаги. На одном из них ведущий незаметно (заранее) ставит метку на обратной стороне. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы, на которые они не знают ответа.

Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся неясными. И, наконец, в восьмерки с той же целью.

После этого ведущий спрашивает: «Остались ли сомнения и неясности? Какие именно? Назовите вопросы, на которые не удалось найти ответ».

Далее тренер предлагает группе перевернуть свои листочки. Тот, кто обнаружит метку, встает. Ведущий просит встать того, кто работал с этим человеком в паре; тех, кто работал с ним в четверке и в восьмерке. Ведущий говорит: «Так же незаметно, в приятной обстановке в обществе происходит распространение ВИЧ-инфекции. Люди встречаются, веселятся, проводят вместе время, любят друг друга и часто не задумываются о том, что кто-то из них может быть ВИЧ-инфицирован». Ведущий собирает листки, проанализировать их можно в перерыве.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выяснить взгляды на проблему ВИЧ/СПИДа.

Время: 25 минут

МИФЫ ВОКРУГ СПИДА

Метод: Группа делится на подгруппы. Ведущий предлагает каждой подгруппе записать на листах ватмана все спорные утверждения или мнения, связанные с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Все записанные мифы обсуждаются.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

Время: 10 минут

“ВОДНАЯ” ЭПИДЕМИЯ

Ресурсы: стаканчики с водой по количеству участников группы, крахмал и йод.

Метод: С самого начала упражнения все стаканчики ставятся на стол. В один из них добавляется крахмал. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики отличаются.

1. Ведущий раздает всем участникам стаканчики с водой и предлагает всем на три минуты мысленно перенестись в другое пространство и стать участниками тусовки. «На тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно».
2. Задание: необходимо за три минуты подойти как можно к большему количеству людей и обменяться переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики.
3. Через три минуты «тусовка» заканчивается. После того как группа села, ведущий говорит, что вода в стаканчиках символически представляла жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ (половые жидкости или кровь, например во время употребления наркотиков с общим шприцем).
4. Ведущий спрашивает всех участников, готовы ли они пройти тест на ВИЧ-инфекцию, и объясняет, как важно знать, заражен ты или нет. Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест – капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Группа сразу увидит наглядный результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – почти во всех.
5. Дальше ведущий обсуждает с участниками группы те эмоции, которые они испытали, увидев стаканчик с сине-фиолетовой водой, и что каждый из них мог сделать, чтобы этого не случилось.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выявить отношение подростков к проблеме ВИЧ/СПИДа.

Время: 15 минут

АССОЦИАЦИИ

Ресурсы: иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с проблематикой ВИЧ/СПИДа). Выбирайте не только конкретные картинки, но и абстрактные, дающие почву для размышлений.

Метод: Ведущий показывает картинку и просит всех участников по очереди объяснить, как проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у них с этой картинкой.

Вариация №2: Можно не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблема ВИЧ/СПИДа означает для меня...» или «Я знаю, что ВИЧ/СПИД...» и т.д. В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выяснить степень информированности участников по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Время: 15 минут

ЖИВАЯ ДИАГРАММА

Метод: Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.
- По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ.
- Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых.
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
- ВИЧ не поддается полному излечению.

Если бы участники точно знали информацию, соответствующую утверждениям ведущего, они остались бы в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах. Анализ этого упражнения дает возможность логично перейти к информационному блоку занятия.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выяснить взгляды на проблему ВИЧ/СПИДа.

Время: 30 минут

СТЕПЕНЬ РИСКА

Ресурсы: карточки с обозначением ситуаций риска заражения.

Метод: На полу чертится линия — ЛИНИЯ РИСКА. На одном ее конце размещается карточка с надписью «ВЫСОКИЙ РИСК», на другом — РИСК ОТСУТСТВУЕТ»; карточка «НЕБОЛЬШОЙ РИСК» размещается ближе к середине линии. Каждому участнику дается карточка с обозначением ситуации контакта с ВИЧ-положительным человеком:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • поцелуй в щеку, | • инъекция в лечебном учреждении, |
| • половая жизнь в браке, | • переливание крови, |
| • пользование чужой зубной щеткой, | • плавание в бассейне, |
| • половой акт с потребителем наркотиков, | • глубокий поцелуй, |
| • уход за больным СПИДом, | • укус комара, |
| • множественные половые связи, | • прокалывание ушей, |
| • проживание в одной комнате с больным СПИДом, | • укус постельного клопа, |
| • нанесение татуировки, | • объятия с больным СПИДом, |
| • пользование общественным туалетом. | |

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на своей карточке и кладет ее на тот участок ЛИНИИ РИСКА, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованную записью на карточке.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: продемонстрировать работу иммунной системы.

Время: 10 минут

ИММУНИТЕТ

Метод: 1. Ведущий просит двух добровольцев из группы взяться за руки, образовав таким образом «клетку». Третьего добровольца ведущий берет за руку и водит вокруг клетки, рассказывая о том, как действует вирус. Еще несколько участников группы должны стоять вокруг клетки – это «антитела». Ведущий рассказывает, что:

- Вирус гриппа, попадая в организм человека, захватывает клетку (тут доброволец проникает в клетку, то есть становится между двух участников).
 - При этом вирус «видят» клетки-защитники – антитела (здесь, если нужно, можно еще раз повторить с группой, что такое иммунная система и как она работает).
 - Антитела уничтожают инфекцию вместе с поврежденной клеткой (участники разрушают клетку ударами рук).
 - Таким образом, вирус гриппа выводится из организма, не причинив ему большого вреда.
2. Затем ведущий создает другую «клетку». Он берет за руку другой «вирус» и говорит группе, что сейчас продемонстрирует, как ведет себя вирус иммунодефицита человека.
- «Вирус» должен найти «клетку», на поверхности которой есть молекула CD4 (один из участников, составляющих клетку).
 - Вирус плотно прикрепляется к этой молекуле («вирус» становится за спиной у «молекулы CD4») и открывает клетку, как отмычкой (здесь «вирус» расцепляет руки «клетки»).
 - При этом сам вирус мутирует, как бы прячется у клетки за спиной и остается невидимым для антител.
 - Клетки-защитники чувствуют, что рядом находится враг (здесь ведущий просит «антитела» походить вокруг «клетки»), но не могут определить, какой именно.
 - ВИЧ за счет компонентов клетки начинает размножаться, и новые вирусы, появившись на свет, вбирают в себя компоненты клетки.
 - Клетка разрушается, но сам вирус остается в активном состоянии и может захватывать другие клетки.
3. После завершения игры ведущий благодарит добровольцев, снимает с них роли – например, просит назвать свое имя, хлопнуть в ладоши – и отпускает на места.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: помочь запомнить, в каких жидкостях организма содержится ВИЧ.

