

# ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

**Методическое пособие  
по программе формирования навыков  
здорового образа жизни у подростков**



## **Авторский коллектив:**

### **От Фонда «Здоровая Россия»:**

Бернова Ю. Е. кандидат филологических наук  
Дмитриева Е. В. доктор социологических наук  
Рюмина И. И. доктор медицинских наук  
Фомина Е. В. педагог  
Фролов С. А. социолог, психолог

### **Независимые эксперты:**

Васильева Е. А. психолог-педагог  
Орлов А. И. психолог  
Мелешко Т. А. кандидат филологических наук  
Селюнина Е. С. психолог  
Кожина Н. В. психолог-педагог

## **Рецензенты:**

Федотова Т. Ю. кандидат психологических наук, начальник отдела государственной политики по обеспечению безопасной деятельности обучающихся, воспитанников и профилактике асоциальных явлений Министерства образования и науки Российской Федерации

Смакотина Н. Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова

Белова Н. А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров

Соколов А. В. программный директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

## **Художники:**

Сучилкина Н. В., Рыжов А. И.

## **Дизайн пособия и компьютерная верстка:**

Иванченко Д. В.

Издание 2-е, исправленное и дополненное.

© Фонд «Здоровая Россия», 2008

# Оглавление

<b>Введение в программу</b> .....	5
<b>Первое занятие: давайте знакомиться</b> .....	19
<b>Искусство общения</b> .....	29
<b>Жизненные ценности</b> .....	43
<b>Эмоции</b> .....	55
<b>Мужчина и женщина</b> .....	65
<b>Разрешаем конфликты</b> .....	77
<b>Критическое мышление</b> .....	93
<b>Курить или не курить?</b> .....	109
<b>Сопротивление давлению</b> .....	123
<b>Наркотики: не влезай – убьёт!</b> .....	135
<b>ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить</b> .....	151
<b>Развитие характера (Уверенное поведение)</b> .....	169
<b>Я абсолютно спокоен!</b> .....	185
<b>Кризис: выход есть!</b> .....	197
<b>Алкоголь: мифы и реальность</b> .....	211
<b>Моё мнение</b> .....	227
<b>Толерантность</b> .....	243
<b>Моё будущее: стратегии успеха</b> .....	257
<b>Последнее занятие: подведём итоги</b> .....	269
<b>Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу</b> .....	277





# ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

## Кому адресовано это пособие?

Если вы держите в руках нашу книгу, значит, вы хотите стать тренером или уже им являетесь. Вы – тот, кто решил помочь молодому поколению сделать правильный выбор – стать свободным и самостоятельным, здоровым и успешным. Некоторые учатся на своих ошибках, другие – на чужих. Мы учим предвидеть эти ошибки и предотвращать их. Именно этому посвящена наша программа. Пособие адресовано волонтерам (молодым людям, которые будут участвовать в проведении программы) и специалистам (тренерам-психологам, педагогам, руководителям молодежных организаций). Мы рады, что теперь вы – с нами!

## Для кого будут проводиться тренинги?

Участники наших занятий – молодые люди 14-17 лет. Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП<sup>1</sup> и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что наши занятия будут актуальны именно для подростков.

## Концепция программы

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 14-17 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, что бы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить!

## Основные принципы программы

### Принцип актуальности

Наша программа основана на ценностях, актуальных для человека 14-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе наших занятий.

### Принцип позитивности

Одна из задач нашей программы – показать подростку, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения.

Многие профилактические программы рассказывают, как делать нельзя, но редко говорят, что же делать вместо этого. Они не учат подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло.

<sup>1</sup> ИППП – инфекции, передающиеся половым путем

Иными словами, взрослый человек, который позитивно решил задачи подросткового возраста, в ситуации, когда ему понадобятся деньги, будет искать способ заработать их, ему и в голову не придет грабить банк или пользоваться другими деструктивными способами добычи денег. Точно так же, если он попадет в сложную жизненную ситуацию, он будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Следует отметить, что способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте. И данная программа помогает подростку в этом.

### Принцип активности

Этот принцип, в основном, базируется на мастерстве ведущего и его способности реагировать и изменять занятие в соответствии с требованиями аудитории. Тогда информация, которую он предоставляет, будет всегда актуальна, интересна и востребована. Кроме того, очень важен и принцип активного участия группы. Древнее высказывание гласит: «Скажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, дай мне поучаствовать – я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр.

Принцип активного участия «работает» и на самого ведущего-волонтера. Именно он получает «главный приз» – развитие лидерских качеств и свободное владение актуальной информацией. Действительно, «хочешь понять сам – попробуй объяснить другому».

## Цели и задачи программы

*Основная цель нашей программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.*

Для достижения этой цели мы должны решить следующие задачи, которые можно разделить на три группы:

1. **Сообщение новой информации.** Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.
2. **Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.** Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках.
3. **Формирование поведенческих навыков** ответственного отношения к своему здоровью.

### Описание программы

Данная программа состоит из двух частей:

1. Основная программа: курс тренинговых занятий.
2. Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу

### Курс тренинговых занятий

Тренинговый курс состоит из 17 тематических занятий, а также вводного и заключительного занятий.

### **Темы занятий:**

1. Искусство общения.
2. Жизненные ценности.
3. Эмоции.
4. Мужчина и женщина.
5. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).
6. Критическое мышление.
7. Курить или не курить.
8. Соппротивление давлению.
9. Наркотики: не влезай – убьет!
10. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.
11. Развитие характера (уверенное поведение).
12. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).
13. Кризис: выход есть.
14. Алкоголь: мифы и реальность.
15. Мое мнение.
16. Толерантность.
17. Мое будущее. Стратегии успеха.

Каждая из тем, приведенных выше, занимает одно тренинговое занятие, продолжительность которого составляет 1,5-2 часа.

### **Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу**

Эта часть программы включает в себя:

- тренинги по командообразованию;
- спортивные фестивали и акции;
- проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность.

### **Как стать ведущим?**

Основными ведущими программы могут стать школьные психологи, педагоги, воспитатели, руководители молодежных организаций. Но нам бы хотелось, чтобы и сами ребята активно участвовали в работе. Наиболее активных и заинтересованных молодых людей, которые сами прошли тренинговый курс как участники, целесообразно постепенно привлекать к ведению тренингов с другими группами (оптимально, если ведущий-волонтер будет на 2-3 года старше участников). Сначала ведущий-волонтер работает как ассистент тренера, помогает ему с реквизитом, проводит разминочные упражнения. Когда волонтер достаточно подготовлен, тренер может доверить ему проведение целого занятия.

Чтобы стать ведущим-волонтером необходимо:

Раз – захотеть этого;

Два – познакомиться с программой как можно лучше.

Что для этого нужно сделать будущему волонтеру?

- Пройти программу в качестве участника.
- Внимательно прочитать это пособие.
- Провести весь курс занятий вместе с тренером в качестве ассистента, наблюдая за ним, помогая ему и пробуя провести что-то самостоятельно под его контролем.
- Найти себе со-ведущего. Вести данную программу лучше в паре. Во-первых, вдвоем всегда веселее. Во-вторых, это позволит:



- лучше узнать участников, наблюдая за их реакциями;
- разделить обязанности: кто-то проводит упражнение, а кто-то помогает раздать реквизит, уточняет инструкцию и т.д.
- после окончания занятия обсудить все плюсы и минусы в его проведении и с учетом этого подготовиться к следующему занятию.

- Перед занятием ведущие должны прочитать текст занятия как минимум 4 раза. Это нужно для того, чтобы

**1. Познакомиться с занятием;**

- 2. Разобраться в каждом упражнении и почувствовать его** (необходимо представить, как это упражнение вы будете проводить в вашей конкретной группе, как отреагируют на него участники, подготовиться к возможным сложностям). **Лучше понять теорию** (необходимо представить, как вы будете ее рассказывать, решить, что лучше вообще убрать, а на чем сделать акцент, какую форму изложения материала выбрать). Возможно, для этого вы захотите что-то дополнительно прочитать, обратитесь к знакомым специалистам или поищите информацию в Интернете. Для того чтобы не растеряться во время занятия, можно сделать себе специальные карточки-шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами или инструкциями по проведению упражнений и игр. Если вы ведете занятие в паре нужно заранее распределить обязанности, кто какое упражнение ведет и за что отвечает.

**3. Подготовить реквизит к занятию;**

- 4. Непосредственно перед занятием освежить в памяти материал.**

- Быть хотя бы чуть-чуть психологом. Нужно прислушиваться к эмоциям участников. Ваша задача – сделать так, чтобы на ваших занятиях было комфортно всем.

- Знать специальные приемы и техники. В этом пособии вы найдете описание многих из них.

В основе всех методов работы ведущих-волонтеров лежат два главных принципа: принцип «равный - равному» и принцип активного участия.

Принцип «равный - равному» означает, что волонтер проводит занятия со своими сверстниками не свысока, не как учитель, а на равных. Они доверяют друг другу и могут говорить на одном языке, искренне и свободно. Принцип «равный - равному» можно разбить на восемь маленьких частей.

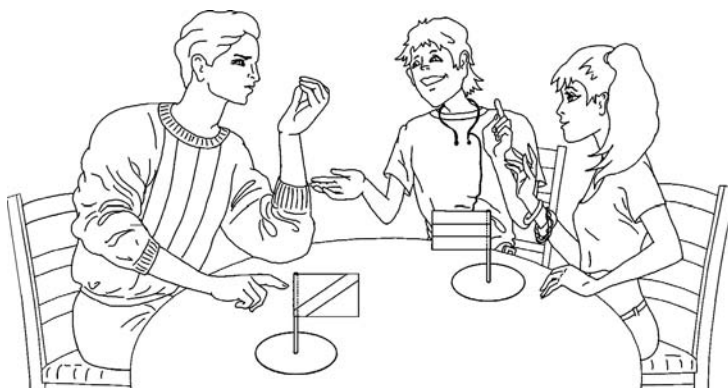
## Основные Принципы Общения Равных

**Доброжелательность:** Волонтер не высказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.

**Уважение:** Волонтер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.

**Терпимость:** Волонтер принимает людей такими, какие они есть, даже если их образ жизни, манера одеваться, национальность, взгляды, интересы отличаются от его собственных.

**Внимательность:** Волонтер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его. Иногда улыбка, жест, взгляд могут сказать больше, чем слова.



**Точность:** Волонтер всегда предоставляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесет вреда участникам.

**Искренность:** Волонтер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что – нет. Неполная правда гораздо лучше, чем заведомая ложь.

**Честность:** Волонтер честно признается в том, что у него нет готового ответа на вопрос или решения проблемы. Он имеет право сказать: «В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но постараюсь ответ найти».

**Открытость:** Волонтер 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.

## Общие указания к основной части программы

Прежде чем приступить к самим занятиям, необходимо прочитать этот раздел. Здесь мы будем говорить о том, что нужно учитывать при проведении любого тренинга из нашего курса.

Каждый наш тренинг строится по следующей схеме:

- Приветственное слово ведущего;
- Разминка;
- Блок «Вспомним все»;
- Основная часть занятия;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоговый вывод;
- Традиционное прощание «Мы вместе».

В начале каждого тренинга будет дан следующий план:

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова		
<b>Разминка</b>		
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?		
<b>Основная часть занятия</b>		
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?		
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

Распечатайте его и возьмите с собой на тренинг, по нему вы легко сможете ориентироваться в занятии и не забудете, какое упражнение должно быть следующим.

## Приветственное слово ведущего

От того, каким будет приветственное слово, зависит само занятие и настрой участников. Очень важно, пока участники собираются или только-только собрались, поговорить с ними не на тему занятия, а просто «по душам». Задать им вопросы, которые им обычно задают друзья. Установить контакт. Это можно сделать с помощью самых простых вопросов:

- *Как настроение? (варианты: Какого цвета ваше настроение? или На какую погоду (природное явление, стихию, время года и т.д.) похоже ваше настроение?)*
- *О чём вы думали по пути сюда?*
- *Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*
- *Какое самое яркое событие произошло с вами за прошедшую неделю?*
- *Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?*
- *Что вы чувствуете – здесь и сейчас?*

Это может быть не вопрос, а предложение:

- *Опишите одним словом ваше состояние на данный момент. Это может быть как непосредственное определение состояния, так и некая метафора. Например, можно сказать: «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии».*

Самому ведущему также необходимо отвечать на эти вопросы или предложения наравне с участниками.

Существуют и другие варианты приветственного слова.

### **Динамичное приветствие**

Пример: *Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, чем обычно.*

*Покажите на того, у кого самые рыжие волосы.*

*Покажите на того, кто был самым активным на прошлом занятии.*

*Покажите на человека, чьего участия в группе вам хотелось бы видеть несколько больше. (Вариантов может быть великое множество. Все зависит от того, что именно необходимо узнать ведущему для оценки состояния группы).*

### **Тематическое приветствие**

Пример: *Всем привет! Очень рад (или рада) вас всех видеть! Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о конфликтах. С конфликтами мы сталкиваемся в разных сферах нашей жизни. Это случается очень часто, ведь мы живем в мире людей, и наши желания, интересы не всегда совпадают. Так что сегодня мы поговорим о том, как можно разрешить конфликт и что нам дают конфликты. Но давайте начнем с разминки, которая плавно введет нас в тему сегодняшнего занятия.*

В приветственном слове вам необходимо: поздороваться друг с другом, найти контакт с участниками, настроить их на работу в группе и напомнить об основных правилах (например, выключить звук мобильного телефона).