Время: 7 минут

ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА

Метод: 1. Ведущий говорит участникам группы, что они уже видели, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция, и объясняет, что для защиты от инфицирования каждый должен знать, какими путями ВИЧ передается, а какими – нет.

2. Проводится блиц-опрос – группе предлагается перечислить все возможные жидкости человеческого организма (не только те, в которых может присутствовать ВИЧ). После того как все жидкости перечислены и записаны на доске или ватмане, ведущий задает вопрос, в каких из них, по мнению участников, может содержаться ВИЧ.
3. Сначала отмечают жидкости, которые называют участники, затем – другим цветом – жидкости, в которых ВИЧ на самом деле присутствует в концентрации, достаточной для заражения. Ведущий рассказывает группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции через отмеченные жидкости.
4. Дальше можно перейти к упражнению «Оценка степени риска».

“ЗА” И “ПРОТИВ” ВОЗДЕРЖАНИЯ**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: взвесить аргументы «за» и «против» воздержания.

Время: 25 минут

Метод: Ведущий предлагает участникам разделить на две команды. Одна команда попытается выписать все аргументы за воздержание, а другая – все аргументы против. Каждой из команд выдается по листу бумаги и маркеры. Ведущий вешает два заполненных листа рядом и обсуждает аргументы со всей группой. Можно добавлять аргументы, упущенные участниками, как в раздел «за», так и в раздел «против». Ведущий старается уточнить и объяснить каждый аргумент и исключить те, которые относятся к области мифологии. Ведущий подводит итоги.

ЭПИДЕМИЯ ЧЕРЕЗ ПОДПИСИ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: изучение развития эпидемии СПИДа.

Время: 10 минут

Метод: Всем дается задание: за 2-3 минуты собрать автографы минимум у 4 людей. Затем выберите любого человека из группы и попросите его встать и представиться. Скажите ему: «Очень жаль, но сегодня мне придется сообщить тебе печальную новость: ты болен неприятной болезнью – беспричинными приступами смеха. Эта болезнь заразна и передается через автографы. Все, кто получил автограф этого человека, заразились». «Заразившиеся» должны встать.

Объявите дальше: «Вы также заразились беспричинными приступами смеха и, к сожалению, дальше заразили тех, кому оставили свой автограф. Прошу тех людей, у кого есть их автографы, встать».

На примере этой игры видно, как быстро может распространяться эпидемия. В конце ведущий объясняет, что это была только игра и что все здоровы. Конечно, ВИЧ, ИППП не передаются через автограф, но через половые контакты при наличии разных половых партнеров.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: взвесить аргументы «за» и «против» воздержания.

Время: 25 минут

АРГУМЕНТЫ

Метод: 1. Ведущий делит участников на две команды и просит их написать аргументы «за» и «против» воздержания. На один из двух стульев садится человек из команды, выступающей за сексуальные отношения, на другой – человек из команды, выступающей за воздержание. Задача первого – убедить второго вступить в сексуальные отношения, задача второго – аргументированно объяснить первому, почему он не хочет идти на сексуальный контакт.

2. Ведущий подбадривает участников и следит за тем, чтобы они не оправдывались друг перед другом, не уходили от темы и не повторялись, а действительно приводили серьезные аргументы. Диалог продолжается до тех пор, пока один из участников не почувствует, что исчерпал все свои доводы. Если ведущий замечает, что кто-то из партнеров начинает оправдываться или сдает свои позиции, он приглашает следующего участника из его команды занять его место. Иногда, когда кто-нибудь, пусть и очень убедительный, выступает слишком долго, его также можно сменить следующим участником, чтобы задействовать в игре всю команду. Очень важно, чтобы все участники группы побывали в роли убеждающего и в роли отстаивающего свою позицию.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: изучение развития эпидемии СПИДа.

Время: 10 минут

ШКАЛА ВРЕМЕНИ

Метод: На ватмане рисуется шкала времени. Каждый участник отмечает на шкале дату, когда он впервые услышал о проблеме ВИЧ/СПИДа. Метки подписываются именами участников. Затем ведущий делает временные отметки, начиная с 1978 года и заканчивая сегодняшним днем, и объясняет основные события в развитии эпидемии:

1978 г. – первый случай выявления странного заболевания, которое потом получит название СПИД.

1982-1983 гг. – выявление вируса, вызывающего иммунодефицит человека (ВИЧ).

1985 г. – регистрация первого случая заражения ВИЧ в России.

1990-е годы – большое количество смертей от СПИДа известных во всем мире людей (певцов, актеров и т.д.).

1995 г. – появление закона о ВИЧ в России, начало деятельности общественных организаций и т.д.

В заключении ведущий сравнивает отметки участников и пытается вместе с группой понять, что заставило каждого из участников заострить внимание на проблеме ВИЧ/СПИДа; как обстоятельства, при которых сам участник узнал о проблеме, связаны с историей эпидемии.



Игры по профилактике зависимости

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники.

Время: 30 минут

ОБСУЖДЕНИЕ ИСТОРИЙ

Ресурсы: листы бумаги, ручки на каждого участника.

Метод: Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5-7 предложений) на тему:

- «Что будет, если... меня попросят принести наркотик»,
- «Что будет, если... мне будет очень плохо»,

- «Что будет, если... я буду очень одинок»,
- «Что будет, если... я серьезно заболею»,
- «Что будет, если... класс отвернется от меня»,
- «Что будет, если... я не смогу отказаться о наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

Обсуждение:

- Чем заканчивались истории?
- Какие выходы были предложены?
- Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)?
- Есть ли действенный выход из ситуации? Какой?
- Какие возможные стратегии могут быть самыми эффективными?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: отработка навыков отказа.

Время: 20 минут

ДАВЛЕНИЕ ГРУППЫ

Метод: Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно тремя способами: агрессивно, уверенно, неуверенно.

Ведущий описывает ситуацию: лидер двора или знакомые просят приготовить подростка наркотик у него дома, просят сказать родителям, что какая-то вещь находится у подростка, сосед просит поддержать у подростка дома какую-то вещь, просят купить наркотик.

Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
- Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: отработка навыков отказа.

Время: 30 минут

ШПРИЦ

Метод: Посадите участников в круг и попросите их придумать 10 вариантов отказа от наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет «шприц» и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц, участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время на работу пары - 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик (вместо шприца используйте какой-то предмет, например, карандаш).

Обсуждение:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: определить, как человек делает выбор.

Время: 20 минут

СОЦИУМ

Ресурсы: купоны двух цветов по 10-15 штук каждого цвета.

Метод: Из группы для проведения игры выбирается доброволец, затем он выходит за дверь. После этого участники делятся на две команды.

Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца и **дает задание:**

Внимательно выслушать обе команды, за удачные, на его взгляд, аргументы дать команде купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения о переходе в тот или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны.

Обсуждение:

- Трудно ли было сделать выбор участнику? Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)
- Как человек сделал выбор?

Ситуации для игры

- Молодой человек (девушка) приходит в компанию, где ему (ей) друзья предлагают попробовать наркотик.
- Молодой человек (девушка) должен (-жна) сделать выбор и принять решение — стоит ли согласиться начать интимные отношения со своей (им) избранницей (ком). Этот вопрос решил (а) обсудить с компанией друзей.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: овладеть навыками уверенного поведения.

Время: 40 минут

ОТКАЗ

Метод: Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома

какие-то вещи,

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой - «отказывающего». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Каждый стиль демонстрирует только один участник. Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: задуматься, почему люди употребляют наркотики.

Время: 20 минут

МОЗГОВОЙ ШТУРМ “ПРИЧИНЫ”

Метод: Обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без наркотиков. Фиксируйте идеи, почему люди употребляют наркотики: от нечего делать, из любопытства, за компанию, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль. Обобщите: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: определить уровень знания участников.

Время: 15 минут

АССОЦИАЦИИ

Метод: В игре участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме.

Задание: назовите 1-2 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость». Игра может быть проведена в 2-х вариантах - устно или письменно: устно, когда участники по кругу высказывают 1-2 ассоциации, которые вызывают эти слова. Письменно, когда участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

Обсуждение: после этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании, исходя из возникших ассоциаций.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ “ПОСЛЕДСТВИЯ”**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: задуматься, к чему приводит употребление наркотиков.

Время: 20 минут

Метод: Попросите участников назвать причины и последствия употребления наркотиков. Все идеи запишите в две колонки. Пример:

Причины:

- За компанию
- Модно
- Назло родителям
- Чтобы испытать новые ощущения

Последствия:

- Смерть от передозировки
- Потеря уважения окружающих
- Гепатиты и СПИД
- Конфликты с родителями
- Проблемы с законом

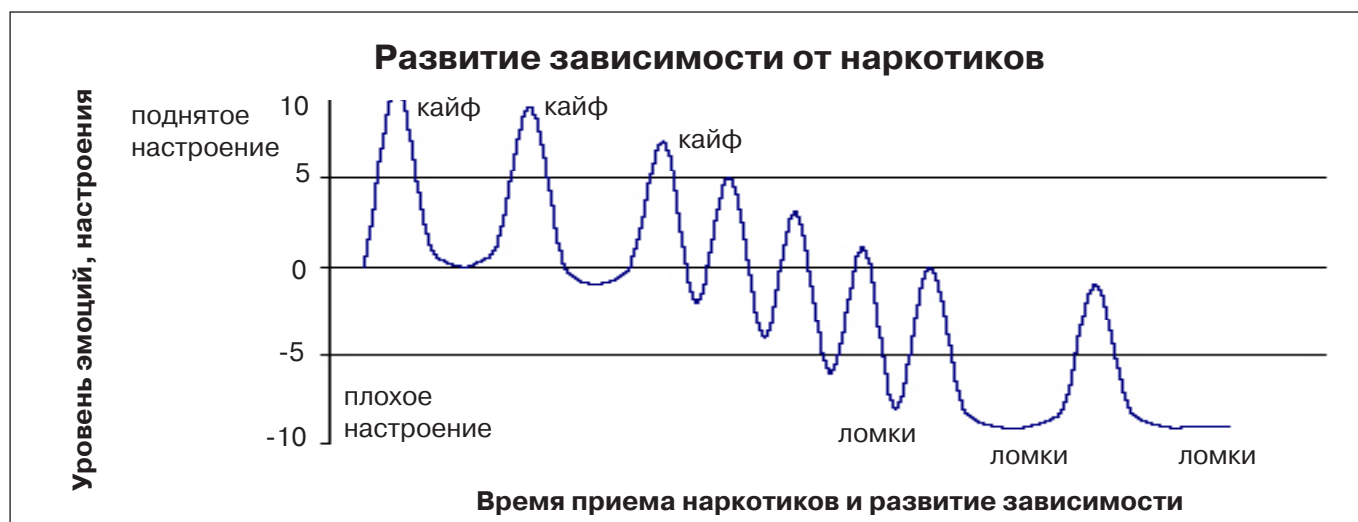
Сделайте вывод: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

ДИАГРАММА “РАЗВИТИЕ ЗАВИСИМОСТИ”**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: показать формирование зависимости.

Время: 15 минут

Метод: Сегодня говорится о лёгких наркотиках, что они безопаснее. Есть люди, которые принимали лёгкие наркотики время от времени и потом перестали. Но большинство людей через какое-то время переходит от лёгких наркотиков к тяжёлым. В первый раз человек испытывает наслаждение, но при этом его нервная система частично теряет свою чувствительность. После нескольких первых доз человеку не будет хватать первоначальной дозы, чтобы восполнить нужду в первых ощущениях наслаждения. Он начинает принимать наркотики чаще или пробует более сильные, оказываясь в зависимости. Диаграмму следует рисовать или показывать на плакате или проекторе.



МОЙ ДРУГ ЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: помочь не вступать в созависимые отношения.

Время: 15 минут

Метод: Ведущий предлагает группе обсудить вопрос: «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли. Высказывания должны обсуждаться в корректной форме. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: дать определение зависимости.

Время: 20 минут

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Ресурсы: листы бумаги, ручки, лист ватмана, маркер.

Метод: Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После этого участники по кругу называют записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»). Тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимость».

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: взгляд на жизнь наркопотребителя.

Время: 30 минут

ЖИЗНЬ В ЗАВИСИМОСТИ

Ресурсы: листки бумаги (5x5 см), ручки для каждого участника.

Метод: Ведущий выдает каждому участнику по 12 листков и просит написать: на 4-х листочках названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х — имена близких и любимых людей.

Вариация для темы зависимость:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-й карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение:

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С чем или с кем труднее было расставаться?

В конце игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни». После этого участники делятся пережитыми чувствами. Можно провести ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, «я - Аня», «я - Вася»).

Комментарий: необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие: с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а с другой - вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача, - не навреди! Если пока не уверен в своих силах, лучше выбрать игру попроще.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: профилактика наркомании.

Время: 1,5 часа

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА**Задачи:**

- 1) выяснить уровень информированности подростков;
- 2) дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков;
- 3) проверить уровень усвоения информации.

План занятия:

Введение	5 мин.
Знакомство	5 мин.
Ожидания участников	5 мин.
Принятие правил работы группы	5 мин.
Оценка уровня информированности	15 мин.
Актуализация проблемы	5 мин.
Информационный блок	30 мин.
Приобретение практических навыков	20 мин.
Завершение работы. Итоги.	10 мин.