## Разминка

Любой тренинг начинается с разминочного упражнения. Это позволяет ребятам «разо-

греться», забыть о мыслях, которые их тревожили вне группы и настроиться на работу. Мы старались, чтобы в нашем курсе разминка была тематической, то есть каким-то образом соответствовала теме тренинга. Но не обязательно так должно быть всегда. Скорее, наоборот. Разминочное упражнение должно «заводить» ребят и плавно вводить в тренинговую работу. Очень часто разминка - это несерьезная, веселая, подвижная игра. В разминке ведущий должен принимать непосредственное участие и «заводить» всю группу.

Помните, что участники только-только пришли на тренинг, помогите им втянуться в него, и отдачу получите в виде их продуктивной работы на всем занятии. Несмотря на то, что в каждом занятии приведены свои разминочные упражнения, лучше знать их больше и заранее познакомиться с еще несколькими.

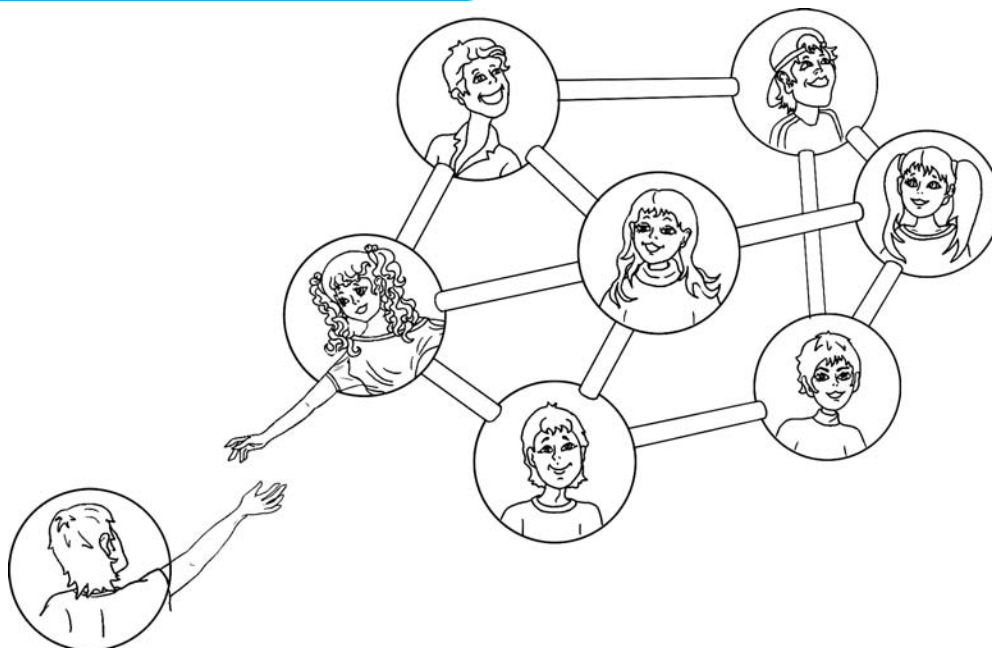
### «С миру по нитке»

Один из участников начинает рассказ, предлагая одно предложение, затем следующий по кругу добавляет к нему свое предложение, следующий – свое, и так до тех пор, пока очередь не дойдет до начавшего. Затем кому-нибудь из группы предлагается вспомнить и рассказать все получившееся целиком. Остальные могут дополнять или поправлять рассказывающего.

### «Тишина»

Группа делится на пары, одному из участников пары дается бумажка, на которой написано нетрудное задание. Пользуясь только жестами, не говоря ни слова, он должен объяснить своему напарнику, что написано на бумажке, и добиться того, чтобы он это выполнил.

### «Атомы и молекулы»



Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве.

По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет 2, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

### «Старичок-профессор»

Выбирается один доброволец – он будет «старым профессором», который выходит за дверь и обещает не подслушивать.

После того, как «старый профессор» вышел за дверь, ведущий рассказывает суть упражнения. *«Сейчас мы с вами выберем еще одного человека, он будет «руками профессора». А также выберем тему лекции, которую должен будет прочитать «старый профессор». Когда старый профессор войдет, он спрячет руки за спину, а «человек-руки» встанет сзади профессора и выставит свои руки вперед, как бы заменяя его собственные. Теперь это руки профессора. «Старый профессор» забывает все подряд, поэтому и тему лекции, которую он будет читать студентам, он не помнит. Однако руки его чудом помнят нужную тему и помогают «профессору» прочитать свою лекцию. «Человек-руки» пытается показать профессору, что он должен говорить (напомним, что профессор не знает темы лекции - в отличие от всех остальных), а профессор должен сориентироваться по рукам и попытаться прочитать свою лекцию. «Профессор» должен читать лекцию независимо от того, угадал он тему или нет, т.е. начать с самого начала и говорить до тех пор, пока не угадает. «Студенты», т.е. вы, все остальные, которые знают тему лекции, могут помогать или сбивать «профессора» с толку своими вопросами или репликами. Упражнение заканчивается, когда «профессор» по «рукам» угадывает тему лекции».*

Ведущий тоже участвует в упражнении, например, в роли «студента» и вместе с остальными задает вопросы «профессору».

### «Пюгмила Прокофьевна»

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем - обратно. После этого дается задание пройти следующим образом:

- задрать голову вверх,
- низко опустив ее,
- вытянув шею,
- втянув голову в плечи,
- размахивая руками,
- прижав их к телу,
- согнувшись пополам,
- прогнувшись назад,

- виляя бедрами,
- не сгибая колени,
- высоко поднимая колени,
- широким шагом,
- приставляя пятку одной ноги к мыску другой,
- как можно быстрее,
- как можно медленнее.

Затем нужно снова пройти своей привычной походкой и почувствовать произошедшие изменения.

Если участники устали, можно давать не все из предложенных заданий.

## Блок «Вспомним Всё»

В этом блоке участники вспоминают всё, что было на предыдущем занятии. Это не должно занимать у вас много времени: всего 5-7 минут.

Этот блок необходим, чтобы все тренинги у участников воспринимались как целостный курс, а каждое занятие было продолжением предыдущего.

Обсуждение предыдущего занятия в этом блоке желательно вести в произвольной форме, давая участникам возможность высказать все мысли и эмоции, накопившиеся в ходе предыдущего занятия. Можно также структурировать общение серией вопросов.

Например:

- Какова была тема предыдущего занятия?
  - Что нового вы узнали?
  - Что больше всего понравилось?
  - Что больше всего запомнилось?
  - Чему вы научились?
  - Что было для вас неожиданным на предыдущем занятии?
  - Как вы думаете, повлияет ли то, что вы узнали и чему научились на прошлом занятии, на вашу последующую жизнь?
- и др.

Лучше дать участникам возможность высказываться в произвольном порядке, а не по кругу, поскольку некоторым участникам может быть нечего ответить по тому или иному вопросу.

По окончании блока ведущий должен связать тему прошлого занятия с темой нынешнего занятия.

Например: *На прошлом занятии, тема которого была «Наркотики: не влезай – убьет!», мы обсудили с вами различные вопросы наркотической зависимости и ее последствия. Все эти последствия бывают одинаково страшными, независимо от того, по какой причине человек «втянулся». Сегодня нам предстоит более подробно разобраться в одном из самых тяжелых из возможных последствий употребления наркотиков – заражением ВИЧ. Итак, тема нашего сегодняшнего занятия – «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить».*

Или так: *Итак, тема нашего прошлого занятия - «Кризис: выход есть!». Мы с вами узнали, что бывают ситуации, в которых мы виноваты сами. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. В тупик нас может загнать наше рискованное поведение. Один из главных видов рискованного поведения – это употребление алкоголя. Вот этому и будет посвящено сегодняшнее занятие.*

## Основная часть занятия

Основная часть занятия – это собственно тренинг. Ход каждого занятия подробно описан в этом пособии. Здесь мы остановимся лишь на нескольких общих особенностях.

### **Деление участников тренинга на группы**

На каждом занятии вы можете столкнуться с необходимостью поделить участников тренинга на пары или группы. Существует несколько способов, которыми вы можете воспользоваться:

- **«На первый-второй рассчитайся!»**  
С этим способом все понятно. Первые номера образуют одну группу, вторые – вторую группу, третьи номера – третью и т.д.
- **«Я хочу!»**  
Выбираются добровольцы, которые сами набирают себе группы. Если надо 3 группы, выбирают 3 добровольца, которые набирают себе команды по одному человеку поочередно (сначала один, потом второй, потом третий, потом опять первый, второй и т.д.).
- **«От сих до сих...»**  
Принудительный способ. Если все участники сидят в кругу, ведущий делит круг пополам, одна половина которого составляет одну группу, а вторая – вторую. Точно так же можно поделить группу и на три, и на четыре подгруппы.
- **«Атомы и молекулы»**  
См. описание этого способа в разделе «Разминка».
- **Деление по признаку**  
Деление на команды по полу, длине волос, цвету глаз, цвету одежды и т.д.
- **По дате рождения**  
Все, кто родился с января по конец июня – в одной команде, остальные – во второй команде. Так же можно поделить по сезонам: кто родился зимой и весной – одна команда, а летом и осенью – другая команда. Можно делить по принадлежности к знаку Зодиака или зодиакальным стихиям (земля, вода, огонь, воздух).
- **Жребий**  
Необходимо заранее подготовить бумажки с номерами или разного цвета. Для деления на две команды подойдут шахматы.

### **Использование специального реквизита**

Для некоторых упражнений нужен специальный реквизит. Его необходимо заготовить заранее, поэтому, готовясь к занятию, обратите на это внимание. Следует отметить, что необычный реквизит очень оживляет занятие, поэтому не ленитесь его найти и приготовить. Результат, поверьте, не заставит себя долго ждать.

В любом случае, чаще используйте доску и записывайте выводы, которые вы сделали с группой, рисуйте схемы. Наглядность очень важна для понимания и усвоения материала.

### **Перерыв**

Каждое занятие длится 1,5-2 часа, поэтому целесообразно где-то в середине занятия сделать небольшой перерыв (5 минут). Однако его можно и не делать, если группа заинтересована и не хочет прерываться, или если вы посчитаете, что это нарушит процесс.

### **Упражнения: делать или нет**

В каждом занятии мы указали время, необходимое для каждого упражнения, но это приблизительное время. Упражнение может затянуться или, наоборот, пройти быстрее. Это зависит и от каждой конкретной группы, и от конкретного ведущего. Часто вам придется самим ре-

шать, от какого упражнения нужно отказаться из-за банальной нехватки времени. Лучше подумать об этом заранее, когда вы будете готовиться к тренингу. Иногда в описании занятия мы сами указываем, от какого упражнения можно отказаться, но решать все равно вам!

## Рефлексия всего занятия

Рефлексия учит наблюдать за собой, фиксировать свои мысли, которые возникли на тренинге, понимать, что нового участники узнали, а что знали и так. Главное – научить участников осознавать, как менялись их чувства в процессе занятия, что они чувствуют сейчас. На первых занятиях участникам, скорее всего, это покажется сложным: они не будут знать, что говорить, и ограничатся традиционным: «Мне понравилось». Задача ведущего – научить их самонаблюдению. Ведь этот навык им очень пригодится и в жизни.

Ведущий может научить их навыку самонаблюдения при помощи следующих способов:

### ● При помощи вопросов

В конце занятия сядьте в круг и попросите каждого по кругу высказаться по поводу сегодняшнего занятия. Помогите ребятам своими вопросами:

- Что на сегодняшнем занятии вам показалось особенно интересным?
- Какие чувства вы сейчас испытываете по поводу прошедшего занятия?
  - Удовлетворенность/неудовлетворенность?
  - Пустоту/переполненность эмоциями?
  - Радость/грусть? и т.д.
- Что вам не понравилось на тренинге?
- А что понравилось?
- Узнали ли вы что-то новое? Что именно?
- Какая информация была вам уже знакома?
- Вы чему-то научились сегодня? Чему?
- Что бы вы изменили в сегодняшнем занятии, если могли бы?
- Чего ждете от следующего тренинга?

### ● При помощи наглядного метода

Для этого используйте таблицу смайликов из тренинга «Эмоции и чувства» (см. Приложение 1).

Нужно заготовить 12 карточек с рожицами без названий чувств из этой таблицы. Пусть участники расскажут о своих чувствах не словами, если им это трудно сделать, а при помощи этих карточек. Для этого они должны показать карточку, которая соответствует их эмоциональному состоянию на данный момент. Можно провести такую «диагностику» в начале и в конце тренинга.

После того, как все покажут карточки, вы должны озвучить словами то чувство, которому соответствует каждая карточка.