Из-за жестких временных рамок уместен директивный стиль ведения группы. Для восприятия информации используйте интерактивные методы.

План-конспект:

Введение (5 мин.)

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

Знакомство (5 мин.)

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Тренер должен создать демократичную, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий расскажет о своей деятельности, опыте работы, личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. Не рекомендуется ограничиваться высказыванием типа: «Меня зовут...».

Ожидания участников (5 мин.)

Ведущий спрашивает у участников: «Что бы вы хотели получить в ходе этого семинара?». Обычно в начале семинара, когда участники еще скованы, ответов вы получите немного. После этого ведущий может рассказать о собственных ожиданиях.

Принятие правил работы (5 мин.)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Оценка уровня информированности.**Ведущий просит ответить группу на вопросы:**

- Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

- Насколько это явление опасно для молодежи?
- Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество?
- Знаете ли вы людей, которые погибли от передозировки?

Актуализация проблемы

После этого можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко - в других странах... Потом мы услышали, что они есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке». Необходимо сделать вывод, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

Комментарий: в группе могут находиться подростки, уже употреблявшие наркотики. Поэтому тренеру следует давать информацию взвешенно, не приводя подростков к чувству безысходности.

Мозговой штурм: «Почему люди употребляют наркотики?» (20 мин.)

Информационный блок (30 мин.)**«Спорные утверждения»**

Для данного семинара можно использовать следующие утверждения:

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания - это болезнь.
5. Наркомания излечима.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы решить проблему опийной наркомании.
16. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
17. Молодежь слишком мало информируют об опасности наркотиков.
18. Программы обмена шприцев стимулируют распространение наркомании.

19. Распространение ВИЧ и гепатитов В, С касается только наркоманов.
20. ВИЧ-инфекция - это наказание за наркоманию.

Этап приобретения практических навыков

Напоминаем участникам, что человеку необходимо научиться принимать эффективные для него решения, чтобы в ситуации выбора он мог сказать «нет».

«Отказ от предложения наркотиков» (30 мин.)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Тренинг «Шприц» (20 мин.)

Завершение работы (10 мин.)

На этом этапе нужно подвести итоги проведенной работы, выяснить, как участники усвоили информацию (например, с помощью анкеты).

Также можно провести упражнение «Ощущения»: ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало занятие, и выразить это словесной (образ) или поведенческой (поза, жест) метафорой. Ведущий благодарит участников за внимание, сообщает свои координаты и прощается с группой.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: анализ историй.

Время: 20 минут

ИСТОРИЯ ПРО...

Метод: Всех участников методом простой жеребьевки делят на 3-4 команды. Затем зачитывается история. Участников просят оценить действия и поведение героев по 10-балльной шкале с точки зрения их

эффективности и морально-этических норм. Полученные результаты сводят в одну таблицу и анализируют. Каждая из команд зачитывает полученные в групповом обсуждении рейтинги, кратко поясняя, что послужило причиной появления именно этого результата.

История про Ксюшу — 1 (к теме «Наркозависимость»)

Сергей и Ксюша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Сергей во время дискотеки завел Ксюшу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колотиться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы и ей тоже было хорошо. Ксюша отказалась от предложения и убежала из школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила все рассказать своей однокласснице Свете, у которой недавно погиб брат под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света обещала все устроить и решить проблему. Она рассказывает все классному руководителю, а та — директору школы. Родителей Сергея вызывают и рассказывают о сыне. Сергея кладут в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Ксюша, не приходит к нему. Только Ваня не изменил своего отношения к другу и навещает его. Когда Сергей вышел из больницы, он решил, что наркотики он употреблять больше не будет, но и с Ксюшей поддерживать отношения тоже не собирается.

История про Ксюшу — 2 (к теме «Инфекции, передаваемые половым путем»)

Ксюша любит Сева, Сева уговорил Ксюшу в качестве доказательства любви начать с ним сексуальные отношения. Она согласилась. Через неделю у нее начались выделения из половых путей. Она обратилась к подруге Вале, студентке медицинского училища, которая объяснила, что Ксюша чем-то заразилась и рассказала страшную историю о венерологическом диспансере...

Прошло две недели. Ксюша не решилась пойти к врачу. Сева, узнав об этой проблеме, грубо объяснил ей, что он здоров и что она сама во всем виновата. После чего посоветовался с другом. Друг поддержал его и посоветовал бросить Ксюшу, а к врачу не ходить, так как если он чувствует себя здоровым, то он здоров. Ксюша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все прошло. Ксюшу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сочувствует, входит в ее положение, предлагает помощь в примирении с другом и дает деньги на лечение.

В это время в школе проходит плановая проверка девочек гинекологом. Ксюша очень боится визита к врачу, отказывается идти, опасается огласки и рассказывает все учительнице. Та, в свою очередь, пытается убедить Ксюшу поделиться с матерью, т.к. без родительской помощи не обойтись, мягко журит Ксюшу за неправильное поведение, сочувствует и ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально, сообщает, что у Ксюши, вероятно, ИППП, берет мазок, назначает следующую явку, выявляет трихомоноз и направляет к венерологу.

На примере обсуждения историй видно: насколько сложно отказать близкому человеку, принять самостоятельное решение, сделать правильный выбор, определить, какой выбор правильный, отказаться от дискриминирующей позиции.



Игры для молодежных встреч

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: разделение на группы.

Время: 5 минут

ЗООПАРК

Ресурсы: бумажки с надписями «тигр», «лев», «слон» и т.п. – в зависимости от того, на сколько групп ведущий хочет разделить участников.

Метод: Ведущий кладет бумажки в сумку и предлагает всем участникам достать по одной бумажке. Потом каждый должен изобразить звуками или жестами своего животного и найти сородича. «Тигры», «львы» и «слоны» объединяются в соответствующие команды.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: разминка и разрядка атмосферы.

Время: 10 минут

ЯПОНСКИЙ ТЕАТР

Метод: Эта игра похожа на игру «Камень, ножницы, бумага». В ней три роли: Дракон, Самурай и Принцесса. Дракон рычит, Самурай машет мечом, Принцесса делает Реверанс. Дракон пугает Принцессу, поэтому он побеждает. Самурай пугает Дракона, поэтому он побеждает. Принцесса покоряет сердце Самурая, поэтому она побеждает.

Группа делится на две команды. Из каждой команды выходит один участник, и по сигналу ведущего оба участника одновременно изображают роли, которые они выбрали. Победившей команде засчитывается одно очко. Ведущий подсчитывает очки на доске.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: разминка и разрядка атмосферы.

Время: 7 минут

ВЕТЕР ДУЕТ НА ТЕХ, КТО...

Метод: Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. «Сейчас я в роли водящего буду произносить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: «Ветер дует на тех, кто смотрел фильм «Властелин колец», ...любит мороженое, ...любит рок-музыку и т.д.». Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят...), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится водящим».

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: создание теплой атмосферы и разминка.

Время: 15 минут

КОЧКИ

Ресурсы: листы бумаги (формат А4) или фанерки (20 см x 15 см) по числу участников в группе.

Метод: На полу разложите «змейкой» листы бумаги или фанерки, представляющие собой «кочки». Расстояние между «кочками» – 80 см. Количество «кочек» – по числу участников в группе. Каждый участник встает на одну «кочку». Ведущий сообщает каждому из участников слово из известного стихотворения так, чтобы другие этого не слышали. Слова раздаются в произвольном порядке. **Задание:** участникам встать на «кочки» таким образом, чтобы из сообщенных каждому из них слов сложилось стихотворение. Участникам можно перемещаться, вступая только на «кочки». Одновременно перемещаться может только один участник.



Игры и упражнения для групп взаимопомощи и поддержки

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

Группа взаимопомощи – это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Это может быть хроническое заболевание или зависимость, от которой участники группы хотят избавиться. В группы взаимопомощи могут объединяться либо непосредственно люди, затронутые серьезной проблемой, либо их близкие – родные и друзья. Участники группы делятся своими чувствами и накопленным опытом, и это дает каждому уникальное чувство сопереживания и взаимной поддержки, а также позволяет собрать воедино имеющуюся практическую информацию и способы преодоления трудностей.

ПРАВИЛА ГРУППЫ

1. Конфиденциальность.

Правило конфиденциальности формулируется так: “Что увидели и услышали на группе – пусть останется в группе”.

2. Уважение своего и чужого времени.

В зависимости от количества членов группы, длительность встречи составляет 1,5-2,5 часа. Важно начинать и заканчивать группу вовремя. Даже если у людей вначале не получается прийти на группу, начинайте без них, приветствуя вновь пришедших и вкратце вводя их в курс дела.

3. Распределение обязанностей.

Решите вместе, какие поручения необходимо взять на себя членам группы (подготовка и уборка помещения, печатание объявлений, учет и хранение общественных денег, ведение встреч, покупка билетов для экскурсии) – и предложите выполнить эти поручения желающим.

ВСТРЕЧА ГРУППЫ

ПРИВЕТСТВИЕ, ОБЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

новости, ресурсы, услуги, публикации, которые могут быть интересны членам группы. Если у группы постоянный состав – краткое упоминание об отсутствующих и причине отсутствия.

РАЗМИНКА:

2-3 минуты на человека (не больше). Можно предложить высказаться по вопросам, которые члены группы хотели бы обсудить, о своем настроении, о том, что происходило со времени предыдущей встречи и т.п. Подходящий момент для игр для знакомства и сплочения коллектива.

ДИСКУССИЯ:

Темой дискуссии может быть какой-либо из вопросов, упомянутых во время разминки, предложенных на предыдущей встрече или запланированных заранее.

Во время дискуссии говорящий участник может попросить других: 1) только слушать; 2) слушать и поддержать; 3) слушать и поделиться своим опытом, дать совет.

Основная часть групповых встреч обычно бывает посвящена обсуждению проблем, чувств и переживаний членов группы и поиску ответов на волнующие их вопросы. Чтобы такое обсуждение было конструктивным и разнообразным, можно использовать следующие упражнения и игры.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ:

Как правило, личные проблемы вначале ощущаются участниками группы как внутреннее напряжение, досада, обида и другие негативные переживания. Чтобы разобраться в проблеме, нужно:

- назвать или описать негативное чувство;
- вспомнить и описать примеры конкретных ситуаций, когда такое чувство появлялось;
- проанализировать перечисленные ситуации, найти общие черты и особенности;
- провести обобщение, переходя от конкретных примеров к сути проблемы;
- сформулировать проблему;
- предложить варианты решения (например, в виде мозгового штурма);
- опробовать варианты решения (например, в виде ролевых игр);
- предпринять действия;
- обсудить и оценить результаты.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ:

Игры на развитие навыков общения помогают осознать, как мы общаемся с помощью слов, интонации, жестов и других знаков; учат внимательно слушать. Как простой вариант такой игры можно предложить участникам прослушать заранее подготовленный и написанный **МОНОЛОГ** (им разрешается или не разрешается делать записи), а затем спросить, что они поняли из монолога, задав вопросы типа: Что вы узнали о персонаже монолога? Что больше всего волнует его/ее? Какие чувства выразил персонаж? После ответов и обсуждения полезно зачитать монолог снова и проанализировать его вместе.

Игра “эхо” направлена на выработку навыков активного слушания.

Участники разделяются на пары и по очереди исполняют роль говорящего и слушающего. Говорящий рассказывает о проблеме или ситуации (предварительно можно определить тему), а слушающий периодически задает вопросы для лучшего понимания. Вопрос должен повторять или перефразировать высказывание говорящего, выясняя то, что непонятно или не высказано, например:

Говорящий: “Мне легче ругать людей, чем хвалить”.

Слушающий: “Тебе труднее выразить положительные чувства, чем отрицательные?”.

Г.: “Просто я не хочу, чтобы мне сажали на шею”.

С.: “Ты опасешься, что если проявишь к кому-то симпатию, этот человек попытается тобой манипулировать?”.

Г.: “Да, так все время бывает”.

С.: “С тобой так случилось несколько раз?”.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ:

Мозговой штурм позволяет генерировать большое число идей, а затем выбирать те из них, которые лучше всего решают поставленную проблему. Для мозгового штурма необходимо, чтобы участники чувствовали себя комфортно и не боялись сказать глупость. Вам понадобится школьная доска или большой лист бумаги, закрепленный на стене.

1. Сформулируйте проблему в виде вопроса, например “Как организовать досуг членов группы?” или “Где нам лучше проводить встречи?”. Напишите этот вопрос вверху листа.
2. Установите лимит времени - около 25 минут, в зависимости от количества участников.
3. Предложите всем участникам в любом порядке высказывать приходящие им на ум идеи - при этом кто-то один записывает их на листе. В это время **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЛЮБАЯ КРИТИКА ИДЕЙ!** Неважно, если они кажутся неразумными или невозможными - их все нужно записывать. Смех не возбраняется, а, напротив, поощряется, поскольку помогает расслабиться и не бояться. Страх сделать ошибку - главный враг творческого мышления. Идеи, которые вначале кажутся глупыми, могут привести к умным, а умные - к блестящим.
4. Когда время закончится, выберите пять идей, которые всем понравились больше других. Если среди них уже есть ответ на ваш вопрос - поздравляем! Если вы готовы продолжать процесс отбора и оценки, сделайте еще несколько шагов.
5. Напишите пять критериев, по которым вы будете оценивать идеи, например: “это должно быть недорогое”; “это должно быть удобно расположено”; “это должно быть интересно”; “это должно быть безопасно” или другие.