Существует также **экспресс-метод** проведения рефлексии занятия. Им можно воспользоваться, если у вас будет очень мало времени. Однако постарайтесь пла-





нирывать свое время так, чтобы была возможность провести рефлексию в полном объеме. Этот метод заключается в том, что вы просите сразу всех при помощи большого пальца руки (большой палец указывает вверх/вбок/вниз) показать:

- насколько им понравилось занятие:  
понравилось/так себе/не понравилось;
- узнали они что-то новое:  
да/50х50/ нет;
- изменилось ли их эмоциональное состояние в процессе тренинга:  
улучшилось/не изменилось/ухудшилось.

## Итоговый вывод

Итоговый вывод так же важен, как и приветственное слово. Что вы произнесете последним, то и запомнят участники тренинга. Итак, постарайтесь грамотно резюмировать все занятие и выразить свое отношение к нему. Примеры итогового вывода приведены в тексте каждого тренинга. Но это только примерные слова. Вы можете (и мы это настоятельно рекомендуем!) их дополнить - и своими эмоциями от тренинга, и своими мыслями по поводу темы занятия.

## Традиционное прощание «Мы вместе!»

У каждой группы в процессе ее существования появляются свои традиции и ритуалы. Это способствует объединению незнакомых и мало знакомых людей в единое целое. Возникает чувство принадлежности к чему-то очень важному, а это очень важно для подростков. Именно поэтому психологи на первом занятии часто сами подталкивают группу к придумыванию собственных ритуалов и символов.

Очень хорошо, если у группы будет:

- Свой талисман - некий предмет, который они будут передавать, когда захотят высказаться. Это может быть мягкая игрушка, мячик, какой-то необычный предмет округлых форм и приятный на ощупь.
- Ритуал приветствия/прощания. В качестве ритуального приветствия группа может сесть в круг, взяться за руки и пожать их друг другу. А в конце занятия участники могут прощаться до следующего раза, аплодируя друг другу. Или складывать руки вместе, как делали мушкетеры, и кричать: «Мы вместе!» или «Один за всех, и все за одного!». Это может быть любой девиз, который придумает сама группа.





**Первое занятие:  
ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!**

**Задачи тренинга:**

1. Познакомить участников с процессом и техниками общения;
2. Сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;
3. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

**Необходимый материал:**

1. Крепкие стулья по количеству участников;
2. Динамичная музыка;
3. Плакат на ватмане с вопросами (см. Введение в программу);
4. Чистые листы А4 (количество см. в упражнении «Блюдо»);
5. Доска;
6. Ручки по количеству участников;
7. Цветные карандаши или фломастеры (количество см. в упражнении «Блюдо»).

<b>План занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Примечания</b>
Приветственное слово	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Те, кто»	10 мин	
Основная часть занятия		
Упражнение «Снежный ком»	5 мин	
Обсуждение правил группы	5 мин	Доска или ватман
Упражнение «Исчезающие стулья»	10 мин	
Упражнение «Знакомство в парах»	30 мин	Желательно заранее приготовить плакат с вопросами
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Цветочек-трансформер»	10 мин	
Введение в программу	10 мин	Плакат с вопросами
Упражнение «Блюдо»	15 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

Прежде всего, ведущему (-щим) необходимо представиться. Желательно, чтобы вы не ограничивались фразой «Меня зовут...». Несколько слов о себе будут вполне уместными.

*Я рад(-а) приветствовать вас на наших тренингах! Надеюсь, что они окажутся для вас интересными и полезными. Я хочу, чтобы на сегодняшнем занятии вы получили представление о том, каким будет наш курс, как будут строиться наши занятия и какие темы в него войдут. А еще нам всем обязательно нужно познакомиться. Я думаю, скучать мы сегодня не будем!*

*Любой тренинг начинается с разминки. Это необходимо, чтобы мы раскрепостились, забыли о своих проблемах и приготовились узнать что-то новое - интересное и одновременно полезное для себя.*

*Итак, давайте разомнемся.*

## Упражнение-разминка «Те, кто»

**Пояснение:** Выбирается один доброволец. Остальные садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, который стоит в центре. Для него стула нет.

**Инструкция:** Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто пришел сегодня в джинсах». Те ребята, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока те будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной. Ну что, все понятно? Тогда начнем.

### Комментарий:

1. Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.
2. Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий увидит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства – то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряженность» и т.д.
3. Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать: «Посмотри на нас, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.
4. Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи» эта игра становится азартной и

интересной для участников. Нужно, чтобы они «побежали» и «подрались» за стулья. Особенно это важно на первом занятии. После такой разминки все чувствуют себя уже знакомыми.

5. Даже если это упражнение известно кому-то из группы, оно все равно вызывает интерес. В дальнейшем на занятиях или в паузах перед занятиями вы можете провести его еще несколько раз. Но! Не слишком часто, т.к. важно, чтобы были и другие динамичные игры-разминки.

**Анализ упражнения:** Это разминочное упражнение, поэтому анализа не требует. В крайнем случае, можно произнести что-то вроде этого:

*Ну, как? Вам понравилось упражнение? Выслушайте отдельные ответы участников. По-моему, было весело! Вы молодцы! У нас сегодня будет еще много интересных заданий. Далее можно перейти к следующему упражнению.*

*Но сначала давайте все-таки познакомимся друг с другом...*

## Упражнение-разминка «СНЕЖНЫЙ КОМ»

**Пояснение:** Эта психологическая игра стара, как мир, но от этого она не теряет своей актуальности. Кроме того, после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому.

**Инструкция:** Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое, его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в глаза и только потом назвать его имя. И еще очень важно – сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например). Задание понятно? Давайте попробуем. Не переживайте, если вы не сможете вспомнить имя кого-либо из присутствующих. Мы все вам поможем. У нас ведь нет задачи - проверить вашу память!

Когда круг замкнется, спросите: «Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?» Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен.

Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам.

*Ну, что? Есть у вас ощущение, что вы уже знаете имена друг друга? По-моему, это очень действенное упражнение. Мы еще успеем познакомиться с вами поближе, а пока хотелось бы рассказать вам о том, куда вы попали. В общем, вы – ПОПАЛИ!!! 😊*

## Обсуждение правил группы

Давайте узнаем, что такое тренинг:

- Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны.

- Я уважаю ваше мнение, а вы - мое и друг друга.
- На тренинге основная форма работы – это интерактивные упражнения. Мы здесь получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово «тренинг» – родственное слову «тренировка». Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы.

Кроме того, тренинг – это интересно. Можно даже смело сказать, что все школьные уроки должны проводиться в этой форме. На тренинге можно многое, чего нельзя на обычном уроке в школе, но и здесь есть свои правила: (по ходу обсуждения правила записываются на доске или ватмане)

1. Не опаздывать.
2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.
3. Не перебивать друг друга, уважать мнения других.
4. Быть активными, стараться проявлять себя.
5. Говорить только от своего имени.
6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.
7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.

Попросите участников дополнить этот список своими правилами, если они захотят. После того, как все правила записаны на доске или ватмане, ребята в знак того, что они с ними согласны, под ними поставят свои подписи.

## Упражнение «Исчезающие стулья»

**Пояснение:** По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии.

Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

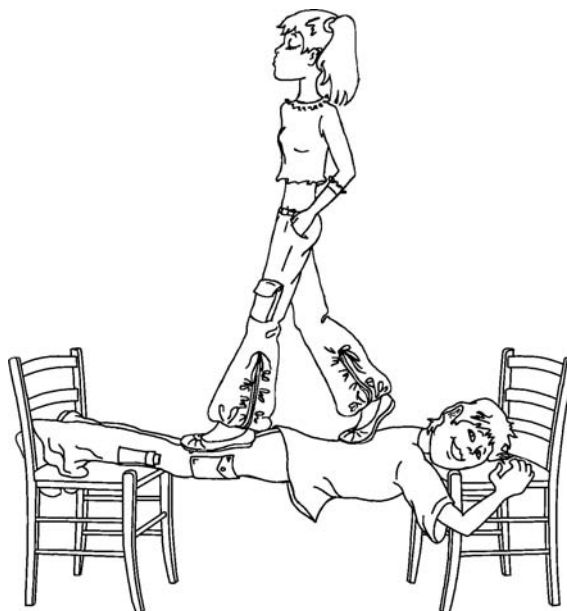
**Инструкция:** Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним.

Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку.

Когда участники начнут движение, спросите: *Куда вы идете?* Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес».

*Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помочь друг другу и достичь-таки своей цели.*

После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! **Важно следить за техникой безопасности!** Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение.



*Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу! Поддерживайте, подавайте руку.*

Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите:

*Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили!*

Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: *Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он.*

Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- *Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?*
- *Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?*
- *О чем это упражнение, как вам кажется?*

*Мы с вами теперь – одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы – команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек – проигрывает вся группа. Помните об этом.*

*Но мы еще плохо знаем друг друга. Пришло время познакомиться поближе.*

## Упражнение «Знакомство в парах»

**Пояснение:** Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое.

Участники делятся на пары – кто с кем хочет. Тем не менее, скажите всем, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

**Инструкция-1:** *Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д. В общем, все, что придет на ум. (Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана). После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру*





о себе 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди – в диалоге, и пусть это займет тоже 10 мин. Выбирайте сами, но когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

После того, как работа в парах закончилась, скажите:

**Инструкция-2:** Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Делать это вы будете следующим образом:

- поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;
- выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;
- теперь тот, кто стоит за спиной своего партнера, будет рассказывать о нем от его имени.

Например, если Сергей и Маша были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Маши, должен рассказать о ней так:

Говорит Сергей: «Меня зовут Маша. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д.

Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о себе?

После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает от имени сидящего на стуле. Например, Сергей рассказывает от лица Маши, поэтому ребята в круге задают вопросы якобы Маше, но отвечать на них должен Сергей. Например, вопрос задается Маше: «Маша, а какое у тебя хобби?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Маша об этом не говорили, когда общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Маша при этом должна сидеть молча и не подсказывать. После всех вопросов одному из участников пары проводится анализ упражнения.

**Анализ упражнения:** проводится после каждого представления человека

Вопросы тому, **кого** представляли:

- Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?
- Все ли верно отвечал твой партнер?
- Хочешь что-то добавить или рассказать?

Вопросы тому, **кто** представлял:

- Сложно ли было «быть другим человеком»?
- Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него на вопросы?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить человека?

После того как один участник пары все рассказал про сидящего и анализ упражнения проведен, участники в паре меняются местами, и все повторяется.

Мне кажется, что после этого упражнения мы уже знаем друг друга не только по именам. Чем лучше мы будем друг друга знать, тем эффективнее будет работа в нашей группе. Но наше знакомство только началось, и оно будет продолжаться на следующих наших занятиях.

А сейчас, мне кажется, мы немного засиделись. Давайте встанем и отодвинем стулья.

## Упражнение «Цветочек-трансформер»

**Пояснение:** Это упражнение-пантомима. Оно способствует тому, чтобы участники «настроились» друг на друга и сосредоточились на том, что происходит в группе. Также оно

позволяет плавно перейти к обсуждению всего курса.

**Инструкция:** Сейчас давайте все встанем в круг и будем по кругу передавать воображаемые предметы. Начнем. Вот цветок. Это роза.

Ведущий как будто срывает цветок, любуется им, нюхает, потом случайно укололся о шипы, полизал, например, уколотый палец, потрогал бутон и т.д. и передает «розу» дальше по кругу. Вы должны представить, что вам передали цветок, и вести себя соответственно тому, что вам передали. Например, полюбоваться или сделать с ним то, что захотите, и передать дальше по кругу. Главное - чтобы вы обыграли это. Говорить, что вы делаете, не надо, только показывайте с помощью пантомимы. Представьте, что вы делаете подарок тому, кто рядом с вами. Я дарю цветок, а вы - что-то свое. Обыграйте сначала то, что вам подарили, а после этого «создайте» свой подарок, обыграйте его и подарите следующему участнику, который стоит рядом. Например, вам подарили очки, вы их примите и примерьте, а потом, например, поймайте и погладьте котенка, чтобы передать его дальше. Или фотоаппарат, или шляпу, или тяжелый чемодан с одеждой, который все время открывается. Ну, я думаю, понятно. Итак, поехали!

**Комментарий:** Даже если ребята будут дурачиться и обрывать, например, у цветка лепестки, топтать его, позвольте им это сделать. Просто прокомментируйте: «Бедненький цветочек! Недолгая жизнь у него была!!!»

Когда группа сделала 3-4 круга, скажите:

А сейчас мы будем передавать нечто особо ценное – доверие. Представьте, что оно заключено в стеклянном шаре. Давайте передадим этот хрупкий шар через весь круг. Ведущий должен изобразить, что держит стеклянный шар. Погладьте его, прижмите и бережно передайте дальше.

Молодцы! У вас хорошо получилось передавать различные предметы. Все вы по-разному это делали. вспомните, как вы передавали шар «Доверие». То, как вы его передавали, может сказать о многом не только мне, но и, главное, вам самим. Доверяете вы мне и группе или еще нет? Готовы вы поделиться своим опытом и бережно отнестись к рассказам других? Есть о чем задуматься!

Теперь самое время поговорить о том, чему же будет посвящен наш курс.

## Введение в программу

Итак, зачем мы здесь все-таки собрались? Чему будут посвящены наши тренинги?

Знаете, возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше. Какой я на самом деле и каким меня видят окружающие? Как я поступлю в сложной ситуации? Именно об этом – наши тренинги.

Сейчас на плакате вы увидите список вопросов. (Плакат нужно подготовить заранее). Эти вопросы очень разные. Я прошу вас внимательно прочитать вопросы, а затем подойти к плакату и отметить «плюсами» те их них, на которые вы хотели бы получить ответы.

**Мне было бы интересно узнать ответы на эти вопросы:**

- Что юношам нравится в девушках, а девушкам – в юношах?

- Как сделать, чтобы тобой не манипулировали?
- Как выйти из конфликтной ситуации победителем?
- Что такое безопасное сексуальное поведение?
- Что такое толерантность, и при чем здесь я?
- Как остаться спокойным, когда тебя разрывает от злости?
- Как научиться определять, правду тебе говорят или «вешают лапшу на уши»?
- Как сэкономить 33 тысячи рублей в год?
- Под какие вещи могут быть замаскированы наркотики?
- Что такое кризис и можно ли с ним справиться?
- Как сказать «Нет!», когда на тебя давят.
- Как научиться понимать, что именно я чувствую?
- Правда ли, что если сейчас спланировать будущее, то оно таким и будет?

*Спасибо! Мы видим, что есть вопросы – рекордсмены, а есть те, которые заинтересовали только нескольких из вас.*

*Вы уже, наверное, догадались, что ответы на эти вопросы мы с вами получим на разных тренингах нашей программы. Нет, я не буду читать вам нудные лекции о том, что пить и курить - плохо, а заниматься спортом - хорошо. Мы вместе будем играть в ролевые игры, проводить мозговые штурмы и другие упражнения. Все это нам поможет разобраться в себе и в окружающих. Поможет нам стать увереннее, самостоятельнее и свободнее. А все решения каждый будет принимать сам. Все как в жизни. Давайте сделаем последнее на сегодняшнем занятии упражнение.*

## Упражнение «Блюго»

**Пояснение:** Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под разными словами, в том числе и под словом «здоровье». Эта информация также полезна и для ведущего.

Разделите группу на 3 подгруппы и раздайте каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, возможно, цветные карандаши или фломастеры).

**Инструкция:** Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя поваром и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять

рецепт **дружбы**, вторая – рецепт **успеха**, третья – рецепт **здоровья**. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочитаю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль:

**Рецепт любви:** 500 гр. страсти, 300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оставить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим! После того, как рецепты написаны, каждая группа представляет свой рецепт.



**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «Дружба»? Почему?
- А в блюде «Успех»? Почему?
- А в блюде «Здоровье»? Почему?
- Какой рецепт, как вы думаете, было составлять труднее всего? Почему?
- Чей рецепт вам понравился больше всего?

Выслушайте ответы участников. После обсуждения поаплодируйте друг другу.

**Выводы:** Главный принцип нашей программы, мне кажется, вы уже отлично освоили. Это принцип активного участия. На наших тренингах мы будем многому учиться. И вы, и я. Ученые давно заметили, что новую информацию мы усваиваем по-разному:

<b>10%</b>	<b>20%</b>	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>80%</b>	<b>90%</b>
– когда	– когда	– когда	– когда	– когда	– когда
читаем,	слушаем,	видим,	видим и слышим,	говорим,	говорим и делаем.

Давайте на наших занятиях смотреть и слушать, но главное – говорить и делать! Полный курс нашей программы состоит из 17 занятий. Плюс первое (сегодня) и последнее (заключительное) занятия. Продолжительность каждого занятия – около двух часов.

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

Сегодня было очень важное занятие: ведь оно ПЕРВОЕ! Мы познакомились, многое узнали друг о друге и о том, чем мы будем заниматься дальше и каким образом. Хочу сказать, что мне сегодня было очень интересно, я давно не встречал(а) такого количества ярких личностей, собравшихся в одном месте. С сегодняшнего дня мы с вами – одна команда. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та.

Будьте здоровы и приходите на следующее занятие! Вас ждет первая тема нашего курса. Какая? Приходите – узнаете!

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!**



# ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с процессом и техниками общения;
2. Показать, что может дать им успешное освоение техник общения;
3. Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)

## Необходимый материал:

1. Карандаши или ручки каждому в группе;
2. Листочки маленькие, например, 9x9 см по количеству участников.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Гляделки»	5 мин	Можно провести одно из этих упражнений на выбор.
Упражнение «Счет до 10»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Теория «Барьеры общения»	5 мин	Распечатать из Приложения текст «Марфуша»
Упражнение «Слухи»	15 мин	
Теория «Барьеры общения» (продолжение)	15 мин	
С чего начать общение, или первые 15 секунд	10 мин	
Упражнение «3 плюса»	10 мин	
Теория: вербальное и невербальное общение	5 мин	
Упражнение «3 обезьянки»	15 мин	
<b>Перерыв</b>		
Теория «Виды слушания»	10 мин	
Упражнение «Дискуссия», или «Я тебя слушаю»	15 мин	Если не укладывается во времени, от этого упражнения можно отказаться
Упражнение «Я люблю весну»	15 мин	Подготовить чистые листочки
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

Всем привет! Очень рад (рада) всех вас видеть! Сегодня у нас будет очень важное и интересное занятие: мы будем говорить об общении. Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека. Этому-то мы и будем сегодня учиться.

Но для начала давайте настроимся на работу и сделаем упражнение.

## Разминка «Гляделки»

**Пояснение:** Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга.

**Инструкция:** Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих стульев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

### Анализ упражнения:

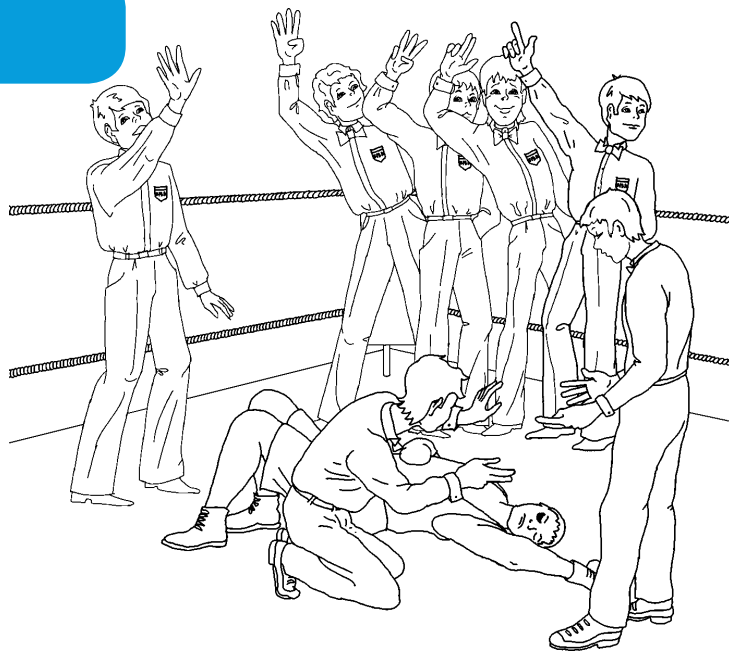
- У кого получилось договариваться взглядом?
- А поменяться местами, встав одновременно?
- Сложно ли это было?

Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяем местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза – все становится возможным. Давайте на примере следующего упражнения еще раз потренируемся понимать друг друга без слов.

## Разминка «Счет до 10»

**Пояснение:** Группа остается сидеть в кругу.

**Инструкция:** Сейчас по сигналу “начали” вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет “один”, другой человек скажет “два”, третий скажет “три” и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, к примеру “два” или “четыре”, счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Задание понятно? Тогда начали.



### Анализ упражнения:

- Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему?
- Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

**Комментарий:** Если у группы долго не получается выполнить это упражнение, смягчите условия: попросите их сосчитать только до 5, пусть они достигнут хоть какого-то результата. Но потом необходимо подробно обсудить это упражнение: почему не удалось достигнуть первоначальной цели и сосчитать до 10? Если ребята захотят-таки сделать это упражнение, проведите его на следующем занятии.

*Это упражнение во многом направлено на командное взаимодействие. На умение слушать друг друга, уступать, двигаться к общей цели, быть терпимыми. Также оно было направлено на то, чтобы вы посмотрели, как вы можете чувствовать и понимать друг друга без слов.*

*Безусловно, это очень трудно. И на сегодняшнем занятии мы с вами многое узнаем о процессе общения и освоим некоторые очень полезные техники.*

А пока...

## Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?*

По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

## Теория «Барьеры общения»

Этот блок информации необходимо рассказать ребятам полностью в интерактивном режиме. Сначала ведущий должен замотивировать ребят при помощи так называемого аукциона (см. ниже). На доске ведущий рисует следующую картинку:



Задается вопрос: *Как вам кажется, при обычном общении двух людей, когда один человек хочет передать другому какую-то информацию, сколько процентов этой информации в итоге дойдет до его собеседника?*

Здесь можно устроить **аукцион**:

*Кому сколько кажется? Потом мы посмотрим, кто был ближе...*

Обязательно записывайте все ответы ребят на доске.

**Комментарий:** Если будут ответы: «У всех по-разному», «Это зависит от многого». Подтверждайте: «Действительно, это зависит от многого, но при среднестатистическом общении сколько процентов информации дойдет до другого человека?».



Когда все выскажут свои варианты ответов, объявите, что правильный вариант все узнают после выполнения следующего упражнения.

## Упражнение «Слухи»

**Пояснение:** Количество участников игры - от 5 до 12 (оптимальное количество – 10-12). Остальным участникам группы (если группа более 12 человек) предлагается роль пассивных наблюдателей. Участникам игры проговаривается инструкция следующего содержания: *«Сейчас мы проведем одну игру. В ее ходе разрешено все, что не запрещено. Запрещать буду я. Сейчас мне нужен один доброволец; остальных я прошу выйти за дверь»*. После того, как участники выйдут (следует также принять меры, чтобы вышедшие не знали, что происходит в помещении), оставшемуся проговаривается инструкция: *«Выслушай внимательно небольшую историю. Твоя задача - как можно ближе к услышанному, желательно дословно, пересказать эту историю тому, кто войдет»*. Ведущий **устно** проговаривает заранее выученный (наизусть и дословно) текст (см. в Приложении текст «Марфуша»), после чего спрашивает, может ли он приглашать следующего участника. Вошедший усаживается рядом с предшественником; ведущий слово в слово повторяет ему инструкцию. После пересказа истории предшественником ведущий спрашивает у «новичка», можно ли приглашать следующего участника. И так далее. То есть каждый вновь вошедший слышит историю в том варианте, который ему представляет вошедший перед ним. Для последнего участника инструкция несколько иная: она заканчивается словами: *«...дословно повторить эту историю для всех»*. Последний вариант желательно записать; он сравнивается с исходным текстом, который – для большей наглядности - воспроизводится ведущим.

### Примечания:

1. при заминке, колебании участника после вопроса, можно ли приглашать следующего, ведущий без каких-либо подсказок и пояснений ждет, пока участник не позволит пригласить следующего. Если пауза затягивается, следует повторить вопрос;
2. в случае если слушающий просит повторить историю, ее следует (обязательно дословно) повторить. Разрешается также записывать историю (но только если участник инициативно спрашивает разрешения на это). Позднее, при анализе игры, это можно будет обыграть как пример продуктивного подхода к движению информации;
3. не следует также запрещать какие-либо инициативные действия (подсказки, эмоциональные высказывания и пр.) тех, кто уже выслушал и пересказал историю. Как правило, эти действия еще больше искажают информацию и сбивают с толку; при анализе игры этот факт можно обсудить как пример непродуктивного подхода к движению информации;
4. особое внимание – участникам группы, не принимающим участия в игре. Следует пресекать любые попытки информационного вмешательства в ход игры (подсказки, комментарии...) и поощрять эмоциональную реакцию на нее.

**Анализ упражнения:** Обратите внимание участников на то, что с каждым пересказом текст становится все более коротким и менее точным: информация и ее детали искажаются, устраняются цифры, добавляется что-то, чего не было в исходном тексте, и т. д. Обсудите все примеры искажения и потери информации.