6. Оцените каждую из отобранных вами идей по шкале от 0 до 5 по каждому из критериев, т.е. на сколько баллов предложенный путь решения проблемы недорог, безопасен, интересен, удобен. Затем сложите баллы, полученные каждой идеей. Теоретически идея, получившая максимальное число баллов, является лучшим решением проблемы, но на всякий случай запишите и сохраните остальные.

РИСОВАНИЕ

Рисование (арт терапия) - помогает выразить чувства, осознать собственное представление о себе, изучить взаимоотношения с другими людьми. Для этого упражнения вовсе не обязательно быть художником: заранее договоритесь, что умение рисовать в расчет приниматься не будет. Запаситесь бумагой, карандашами, красками. Предложите участникам тему, связанную с их жизненной ситуацией, например: “Нарисуйте свою проблему - с чем она у вас ассоциируется”, “Нарисуйте себя среди людей”, “Изобразите свои отношения с конкретным человеком”. По окончании предложите участникам рассказать о своих рисунках. Не беспокойтесь, если вы не умеете анализировать изображения - автор, скорее всего, сам поймет символическое значение своего рисунка. Не заставляйте никого объяснять рисунки - только по желанию.

ТАЙМ-АУТ

Во время групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник должен иметь возможность попросить тайм-аут, если чувствует себя дискомфортно. Можно заранее договориться, что человек не обязан сразу же объяснять, что с ним/ней произошло, а дает понятный всем условный знак и на время выходит (это означает: “Мне неуютно из-за того, что сейчас происходит в группе, мне нужно успокоиться и разобраться в своих чувствах”). Когда человек, попросивший тайм-аут, будет готов обсуждать ситуацию, группа должна уделить этому свое внимание. Можно задать вопросы, помогающие человеку высказать свои мысли и чувства, например: если бы ты был пришельцем с другой планеты и смотрел на нас из своей летающей тарелки, как бы ты описал то, что здесь происходило? Также полезно заранее, в спокойной обстановке обсудить, что делать, если кто-то в группе заплачет, - нужно ли взять человека за руку, выйти с ним из комнаты, просто оставить в покое - это поможет избежать смущения в группе и оказать человеку, охваченному эмоциями, ту поддержку, которую он ждет.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: выявить ожидания от встречи.

Время: 10 минут

ДЕРЕВО ОЖИДАНИЙ

Ресурсы: ватман, стикеры, фломастеры или ручки.

Метод: На флипчарте (ватмане) рисуется дерево. Участникам дается задание: на стикерах написать свои ожидания и переживания от встречи, свои цели (актуальные на сегодняшний день) и прикрепить их на дерево.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: знакомство.

Время: 20 минут

СНЕЖНЫЙ КОМ

Метод: Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника.

Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты. Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т.д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

Пример: Первый участник: Максим мудрый.

Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная.

Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т.д.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: знакомство.

Время: 15 минут

ЛАДОШКА

Ресурсы: листы А4, карандаши, ножницы.

Метод: Каждый участник обводит на листе бумаги контур своей ладони и вырезает ее. В центре крупными буквами пишет свое имя. Заполненная «ладошка» передается по кругу, начиная с соседа справа, который в течение минуты пишет снаружи ладони то, что ему нравится в хозяине этой ладони либо с чем ассоциируется его имя. Через некоторое время заполненная ладонка возвращается к хозяину и остается ему на память.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: познакомиться и почувствовать себя раскованно в группе.

Время: 7 минут

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬСЯ

Метод: Участники встают в круг как можно ближе друг к другу. Ведущий входит в круг и называет свое имя или то имя, каким он хочет, чтобы его называли (например, кличку); при этом он делает какое-нибудь запоминающееся движение, например хлопает в ладоши. Все остальные повторяют его имя и движение. Следующий участник входит

в круг, называет свое имя и тоже сопровождает его каким-нибудь жестом, например машет рукой или подпрыгивает. Все повторяют. Так делает каждый из участников.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: знакомство.

Время: 10 минут

ХОББИ

Метод: Ведущий просит участников сесть в круг. Каждый участник должен выбрать одно из своих хобби, которое он с помощью мимики продемонстрирует группе. Ведущий представляется первым и мимикой изображает хобби, которое участники группы должны угадать.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** знакомство.**Время:** 10 минут**ПОГОДА НА ДУШЕ**

Метод: Каждый участник называет свое имя и говорит о погоде на душе (Например: привет, я Света. У меня сегодня на душе солнечно, +20, но ожидаются ветры).

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** знакомство.**Время:** 7 минут**МАРИНА-МОРКОВЬ-МОСКВА**

Метод: Сейчас каждому из вас по очереди необходимо будет назвать свое имя, любимое блюдо и название города, начинающиеся на первую букву вашего имени. Например: “Марина-Морковь-Москва”.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** знакомство.**Время:** 5 минут**Я ЛЮБЛЮ...**

Метод: Все участники группы садятся в круг. Ведущий берет в руки мячик, клубок или яблоко и говорит: «Меня зовут (называет свое имя), и я люблю (добавляется что угодно – например, играть в мяч, читать книги, ходить в кино, свою подругу, маму и т.д.)». Потом ведущий передает следующему участнику предмет.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** знакомство.**Время:** 10 минут**МЕСТО СПРАВА ОТ МЕНЯ**

Метод: Участники и ведущий садятся в круг. По правую руку от ведущего остается пустой стул. Ведущий называет имя одного из участников и просит его/ее занять пустой стул. Ведущий обходит круг и просит каждого назвать свое имя. Участник, занявший пустовавший стул, говорит: «Хочу, чтобы (называет имя участника) сел по правую руку от меня. Названный участник встает, и место, где он до этого сидел, освобождается. Участник, сидящий слева от освобожденного стула, называет имя другого участника и просит его сесть справа от себя. Лучше, чтобы все участники двигались быстро: чем быстрее игра, тем она энергичнее и веселее.