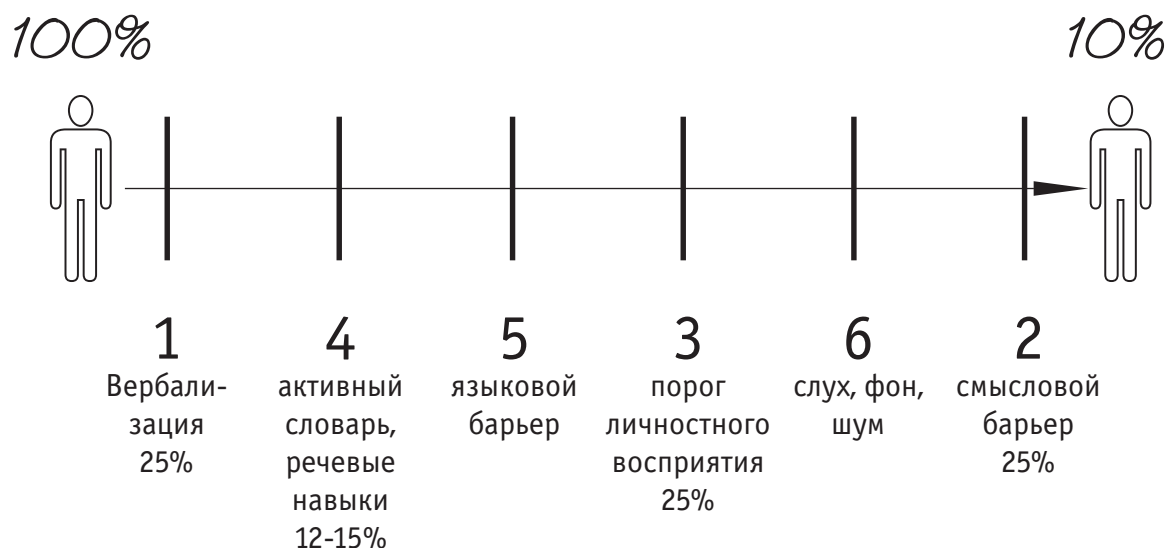
*Итак, правильный вариант ответа на вопрос: сколько процентов информации из 100 дойдет до собеседника – только около 10%! А в нашем упражнении было не 2 собеседника, а много, т.е. информация искажалась еще сильнее!*

Подождите, пока участники эмоционально отреагируют на ваш ответ, поймут, кто был ближе всего.

*Давайте разберемся, где и как теряется информация?*

Далее ведущий последовательно – по одному – рисует барьеры общения (порядок см. на рисунке) и рассказывает про каждый барьер. Т. е. сначала рисует линию 1 и рассказывает про линию 1, потом рисует линию 2 и рассказывает про линию 2 и т.д.

Ведущий должен в итоге нарисовать следующую картинку:



По поводу каждого барьера давайте следующие пояснения:

- 1. Вербализация:** перевод мыслей в слова (на этом барьере теряется около 25% информации). Человеку бывает очень тяжело перевести свои мысли в слова; при этом, как правило, мы отбрасываем то, что кажется нам несущественным.  
Пример: Вспомните, когда вы посмотрели интересный фильм, который вас впечатлил, и захотели пересказать его своему другу. Наверняка, удалось передать только сюжет, вы не пересказали массу деталей, и своим пересказом вы не смогли дать вашему другу ПОЛНОЕ представление о фильме и вызвать у него те эмоции, которые этот фильм вызвал у вас. Ваш собеседник сможет до конца прочувствовать этот фильм только тогда, когда сам его посмотрит.
- 2. Смысловой барьер:** перевод слов в мысли (теряется тоже около 25% информации). Здесь обратный процесс. Ваш слушатель переводит ваши слова в свои мысли. Он пытается вас понять. Но, как известно, разные люди мыслят по-разному, и, как правило, под одними и теми же словами каждый понимает что-то свое.  
Пример: Если я попрошу вас представить дерево, то каждый представит что-то свое: кто-то березу, кто-то елку, кто-то свое любимое дерево, а кто-то просто абстрактное схематичное дерево. Кто-то выглянет в окно и увидит там дерево, его и представит. Видите, сколько вариантов возникает для одного слова «дерево». Этот барьер часто порождает слухи: один сказал, другой понял что-то свое, третий – свое.
- 3. Порог личностного восприятия** (теряется около 25% информации). Этот барьер говорит о том, что в общении всегда присутствуют эмоции и настроение.  
Пример: Если у вас болит живот, то вы, скорее всего, не сможете полностью быть

сконцентрированы на общении. У нашего собеседника также может болеть живот или голова, быть плохое настроение или он просто не очень хорошо к нам относится, или, наоборот, у него такое отличное настроение, что это мешает воспринимать информацию. Он начинает думать о чем-то своем, и часть информации теряется.

- 4. Активный словарь, наши речевые навыки** (теряется 12-15% информации). Процент потерянной здесь информации зависит от того, насколько богат наш словарный запас, и от того, есть ли в нашей речи слова-паразиты, шепелявим ли мы или, быть может, заикаемся.

Примеры:

1. Если мы не знаем слова «деструкция» (разрушение), а в получаемой нами информации оно присутствует, мы это слово, скорее всего, просто выбросим.
2. Вспомните, в фильме «По семейным обстоятельствам» логопед, который лечил девочку, пытался объяснить, где находится его кабинет:  
Он шепелявил и от этого диалог становился комичным:  
— Мой кабинет находится на улице кой-кого.  
— Это что, какой-то подпольный кабинет?  
— Нет. Он находится на улице Максима Койкого (имелась в виду улица Горького).

Это основные барьеры, но есть еще два, которые в процентной потере не участвуют, т.к. могут быть, а могут и не быть.

- 5. Языковой барьер.** По-другому, это сленг. Причем, это не обязательно подростковый сленг, это может быть также научный, или профессиональный сленг, или интернетовский. В любом круге общения есть свой язык, и если вы его переносите в другой круг общения, то ваша коммуникация начинает страдать.

- 6. Шум.** Если в помещении шумно, то информации теряется, естественно, больше.

Давайте снова обратимся к упражнению «Слухи».

Мы уже с вами приводили примеры того, как информация о Марфуше терялась и искажалась. Давайте теперь подумаем, благодаря каким барьерам это происходило.

- Какие примеры можно отнести к 1-му и 2-му барьерам (вы услышали рассказ, представили его в образах, перевели (мысленно) в слова и озвучили их)?
- Какие примеры искажения информации связаны с эмоциями рассказчиков и слушателей (3-й барьер)?
- Можете ли вы вспомнить примеры, связанные с четвертым барьером? На каком рассказчике «исчезло» слово «катарсис»?
- Возникли ли во время игры 5-й и 6-й барьеры?

Общение – очень хрупкая вещь, поэтому надо быть очень внимательным к этому процессу. И есть специальные техники, которые позволяют нам сделать этот процесс более эффективным. Про них мы сегодня узнаем и потренируемся в их использовании.

**С чего начать общение,  
или первые 15 секунд**

Каждый из нас не раз задумывался: как начать общение? Как произвести на собеседника хорошее впечатление?

Стояли ли перед вами когда-нибудь такие задачи? В каких ситуациях это нам необходимо? Что вы для этого делали?

Выслушайте ответы участников.

Психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. Так что наша задача – расположить к себе собеседника за столь короткое время. Как же этого добиться? Существует так называемое правило «трех плюсов». Этими тремя плюсами являются:

- ✓ улыбка
- ✓ имя собеседника
- ✓ комплимент

Давайте познакомимся поближе с этими «плюсами».

Для начала давайте улыбнемся друг другу. Улыбаясь, мы показываем человеку, что рады встрече с ним. Приятно, когда нам улыбаются. Но как сделать так, чтобы **улыбка** была искренней? Для этого можно представить себе что-то очень-очень приятное, такое, что заставит вас непроизвольно улыбнуться. Давайте попробуем сделать это. Пусть каждый из вас представит себе что-то, что заставит его улыбнуться.

Участники представляют себе что-то приятное и улыбаются.

Хорошо. У вас замечательно получается. Тогда перейдем ко второму плюсу – **имени**. Согласитесь, очень приятно, когда малознакомый человек называет вас по имени. Это означает, что вы чем-то были важны для него, если он вас запомнил. Когда человек называет ваше имя, он обращается именно к вам.

И, наконец, третий и самый сложный плюс – **комплимент**.

Комплименты бывают двух видов:

**1. Прямые комплименты.** Комплименты, направленные непосредственно на самого человека. Например, «Ты сегодня прекрасно выглядишь».

**2. Косвенные комплименты.**

1. Обратите внимание на какую-нибудь вещь, принадлежащую человеку, которому вы делаете комплимент: «У тебя классная сумка, мне всегда нравились такие необычные вещи».

2. Сделайте комплимент человеку, с которым общается ваш собеседник. «Вчера общалась с твоей мамой, она - замечательная женщина: очень милая и добрая», или сравните человека с кем-нибудь очень дорогим для вас: «Как бы я хотела иметь такого брата, как ты!»

Но чтобы этот вид комплиментов был искренен, вы действительно должны были общаться с мамой собеседника, или ваш собеседник должен знать, что для вас иметь брата очень важно.

3. «Маленький минус, большой плюс». Этот вид комплимента довольно сложен, потому что мы сначала как бы ставим собеседнику небольшой минус, а затем перекрываем его большим плюсом, например: «Я не могу сказать, что ты хорошо выглядишь – ты сегодня выглядишь просто потрясающе!». Смысл этого комплимента заключается в «игре» на эмоциях: сначала мы шокируем собеседника, доставляя ему отрицательные эмоции, а потом даем большой заряд положительных эмоций.

Ну и, конечно, если человек подарил нам «плюсы», неплохо бы вернуть ему в ответ хотя бы часть.

Давайте сейчас потренируемся «производить приятное впечатление на собеседника».

## Упражнение «3 плюса»

**Пояснение:** Участники делятся на две равные группы, одна образует внутренний круг, другая – внешний, лицом друг к другу.

**Инструкция:** Сейчас каждый из вас будет производить приятное впечатление на партнера. Начинают разговор участники внешнего круга, потом то же самое делают участники внутреннего круга. В ходе разговора следует улыбаться, называть друг друга по имени и говорить комплименты. По моему сигналу участники внешнего круга сдвигаются на одного человека, и упражнение продолжается с новым партнером.



### Анализ упражнения:

- Сложно ли было говорить комплименты? Что мешало?
- Кто из вас какие виды комплиментов использовал?
- Какой из видов комплиментов было придумать сложнее всего?
- Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?

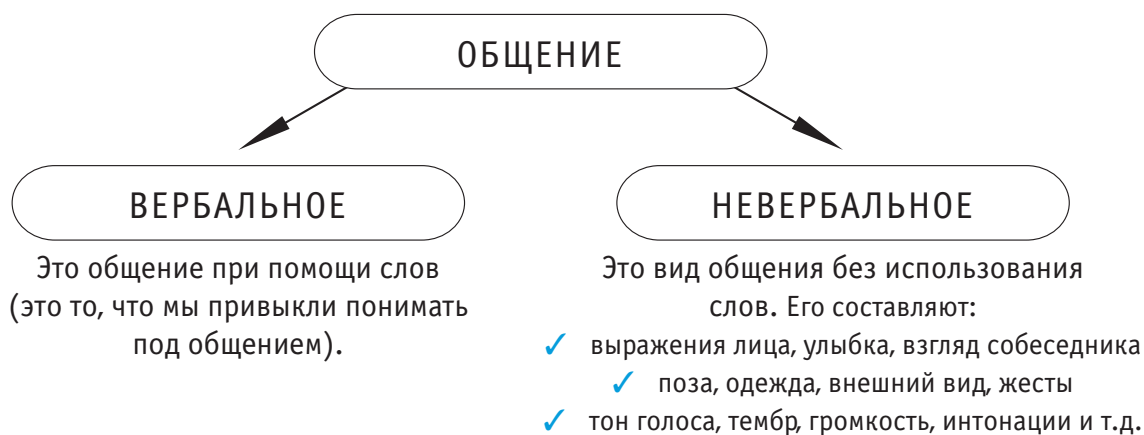
Подведите итог упражнению: Для того чтобы произвести впечатление на человек, иногда достаточно грамотно начать разговор, и это заменит десяток внешних атрибутов.

## Теория: вербальное и невербальное общение

Мы рассмотрели, как лучше начинать общение. А теперь давайте поговорим о том, что такое общение вообще, из чего оно состоит и каким бывает?

Общение имеет две составляющих – вербальную и невербальную.

Нарисуйте следующую схему на доске:



Затем задайте вопрос:

- Как вам кажется, какой вид общения труднее всего контролировать? Почему?

Пусть участники выскажутся, а потом поделитесь своим мнением:

*Конечно же, невербальное общение контролировать труднее: слова мы можем обдумать; можем сказать свою мысль, а можем не сказать. Что же касается невербального общения, то мы не в состоянии постоянно контролировать каждое свое движение и реакцию, а также то впечатление, которое мы производим на окружающих. Иногда мы не можем подавить зевоту; замерзая, непроизвольно дрожим или покрываемся гусиной кожей, а, смущаясь, краснеем... Да даже сейчас, если вы понаблюдаете за мной, то увидите, как я жестикулирую, хотя сам(а) этого не замечаю. Некоторые свои движения, правда, мы вполне в состоянии контролировать. Мы делаем это сознательно, а иногда и пользуемся ими. Протягиваем другу руку для рукопожатия, хлопаем в ладоши, показывая свое одобрение, или улыбаемся, и т.д.*

*Было выявлено, что сообщение, посланное на языке тела, воздействует на собеседника сильнее, чем вербальное. Например, если человек сквозь слезы будет убеждать друзей: «У меня все хорошо!», то они скорее поверят его слезам, чем словам. И таких примеров можно привести огромное множество.*

*Поза, мимика, жесты несут нашему собеседнику около 80% всей информации, а слова – всего лишь 20%*

*Таким образом, в психологии многие техники построены на умении управлять своей невербальной составляющей общения и понимать, «считывать» жесты и позы других людей. Так как психологи обращают большее внимание на невербальную составляющую общения, они лучше понимают людей, и поэтому про них говорят, что они «видят людей насквозь».*

*А насколько важную роль играет в нашей жизни невербальное общение, пусть каждый сейчас ощутит на себе.*

### Упражнение «3 Обезьянки»

**Пояснение:** выбираются трое добровольцев. Остальные участники садятся полукругом так, чтобы трое оказались на импровизированной сцене.

**Инструкция:** У нас есть трое добровольцев. Один из участников будет играть роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, мимика; второй участник играет роль «глухого-и-паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Вы все вместе между собой должны договориться **о месте, времени и цели** встречи. Для того чтобы каждый из добровольцев легче вошел в образ, можно использовать вспомогательные средства:

*Глухому-и-немому – завязать уши и рот;*

*Глухому-и-паралитику – завязать уши и спрятать руки за спиной;*

*Слепому-и-немому – завязать глаза и рот.*

#### **Анализ упражнения:**

- Что было труднее всего, когда вы договаривались?
- Тяжело ли было быть в роли «инвалидов»?  
Спросите у участников:
- Как можно было бы договориться быстрее, что для этого нужно было сделать?

*Да, донести информацию до собеседника непросто. Нужно уметь формулировать свои мысли, просто и понятно высказываться. Но, кроме того, общение – это двусторон-*

ний процесс, важно не только то, как мы говорим, но и то, как мы с нашим собеседником слушаем друг друга.

Давайте вспомним упражнение «Слухи». Вспомнили? Часть информации во время рассказа теряется. Часть передается неточно. Как слушать собеседника так, чтобы искажения и потери свелись к минимуму?

## Теория: виды слушания

Часто мы считаем, что внимательно слушать – значит просто молчать, но это не совсем так. Очень важно давать собеседнику понять, что мы его слушаем. Это делает разговор живым и более искренним. Существует несколько техник слушания.

Слушание бывает 2 видов:

1. пассивное;
2. активное.

**Пассивное слушание** – это такое слушание, когда нет «обратной связи» с говорящим. Мы ничем не даем понять собеседнику, что слышим его. Это слушание НЕактивное.

**Активное слушание** предполагает «обратную связь» в каком бы то ни было виде. Обратная связь бывает следующих видов:

1. **Поддержка** – замечательный вид обратной связи! На сообщение собеседника мы невербально (киванием), вербально (словами «Угу», «Да», «Понимаю») сообщаем ему, что мы его слышим. Часто это применяется, когда наш собеседник очень эмоционален и не дает нам вставить ни слова.
2. **Вопросы** – самый простой вид обратной связи. Он показывает собеседнику, что вы его не просто слушаете, а слушаете с интересом. Причем, чем точнее ваши вопросы и чем больше они открывают новых тем, тем эффективнее ваше слушание!
3. **Парафраз** – это повторение мысли собеседника своими словами. Нужно быть очень внимательными при использовании этого приема. Перефразируйте собеседника только тогда, когда уверены, что правильно его поняли. Начать парафраз помогут фразы типа «Правильно ли я понимаю, что...», «Если я тебя верно понял...», «То есть ты хочешь сказать, что...», «То есть ты имеешь в виду, что...», «Насколько я понял, ...», «Ты, значит, считаешь, что...» и т.д. Если вы не уверены, что правильно поняли собеседника, то лучше его фразу своими словами не пересказывать. В этом случае необходимо задать уточняющие вопросы. Этот вид активного слушания очень эффективен. С его помощью вы не только узнаете, правильно ли вы поняли человека, но и уточняете, насколько верно вы поняли его чувства и эмоции.  
Давайте потренируемся использовать активный вид слушания. Посмотрим и ощутим на себе, как это происходит в жизни.

## Упражнение «Дискуссия» или «Я тебя слушаю»

**Пояснение:** Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: «Курить можно, если занимаешься спортом» или «Занятия спортом не защитят от вреда курения»,

«Пиво – это модно» или «Пиво – это вредно»,  
«Чипсы и кола – хорошее решение для перекуса» или «Чипсы и кола не годятся для перекуса» и т.д.

**Инструкция:** Сейчас мы будем дискутировать на одну из тем, которую мы выбрали (обозначается та тема, которую вы выбрали для обсуждения). Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Вы обязательно должны поддерживать высказывания соперников и попытаться понять их аргументацию. Поэтому перед тем, как произнести свой аргумент, вы должны перепроверить, действительно ли вы правильно услышали аргумент противоположной команды. Перепроверьте высказывание при помощи парафраз. Свои аргументы вы можете высказывать только после того, как собеседник подтвердит, что вы поняли его правильно.

Между вашими командами должен сложиться, например, следующий диалог (тема «О вреде и пользе компьютерных игр»):

- Я считаю, что компьютерные игры очень вредят психике человека, потому что вызывают зависимость.
- Ты хочешь сказать, что они вызывают зависимость в любом случае, и не важно, сколько лет этому человеку, какое количество времени он проводит за этими играми и в какие игры играет?
- Нет, я только против того, чтобы дети и подростки сидели несколько часов подряд за компьютером и резались в «стрелялки».
- Понятно. Я тоже так считаю и согласен с тобой. Но хочу сказать, что есть и развивающие компьютерные игры, например, стратегии. Они расширяют кругозор и развивают логическое мышление.
- Правильно ли я понимаю, что ты считаешь компьютерные игры полезными?
- Да, правильно, хотя и не все.
- Но ведь все без исключения компьютерные игры сужают круг общения, ограничивают контакты с живыми людьми...  
И т.д.

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не забывая говорить парафраз. Необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

**Анализ упражнения:** Подведите итог дискуссии, к какому выводу пришли участники в ходе дискуссии.

- В каких случаях с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиции участников «дискуссии»?
- Легко ли участникам было понимать друг друга?

Давайте теперь попробуем не просто уточнить информацию, которую дает нам собеседник, но ещё и понять, **почему** он сообщает нам именно эту информацию и что он при этом чувствует.

## Упражнение «Я люблю весну»

**Пояснение:** Цель упражнения: научиться понимать другого человека, чувствовать его. Участники делятся на пары. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также принимает участие в упражнении.



**Инструкция:** Сейчас вам предстоит интересный разговор. Рассчитайтесь на первые и вторые номера.

Пожалуйста, участники «Номер 1», сформулируйте высказывание, состоящее только из одного предложения «Я люблю... (что-то)». Например, «Я люблю весну». Сформулировали? Хорошо. Напишите его на листочке. А теперь на обратной стороне листочка напишите, пожалуйста, что вы под этим подразумеваете, что вам конкретно в этом нравится. То есть в моем примере я должен/должна на обратной стороне написать, что именно мне нравится в весне, почему я ее так люблю.

Теперь игрок «Номер 2» должен будет в ответ на это высказывание сформулировать три своих предположения, в которых он должен догадаться, за что или почему «Номер 1» это любит. За каждое из этих трех высказываний «Номер 1» должен поставить «Номеру 2» оценку от 1 до 10, где 1 – будет означать, что «Номер 2» вообще не понял, что имел в виду «Номер 1», а 10 – что он попал в самую точку.

Между вами должен состояться, например, следующий диалог:

1: Я люблю весну.

2: Наверное, у тебя весной день рождения.

1: Вообще-то у меня весной день рождения, но я не поэтому люблю весну. Ставлю тебе 5.

2: Возможно, тебе нравится ощущение новой жизни, которое возникает весной.

1: Да, ты очень близок. Ставлю 9.

2: Скорее всего, тебе нравится ощущение любви, которое охватывает тебя весной.

1: Да, это тоже про меня. Ставлю тебе опять 9.

Итого, «Номер 2» набрал  $5 + 9 + 9 = 23$  балла из 30 возможных. Т.е. он очень неплохо почувствовал и понял «Номер 1». Запомните свой суммированный балл понимания.

Потом участники меняются ролями, и упражнение повторяется.

В процессе упражнения «Номер 1» не должен раскрывать, почему он любит то-то или то-то до тех пор, пока «Номер 2» не совершит три свои попытки понять, почувствовать, догадаться. После трех попыток «Номер 2» может посмотреть листочек и понять, почему «Номер 1» так это любит.

**Анализ упражнения:** Пусть каждый выскажется по кругу:

- Сколько баллов заработал?
- Тяжело ли было понимать другого человека?
- Тех, кто набрал максимальное количество баллов, спросите: за счет чего, почему это удалось?
- Тех, кто набрал меньше 15 баллов, спросите: почему так получилось? Что препятствовало правильной догадке?

Мы понимаем легче тех, кто нам близок по духу, чьи интересы нам близки. Именно поэтому чаще всего друзьями становятся из-за схожих интересов. Однако способность понимать другого человека, по-настоящему слышать и чувствовать его можно развивать и даже следует тренировать в себе.

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

## Итоговый вывод:

*Ну что ж, я в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали.*

*Сегодня мы с вами рассмотрели только некоторые навыки общения, но вы уже сейчас можете их использовать. С другими техниками мы будем знакомиться в других темах.*

*А из этого занятия нам необходимо запомнить несколько вещей:*

- 1. Наше общение – очень хрупкая и сложная вещь. Однако можно и нужно тренироваться, чтобы наше общение стало более эффективным.*
- 2. Общение – это двусторонний процесс, поэтому он зависит не только от говорящего, но и от слушающего.*
- 3. Те навыки, о которых вы узнали сегодня, нужно тренировать. О них мало знать, их следует использовать и над ними надо работать.*

*Все остальные темы нашего курса, как и наша жизнь вообще, так или иначе связаны с общением. Поэтому давайте пожелаем друг другу удачи в овладении этим искусством – искусством общаться эффективно и конструктивно!*

## Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!***

## Приложение к упражнению «Слухи»

### Марфуша

Марфуша училась в 10 «б» классе специализированной школы с гуманитарным уклоном и была примерной девочкой: ходила в магазин за продуктами, посещала все школьные мероприятия, а глазки строила только на уроках физики и только одному мальчику, с которым они ходили в кино только по воскресеньям на 8-часовой сеанс. Однажды она пошла погулять в парк и встретила там НЛО. С ней произошел катарсис<sup>1</sup>. После этого ее жизнь изменилась коренным образом: за продуктами она стала ходить на рынок, стала посещать дискотеки, глазки начала строить на всех уроках, а в кино стала ходить в какой угодно день на 4-х, 6-ти и 8-часовые сеансы.

<sup>1</sup> Катарсис – эмоциональное потрясение. Внимание: это информация только для ведущего. Значение слова объясняется участнику игры только в том случае, если он САМ об этом спросит.



# ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей;
2. Сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;
3. Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.

## Необходимый материал:

1. Музыка спокойная, под которую можно думать и писать;
2. Доска;
3. Листы А4 с изображением ромашки (как в Приложении) по количеству участников;
4. Фломастеры (6-12 цветов) – желательно каждому участнику;
5. Ножницы – желательно каждому участнику;
6. Карточки для упражнения «Конфликт ценностей».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	5-10 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Делимся по признаку»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Ромашка»	30 мин	Распечатать ромашки из Приложения
<b>Перерыв</b>		
Обсуждение ценностей	10 мин	
Здоровье как ценность		
Упражнение «Клиника по пересадке органов»	20 мин	
Упражнение «Конфликт ценностей»	20 мин	Заранее распечатать карточки
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет! Рад(а) всех видеть вновь.*

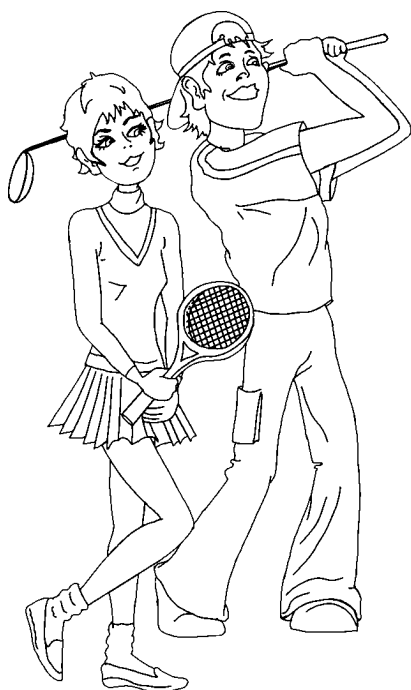
*Как настроение? Всё ли в порядке? О чём думали по пути сюда?*

*Давайте каждый по кругу скажет, какие мысли приходили ему в голову, когда он сюда шёл.*

*Хорошо. А теперь давайте каждый скажет буквально по одному слову, характеризующему его состояние на данный момент. Это может быть и буквальное определение состояния, и некая метафора. Например, можно сказать «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии». (Все по кругу говорят). Спасибо.*

*Ну что ж начнем, пожалуй!*

## Упражнение на разогрев «Делимся по признаку»



**Пояснение:** Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

**Инструкция:** Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдёт только тогда, когда мы его позовём. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит)

**Инструкция группе:** Сейчас вы все должны будете разделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

**Инструкция добровольцу:** В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его.

Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

#### Анализ упражнения:

- Трудно ли было угадывать?
- Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

*Отлично! Ну что ж, вы хорошо справились с этим упражнением, с чем я вас и поздравляю! Мы еще раз потренировались в наблюдательности. Это очень важное качество! Дело в том, что вокруг много информации, которую мы просто не замечаем. Но если быть хоть чуточку наблюдательней, можно открыть много интересного вокруг себя. Наблюдайте за собой и другими, и вам легче будет избежать неприятных ситуаций.*

*А перед тем как приступить к основному занятию, мы обратимся к нашему традиционному блоку. Какому?*

*Правильно, это «Вспомним все». Так что давайте вспомним, что было у нас на прошлом занятии.*

### Блок «Вспомним все»

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

*А теперь давайте перейдем к нашему сегодняшнему занятию. Следующее упражнение позволит нам поближе познакомиться с темой сегодняшнего занятия – «Жизненные ценности»*

#### Упражнение «Ромашка»

**Пояснение:** Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки (см. Приложение), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы.