Игра продолжается до тех пор, пока не передвинулись все участники.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** лучше узнать друг друга.**Время:** 15 минут**Я НИКОГДА НЕ...**

Ресурсы: фишки (могут послужить крупные фасолы, камешки или другие небольшие одинаковые предметы)

Метод: Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например: “не держал кошек в доме”, “не был за границей”, “не носил сапоги”, “не брился” и т.д. Допустим, игрок сказал «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали. Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** разминка.**Время:** 7 минут

ИНОПЛАНЕТЯНЕ

Метод: Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделить-ся на три равные части: «марсиане», «плутонцы» и «уранцы». Ведущий рассказывает, что марсиане здороваются, постукивая одним кулачком по другому, плутонцы – похлопывая себя по коленке, а уранцы – помахивая обеими ладонями над головой. После этого ведущий предлагает каждому представителю одной группы подойти к представителю другой группы, поздороваться своим способом, назвать свое имя и получить соответствующее приветствие в ответ.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** создание теплой дружественной атмосферы в группе.**Время:** 15 минут

ОЖЕРЕЛЬЕ БЛАГОПОЖЕЛАНИЙ

Ресурсы: Моток или мотки разноцветных нитей (лучше золотого, оранжевого или алого цветов).

Метод: Заранее нарежьте длинные (примерно 70 см) и короткие нити (примерно 10 см). Количество длинных нитей соответствует количеству

членов команды. Коротких нитей должно быть как можно больше.

Ведущий: «У меня в руках разноцветные нити. Есть длинные и короткие. На самом деле, это не простые нити, а искры нашего творчества. Согласно легенде, если собираются вместе люди с чистыми сердцами и становятся членами одной команды, они могут превратить эти искры в удивительные ожерелья для каждого. Сейчас, пожалуйста, каждый возьмите по одной длинной нити, повесьте ее себе на шею и завяжите концы. Это основание ожерелья. А теперь возьмите себе по „охапке“ маленьких искр. Вам предстоит подойти к каждому члену нашей команды, сказать ему добрые слова, пожелания и в память об этом завязать узелок из маленькой искры. Так маленькие нити-искорки станут „бусинами“ на нити ожерелья». Члены команды и ведущий должны обойти друг друга и завязать короткие нити на длинную нить ожерелья, говоря добрые слова и пожелания, называя свое имя и говоря откуда приехали. Эта игра не обсуждается, а ожерелья бережно хранятся.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** разминка и разрядка атмосферы.**Время:** 15 минут

ТРИ ЦВЕТА

Ресурсы: карточки с написанными на них цветами: «красный», «желтый», «зеленый» (количество карточек соответствует числу участников).

Метод: Участники получают одну из карточек. Ведущий объявляет, что сейчас каждый как бы на некоторое время становится такого же цвета, который обозначен на карточке. По команде ведущего будут вставать те, кто имеет отношение к данному цвету. Например, по команде «Пусть встанет тот, кто имеет цвет яблока» встают все участники, потому что яблоко может быть и желтым, и зеленым, и красным. Как только кто-либо сможет точно определить, кто какого цвета, он сразу скажет об этом. Ведущий просит вставать тех, кто имеет отношение к названным предметам: смородина, перец, лист на дереве, гвоздика, мякоть арбуза, лимон, трава, светофор, помидор, воздушный шар и т.д. При этом каждому участнику следует быть внимательным, чтобы определить, у кого карточка такого же цвета, как и у него. По сигналу ведущего играющие объединяются в группы по «цвету» и поясняют, как они нашли друг друга.

ПРИМЕЧАНИЯ:**Цель:** снятие напряжения в группе.**Время:** 10 минут

МЫ ПОХОЖИ?

Метод: Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов: “Ты похож на меня тем, что...” и “Я отличаюсь от тебя тем, что...”.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: для более близкого знакомства.

Время: 20 минут

Я - ЭТО...

Ресурсы: листочки, ручки, булавки для каждого.

Метод: Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: для более близкого знакомства.

Время: 20 минут

РАСКАЖИ О СЕБЕ

Метод: Участники делятся на пары и представляются друг другу.

Схема представлений участников:

1) имя, должность вкратце: что я умею делать лучше всего (делаю особенно виртуозно);

2) если бы я мог на время отпуска "заменить" себя каким-либо сказочным персонажем - кто бы это был и почему (какие качества позволили бы ему выполнять мою работу).

Подобные представления позволяют участникам проявить свою фантазию, высказать интересные ассоциации, посмеяться и пошутить.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: развитие социальных навыков.

Время: 20 минут

Я В ТЕБЕ УВЕРЕН

Метод: Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: «Я уверен, что ты...» (например: я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо).

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: разбивка на группы.

Время: 5 минут

ГОЛОВОЛОМКА

Ресурсы: открытки.

Метод: Ведущий заранее разрезает несколько открыток на кусочки, по количеству участников подгруппы, например, три открытки на четыре части каждую и т.п. Ведущий переворачивает кусочки открыток и предлагает каждому участнику вытащить один. Команду составляют те, кто держит кусочки одной и той же открытки.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: расслабиться, подвигаться и разбиться на команды.

Время: 5 минут

МОЛЕКУЛЫ

Метод: «Представьте себе, что все мы атомы, которые движутся в хаотичном порядке. Когда холодно, атомы движутся медленно, когда тепло – скорость их движения увеличивается, когда жарко – они движутся еще быстрее. Иногда атомы объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны. И так происходит постоянно. Сейчас мы все начнем двигаться, как атомы в хаосе». Ведущий может командовать: «Холодно», «Жарко», «В молекулы по три атома», «Хаос», «В молекулы по пять атомов» и т.д. Последнее количество атомов в молекуле должно быть таким, чтобы все участники разделились на нужное число команд.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: сплочение команды.

Время: 30-40 минут

БАШНЯ

Ресурсы: Большой скотч, ножницы, глянцевые старые журналы.

Метод: Участники делятся на группы по 4 человека. Каждая группа получает большой скотч, ножницы и глянцевые (цветные) старые журналы.

Задача: создать свободно стоящую башню из полученных материалов. При этом она должна быть выше самого высокого участника. На подготовку дается 10 минут: необходимо спланировать, как и что команда будет делать. И потом дается еще 20 минут на постройку башни.

Второй вариант игры: необходимо строить молча.

После окончания стройки необходимо презентовать башню: с чем она ассоциируется; что вы хотели воплотить в своей башне. И последний шаг - тестирование башен. Участники из других команд встают возле башни, не ближе 50-60 см, и один раз все вместе будут дуть на башню.

После игры можно провести обсуждение и задать вопросы:

- Какие впечатления?
- Расскажите, как у вас строилась работа?
- Что вам особенно понравилось?
- Насколько то, что вы сделали, соответствовало вашим планам?
- Насколько вы были уверены, что ваша башня устоит?
- Вы чувствовали себя командой?

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: снизить эмоциональное напряжение и завершить встречу.

Время: 15 минут

УЛЫБНИСЬ МНЕ!