**Комментарий:** Приложение можно распечатать на разной цветной бумаге и дать эти листы всей группе.

**Инструкция-1:** Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал. Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку.

**Комментарий:** Далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать.



*В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». Подождите, пока участники это сделают.*

*Хорошо, пойдём дальше. Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):*

*Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.*

- *«Без чего я не был бы я?»*,
- *«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»*
- *«Без чего я себя не представляю?»*.

*Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.*

*Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль:*

*На лепестках, например, могут быть написаны:*

- *какие-то важные вам люди: родители, друзья;*
- *важные чувства: любовь, понимание;*
- *ваше хобби, учеба;*
- *какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.*

*В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?*

*Дайте на эту работу время около 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). А после того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы. А сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами.*

*Готово? Отлично!*

**Инструкция-2:** *Давайте теперь сядем в круг.*

*Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Ведущий тоже должен быть со своей ромашкой.*

*Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».*

*Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга.*

*Далее ведущий начинает и отрывает один лепесток от своей ромашки. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».*

**Важно!** Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: **он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга.** Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьез-

ными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются оторвать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

### Анализ упражнения:

- *Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?*
- *Что вы сейчас чувствуете?*
- *Как вам без всего того, что вам дорого?*
- *Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?*

*Что же вам так не хотелось от себя отрывать?* Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

*Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь – наши ценности.*

**Комментарий:** Иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это значительно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, мы моделируем ситуацию потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции **в игре**. И таким образом, в жизни учиться беречь и ценить то, что они могут потерять. И уж, конечно, в своей собственной жизни ни в коем случае не **«отрывать своими руками»** свои ценности как лепестки от ромашки. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.

### Обсуждение ценностей. Здоровье как ценность.

*Давайте выпишем те ценности, которые уже были вами написаны на лепестках ромашки.*

Участники говорят, а ведущий записывает их на доске.

**Комментарий:** На доске ценности выписываются в обобщенном виде. Например, участники называют «мама», «папа», «брат», а вы записываете «семья». Если называются материальные предметы, например, мобильный телефон, то нужно сначала обсудить, почему он является ценностью. Возможно, он помогает общаться с друзьями (ценность – дружба), или телефон нужен для того, чтобы привлечь к себе внимание (ценность – признание), или человеку просто нравится закачивать мелодии и игры (ценность – развлечение, отдых) и т.д.

- *Какие еще ценности есть у людей, но вы их не назвали?*



Выслушайте ответы ребят и запишите их на доске.

Если названы не все ценности, ведущий должен сам дополнить их список:

- свобода (самостоятельность, независимость)
- любовь
- дружба
- здоровье
- материальная обеспеченность признание (уважение окружающих, популярность)
- семья
- благополучие близких
- интересная работа
- качественное образование
- развлечения, отдых, хобби
- творчество

Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем сегодняшнем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности, т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем.

Если такая ценность, как здоровье, была упомянута в ромашках (что вряд ли), то ведущий просто переходит к обсуждению этой ценности, пропуская следующий абзац.

*Заметьте, пожалуйста, один очень важный момент: среди названных вами ценностей (в ваших ромашках) не было одной очень важной. Какой?*

Участники думают, гадают.

*Это здоровье. Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье?*

Выслушиваются ответы ребят.

*Не потому ли что, когда оно есть, мы о нём даже не вспоминаем. Но стоит ему испортиться, как это сразу становится для нас значимо.*

В самом деле, представьте, что у вас болит зуб, а вам нужно идти на важную встречу или сосредоточиться на выполнении какой-то контрольной работы. Вы же понимаете, что это либо очень сложно, либо вообще невозможно сделать. Больной зуб напоминает вам о себе все время. И все наши мысли связаны исключительно с ним. И мы будем думать о нем до тех пор, пока не вылечим его. Но стоит только вылечить его, мы уже не думаем о зубах, и снова зарабатываем себе очередной кариес.

Таким образом, когда у нас что-то болит – мы только об этом и думаем. Если же всё в порядке – **о здоровье** мы напрочь забываем. И не просто забываем. Более того, мы ещё и с удовольствием вредим нашему здоровью.

○ Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?

Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники, такие, например, как употребление большого количества сладкого, жирного, спиртного; курение; недосып и др. После участников ведущий может дополнить список, сказав: «А как вы думаете, а вот это...?» и тоже записать на доске:

... употребление наркотиков

... незащищенный секс

... другие наиболее опасные для здоровья привычки.

Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос:

- Что может моментально нанести вред нашему здоровью?

Например, если вы объелись сладкого, то на здоровье это сразу же не скажется (если, конечно, это пирожное не с цианистым калием!). А вот если, например, вы напились до свинского состояния и/или занялись сексом без презерватива или «укололись», то последствия этого могут быть очень скорыми и очень плачевными.

Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые быстродействующие и опасные для здоровья.

Известно, что в нашем обществе вредные привычки порицаются, то есть считаются ненормальными. Значит, в нашем обществе есть определенные нормы. Мы можем с ними соглашаться или не соглашаться, но они существуют, и мы обязаны с ними считаться, т.к. мы в этом обществе живем. Наиболее гармонично чувствует себя человек, который принимает эти нормы и делает их своими.

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, после которого продолжим разговор о наших ценностях и о том, как они соотносятся с нормами общества.

### Упражнение «Клиника по пересадке органов»

**Пояснение:** Упражнение может выполняться как в микрогруппах, если количество участников тренинга достаточно большое, так и в одной группе, если группа достаточно маленькая (до 15 человек). Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга.

**В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.**

**Инструкция:** Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:

- старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;
- шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;
- мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;
- известный актёр.

Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 мин. решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.

Важные правила:

1. Нельзя принимать решение голосованием;
2. С групповым решением должен согласиться каждый из участников;

3. *Нельзя оставаться в стороне от обсуждения;*
4. *Каждый должен в ходе дискуссии высказать своё мнение.*

**Комментарий:** Возможно, кто-то останется при своем мнении, и к нему даже присоединятся другие участники. Тем самым, может стихийно образоваться вторая группа со своим мнением. Сначала ведущий, если есть время, должен попробовать сделать так, чтобы группы смогли найти общее решение, но если это не получается, то оставить, как есть: 2 группы со своими решениями.

*Понятно?*

Можно добавить 1 мин., сказав об этом всей группе.

**Анализ упражнения:** Вопросы необходимо задавать постепенно, а не все сразу.

- *Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?*
- *Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?*
- *Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?*
- *Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?*

Скорее всего, вы столкнетесь с тем, что ребята в ответе на последний вопрос будут осуждать общество, скажут, что для него сейчас основной ценностью являются деньги и врачи отдали бы почку известному актеру или тому, кто больше заплатит. Не спешите их разубеждать. Просто уверенно и четко придерживайтесь своей точки зрения.

После того, как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

- *Вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется?* Выслушайте ответы ребят.
- *А не потому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется?* Выслушайте ответы ребят.

*Да, я вижу, что попотеть нам пришлось сильно, пребывая в роли хирургов и принимая судьбоносные решения. Главное, что мы узнали из этого упражнения – наши собственные ценности часто расходятся с общественными, а, точнее, общественные ценности вмещиваются в наши и тем самым создают внутри нас противоречия и конфликты. Увы, с этим мы будем сталкиваться почти всю свою жизнь. А особенно часто это происходит в нашем возрасте, так как мы именно сейчас пытаемся примерить на себя общественные ценности, и некоторые из них нам не нравятся. И тут дилемма: если исходишь только из собственных ценностей – ты обречен на одиночество. Если хочешь быть с людьми – надо уважать их ценности, ведь общественные ценности складываются десятилетиями, а иногда и веками.*

*Давайте сделаем сейчас упражнение, которое поможет нам в кое в чем разобраться.*

## Упражнение «Конфликт ценностей»

**Пояснение:** В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2-4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание – разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

**Инструкция:** *Вы разбили на команды. Сейчас каждая команда получит задание.*

*Ваша задача – придумать и разыграть коротенькую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам даётся 5 минут, на подготовку сценки – 7 минут, а на её проигрывание – 3 минуты. Если вопросов больше нет, подходите ко мне за карточками (карточки нужно заранее распечатать). В каждой карточке есть описание конкретной ситуации.*

Карточки для подгрупп:

### **Ситуация 1**

Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, т.к. в следующем году ему поступать вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

### **Ситуация 2**

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

### **Ситуация 3**

Родители и бабушки-дедушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

### **Ситуация 4**

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

После показа сценки (какой бы она ни была), обязательно надо поблагодарить группу аплодисментами.

**Комментарий:** Если у вас мало времени для разыгрывания сценок, можно ограничиться просто обсуждением каждой ситуации.

**Анализ упражнения:** Обсуждение проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

- *Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?*
  - *А какая – в основе поведения подростков?*
- Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей (на доске).

- *В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?*



Вопрос подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):

- Что вы хотели показать этой сценкой?
- Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
- Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем:

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?
- Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

*Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Отказаться от того, что для нас значимо – такой вариант нас не устраивает. Это ведь наша ценность (вспомните ромашку, которую мы делали в самом начале нашего занятия). Единственным выходом из подобного противоречия является поиск некоего третьего, нейтрального для обеих конфликтующих сторон варианта. Это может быть компромисс или решение, построенное на взаимоуважении ценностей друг друга. Подробнее о том, как преодолевать разного рода конфликты, мы поговорим на занятии «Разрешаем конфликты».*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

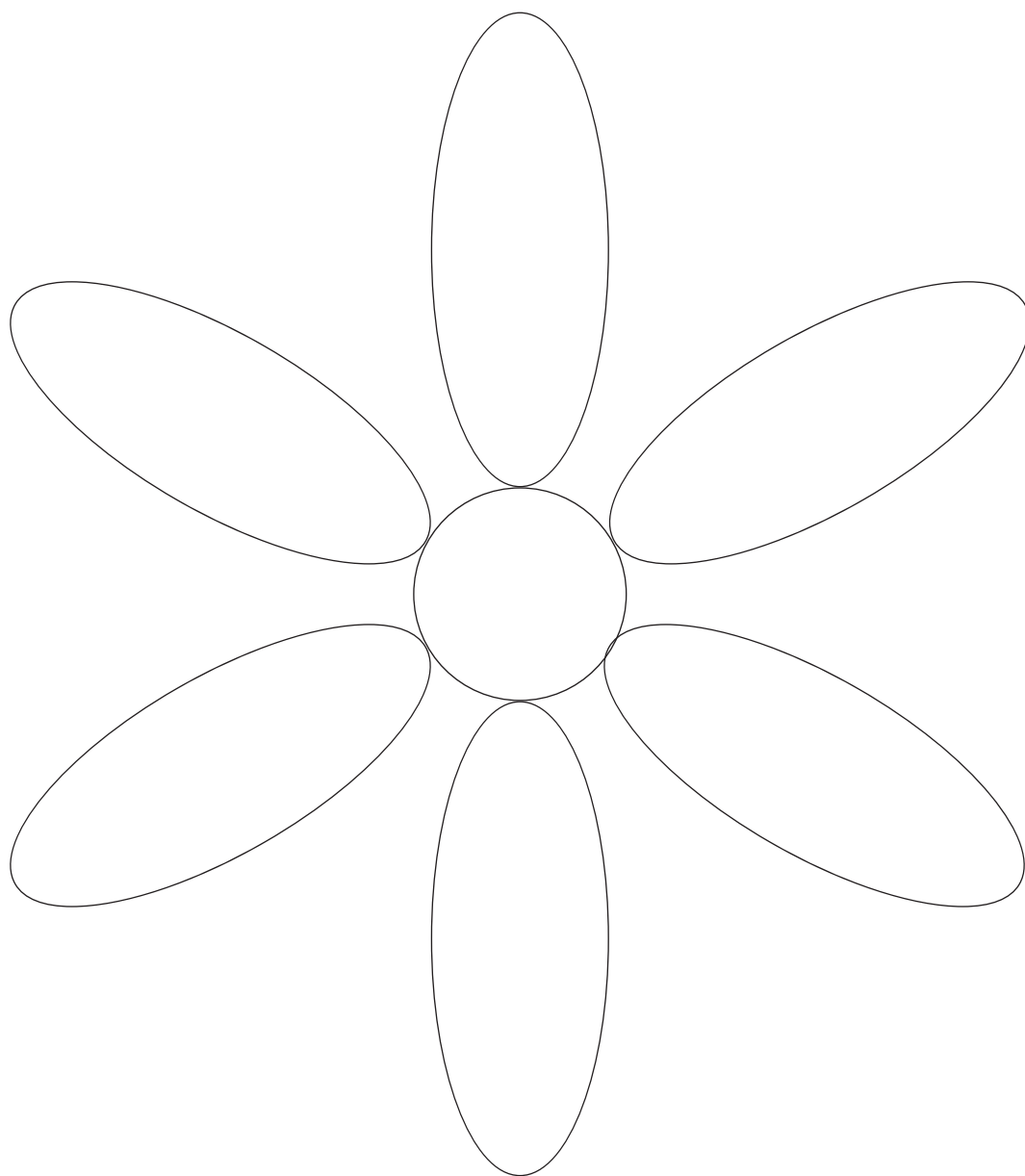
*Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность.*

*Как мы сегодня узнали, ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы бы с вами сегодня здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить. Удачи!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!**

## Приложение к упражнению «Ромашка»





**ЭМОЦИИ**

### Задачи тренинга:

1. Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций;
2. Сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»;
3. Научить определять свое эмоциональное состояние.