Метод: Все встают в круг, ведущий в центре. Он подходит к одному участнику в группе и говорит **“Я тебя ценю, улыбнись мне, пожалуйста”**. Если этот участник улыбнулся, то он становится ведущим. После его проведения руководитель группы объясняет: для установления контакта недостаточно просто улыбнуться и сделать ряд действий, надо расположить клиента к себе, следует проговаривать про себя: **“Я тебя ценю, улыбнись мне, пожалуйста”**. Далее можно по кругу сказать, что нравится каждому из членов группы в других.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: определить отношение участников к той или иной проблеме.

Время: 5 минут

ТЕРМОМЕТР

Ресурсы: ватман, маркер.

Метод: На флипчарте (ватмане) ведущий рисует термометр, в верхней части которого изображены улыбающееся личико и цифра «10», посередине – нейтральное личико и цифра «0», а в нижней части – печальное личико и цифра «10». Ведущий просит всех участников подойти и отметить на термометре свое настроение, поставив галочку маркером на определенном участке.

НЕЗАКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: оценка результатов встречи.

Время: 15 минут

Метод: Перед группой вывешивается плакат:

Я думал/а..... и Я думаю

Я чувствовал/а..... и Я чувствую

Я делал/а..... и Я буду делать

Ведущий просит каждого участника продолжить любое из двух предложений. Это помогает оценить результаты особым образом: понять, кто из участников больше ценит полученную информацию, кто – эмоции, а кто – руководство к действию и усвоенные навыки.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: подведение итогов встречи.

Время: 10 минут

ЧТО Я УЗНАЛ?

Метод: Ведущий просит каждого участника продолжить фразу: «На сегодняшней встрече я узнал (или почувствовал), что...». Нужно постараться получить от участников как можно более конкретные ответы и похвалить их за достигнутые результаты.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Время: 10 минут

ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Метод: Ведущий собирает группу в круг и говорит участникам, что у него в руках невидимая глина, из которой можно вылепить что угодно. Каждый будет лепить свой подарок и дарить его своему соседу справа; при этом подарок нельзя описывать словами. Движениями рук ведущий первым вылепляет в воздухе какой-нибудь предмет и передает его своему соседу «из рук в руки». Сосед должен угадать, что для него слепили. Если ему это не удастся, предыдущий сам называет подарок. Получивший подарок в свою очередь лепит новый и передает своему соседу. Иногда можно просить участников группы объяснить, почему они делают именно такие подарки.

МОЛЧАЩЕЕ И ГОВОРЯЩЕЕ ЗЕРКАЛО**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: закрепление знаний друг о друге.

Время: 30 минут

Метод: В центр приглашается один доброволец, который будет «смотреть в зеркало». Его задача: по отражению в «зеркале», точнее в двух, определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: только с помощью мимики и жестов оно объясняет, кто находится за спиной участника. Второе «зеркало» - говорящее: оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Из группы выбираются двое, которые и будут «зеркалами».

«Зеркала» встают рядом у стены. Игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Сначала работает молчащее «зеркало». Если игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова (можно по-другому) «отражает» молчащее «зеркало» и т.д. Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для зеркал есть определённые условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока. Но не стоит заостряться на изображении только внешних особенностей людей и тем более подчёркивать какие-то физические характеристики.

На говорящее «зеркало» накладывается ряд ограничений:

1. Естественно, запрещено называть имя человека за спиной игрока.
2. Нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы.
3. Следует избегать простых описаний внешности.

Проводится несколько циклов игры, потом **обсуждение:**

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чём секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлён тем, как был отражён «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели своё отражение?

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник «Игры и тренинги». Пособие для лекторов. АНПО «АСЕТ», 2007 г.
2. Игры и тренинги по профилактике наркотиков «Нет наркотикам!». АНПО «АСЕТ», 2007 г.
3. Лекции по профилактике ВИЧ-инфекции. АНПО «АСЕТ», 2010 г.
4. Пособие для волонтеров «Все в твоих руках». Здоровая Россия, Москва, 2005 г.
5. Пособие «Я хочу провести тренинг». Гуманитарный проект, Новосибирск, 2000 г.

АСЕТ представляет:



Лекции по профилактике ВИЧ-инфекции:

- основные факты о ВИЧ/СПИДе, путях передачи вируса, основную статистику;
- взаимосвязь рискованного поведения и возможности заражения;
- истории из жизни известных людей;
- профилактические игры и тренинги;
- интересные дидактические плакаты и презентации.

Организация «АСЕТ» проводит свою профилактическую работу в учебных заведениях посредством лекторов-добровольцев, которых готовит на обучающих семинарах. В своих лекциях они призывают подростков к здоровому и нравственному образу жизни, который является самым надежным способом защиты от ВИЧ-инфекции. Лекции проводят волонтеры в школах по согласованию с директорами и учителями.

Лекции проходят в интерактивной форме, в них присутствуют профилактические игры, беседы и другие эффективные методы обучения, которые помогают ученикам усвоить информацию. Лекции можно читать также в интернатах, лагерях, молодежных клубах, университетах и даже в местах лишения свободы. Самый подходящий возраст для их прослушивания – 14-21 лет.

Лекции основаны на нравственных ценностях, мотивируют к созданию успешных семейных отношений, к здоровому образу жизни и рассматривают сексуальные отношения с точки зрения здоровья и долговременного будущего.



Руководство "Знать, чтобы жить!"

Руководство по вопросам ВИЧ/СПИДа предназначено для широкого круга читателей, включая педагогов, социальных работников, которые в своей деятельности связаны с профилактикой ВИЧ-инфекции или непосредственно с работой с ВИЧ-положительными людьми.

Книга "Алгоритм любви", М.Н. Телепов, Н.Н. Телепова

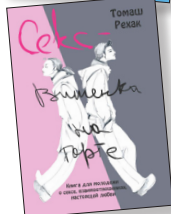
Книга честно и открыто ведет диалог с читателем о разных направлениях начала построения отношений до брака, плюсах и минусах каждого пути и законах развития отношений на каждом шаге. Книга предназначена для молодежи.

Книга "Секс - вишенка на торте", Томаш Рехак

Эта книга – попытка задуматься над тем, что такое настоящая любовь и чем отличаются глубокие взаимоотношения от поверхностных. Книга предназначена для молодежи.

Книга "Родители и дети: кто - кого", М.Н. Телепов, Н.Н. Телепова

Воспитание детей – важная часть жизни семьи, но кто кого воспитывает? Мы воспитываем детей или они – нас? Древнейший принцип педагогики – воспитание детей начинается с воспитания себя.



WWW.ACETRUSSIA.RU



Над выпуском работали:
Главный редактор: *Марек Слански*
Верстка: *Елена Сланска*
Корректурa: *Юлия Ильина*
Тираж: 999 экз.

Контактная информация:
445035 г. Тольятти, а/я 1324
Тел./факс (8482) 777557
E-mail: acet@tlt.ru

Для бесплатного распространения.