### Необходимый материал:

1. Мячик (как для большого тенниса);
2. Карандаши – 5 шт;
3. Музыка динамичная, под которую можно бегать, длительностью до 10 мин;
4. Музыка медитативная, спокойная и красивая, длительностью не менее 30 мин;
5. Приложение (распечатать, как указано в упражнении);
6. Рисунки (дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.);
7. Листы формата А4 – 5 шт.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Пожарные»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Рассмеши» и ввод в тему. Обсуждение	20 мин	
Упражнение «Изобрази эмоцию»	10 мин	
Теория «Эмоциональные состояния»	15 мин	Приложение распечатать всем участникам
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Рисунки на спине»	15 мин	Заготовить заранее рисунки
Упражнение «Коробочка»	10 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		



*Я рад(-а) всех приветствовать на нашем занятии! Как у вас настроение?*

*Давайте, пожалуйста, начнем.*

*Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*

Ответы участников.

*Начнем, как всегда, с разминки, поэтому давайте встанем и поставим стулья в круг спинками внутрь.*

## Разминка «Пожарные»

**Пояснение:** Стулья расставляются по количеству участников в круг спинками внутрь (или больше на 2-3 стула). Участники встают каждый около какого-либо стула. Для упражнения потребуется динамичная музыка.

**Инструкция:** Пока будет звучать музыка, вы должны бегать по кругу. Когда музыка остановится, каждый из вас должен остановиться напротив какого-либо стула (стульев хватит всем) и снять одну свою вещь (это может быть какой-то аксессуар: часы, заколка, цепочка, или одежда: пиджак, шарф и т.д., или обувь). Только, дамы и господа, давайте вести себя в рамках приличия ☺. Затем я опять включаю музыку, и вы опять продолжаете бегать по кругу до прекращения музыки. После остановки вы снимаете вторую вещь и также оставляете ее на стуле, рядом с которым вы остановились. Там уже может лежать чужая вещь, вы ее не трогаете, а только рядом с ней кладете свою. Таких кругов будет несколько. И как только вы услышите слово: «ПОЖАР!!!», вы должны как можно быстрее собрать все свои вещи и надеть их на себя. После этого издать победный крик индейца. Кто сделал это первым, тот победил. Всем понятно? Побежали.

**Рекомендация ведущему:** инструкцию лучше всего давать дозированно: сначала сказать, что когда музыка звучит, все бегут, когда не звучит – встают напротив какого-либо стула. После начала упражнения и первой остановки – попросить снять одну вещь. Сколько вещей будет снято, решать вам, но обычно это 3-4 вещи, чтобы никому не было неловко и не пришлось раздеваться. Вы также должны следить, чтобы участники останавливались напротив разных стульев, может, даже диаметрально противоположных. Под конец упражнения, после последней остановки, вы рассказываете про сигнал «Пожар!» и включаете музыку в последний раз. Если группа стеснительная, ведущему лучше тоже участвовать.

## Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

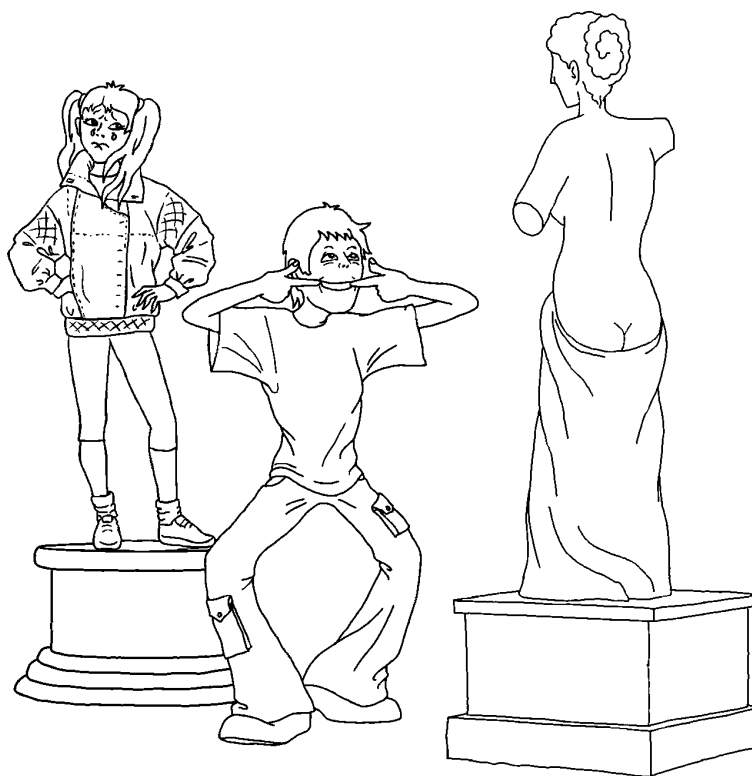
*Чтобы лучше понять тему нашего сегодняшнего занятия, давайте сделаем сначала «смешное» – в буквальном смысле - упражнение.*

## Упражнение «Рассмешу»

**Пояснение:** Отодвиньте стулья по краям помещения, чтобы центр был свободен.

**Инструкция:** Итак, нужен один доброволец (выбирается доброволец). Все остальные

сейчас у нас будут неподвижными, как статуи, или «замороженными». Вы должны замереть в какой-либо позе и ни на что не реагировать. Закрывать глаза нельзя. Доброволец постарается вызвать у вас какие-нибудь эмоции, рассмешить или разговорить вас. Те, кого «рассмешили – разморозили», переходят в команду добровольца и помогают ему «рассмешить – разморозить» оставшихся. Трогать друг друга нельзя.



Так можно поиграть несколько раз, выбирая всегда нового добровольца.

#### Анализ упражнения:

- Сложно ли было «размораживать» людей?
- Кто оказался самым стойким? (можно поаплодировать ему в конце упражнения)
- А сложно ли было сдерживаться?
- Как вы думаете, почему одним было труднее сдерживаться и они «раскалывались» быстро, а кто-то держался намного дольше?

Дело в том, что разные люди по-разному эмоциональны: кого-то можно быстро рассмешить, а кого-то очень трудно. То же относится и к другим нашим эмоциям. А все из-за того, что мы по-разному умеем контролировать наши эмоции. Вот об этом и будет наше сегодняшнее занятие.

Есть такое утверждение: «Полнота жизни определяется по одному единственному критерию: сколько чувств в этой самой жизни».

- Вы согласны с ним? Выслушайте мнения участников.
- А вообще, как вы считаете, полезны или вредны эмоции? Обсудите разные позиции. Эмоции отражают наше отношение к миру, к возникшей ситуации, к нашей роли в ней и другим людям.
- Почему возникают эмоции?

Выслушайте ответы и запишите их кратко на доске, подбодрите отвечающих, дополните своими ответами, которые также запишите на доске.

#### Условия возникновения эмоций:

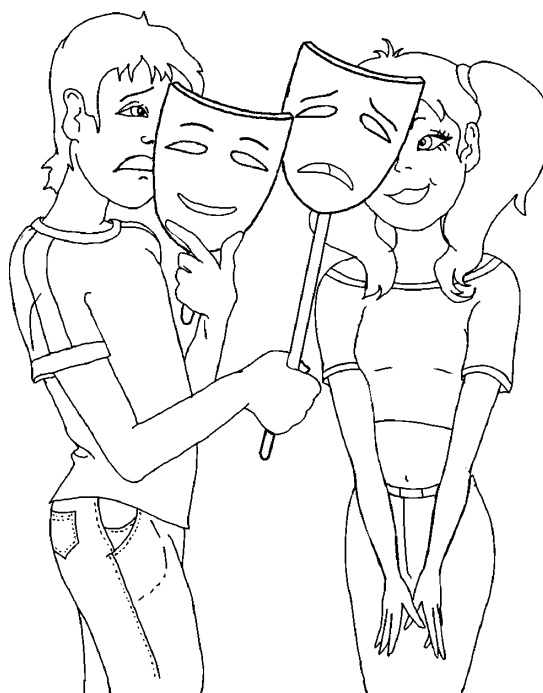
- Удовлетворенность/неудовлетворенность желания
- Неожиданная ситуация (может вызывать как положительные, так и отрицательные эмоции)
- Конфликтная ситуация/разрешение конфликтной ситуации
- Существование угрозы и невозможность ее избежать
- Сопереживание другому человеку или когда кто-то сопереживает вам
- Везение/невезение

## Упражнение «Изобрази эмоцию»

**Пояснение:** Это упражнение-пантомима

**Инструкция:** Мне нужен один доброволец. Сейчас так, чтобы никто не слышал, я назову добровольцу какую-либо эмоцию (воспользуйтесь Приложением, но не показывайте его участникам), которую ему нужно будет изобразить с помощью пантомимы, т.е. без слов, а вы будете зрителями и попытаетесь угадать, что это за эмоция. Кто первый угадает, тот будет показывать следующую эмоцию. Итак, давайте начнем.

**Рекомендации ведущему:** Если вы хотите, чтобы все могли поучаствовать в этом упражнении, сделайте так, чтобы каждый смог показать эмоцию (например, раздайте всем карточки с разными эмоциями или попросите всех участников по очереди показать то, что вы скажете «на ушко» первому). Желательно начать с легких (для изображения) эмоций из Приложения – «Счастье», «Печаль», «Злость», «Страх», «Радость», а потом переходить к более сложным.



### Анализ упражнения:

- Трудно ли было понять, какую эмоцию показывает человек?
- Трудно ли было вам показывать эмоцию? Почему?

Есть люди эмоциональные и рациональные.

- Эмоциональные люди лучше понимают и проявляют эмоции, а главное - могут выразить свою эмоцию в тот момент, когда ее испытывают.
- Рациональные люди легче сдерживают себя и контролируют свои эмоции, они привыкли решать проблему, а не утешать и сочувствовать. Когда же они остаются одни, и никто их не видит, при этом есть эмоциональный раздражитель (например, фильм или музыка), они могут позволить себе минуту слабости.

На протяжении всех занятий мы будем анализировать, что почувствовали после того или иного упражнения. Этот процесс называется рефлексией или самонаблюдением. Это очень важно делать и по жизни, потому что тогда мы сможем справиться с испытаниями, свалившимися на нас. Все важные решения нужно принимать на «холодную голову», а не «на эмоциях». Самонаблюдение помогает нам «остудить» себя, помогает понять, почему мы поступили так, а не иначе, почему нас это задевает. После такого самоанализа легче принять правильное решение и найти путь, по которому стоит идти.

## Теория «Эмоциональные состояния»

Чтобы лучше понять, что мы чувствуем, нужно, как минимум, знать, какие эмоции бывают, а потом – научиться понимать эмоции.

**Комментарий:** Далее весь материал надо изучить и его суть пересказать участникам. Раздайте «Таблицу чувств» каждому участнику (см. Приложение). Проанализируйте ее вместе с участниками.

Обратите их внимание на то, что:

- основных эмоций всего четыре (счастье, печаль, злость, страх);
- все они различаются по степени выраженности (счастье: удовольствие-радость-экстаз; страх: растерянность-боязнь-паника; печаль: грусть-тоска-горе и др.).

*Наши эмоции очень разнообразны в своих проявлениях. Мы можем тихо радоваться, а можем кричать от счастья. Мы можем слегка грустить, а можем рыдать от боли. Иногда мы даже не понимаем, что чувствуем в данный момент. Нужно научиться понимать свои эмоции, осознавать их. Это первый шаг к тому, чтобы научиться помогать самому себе, если эмоция негативная. Иногда мы чувствуем, что нам плохо, а почему и что именно портит нам настроение, что конкретно мы испытываем – не понимаем. А стоит осознать, что мы ревнуем, или злимся, или обижены, или боимся, и уже можно идти дальше – подумать о том, что нужно сделать, чтобы этого мешающего нам чувства не было.*

○ Скажите, а какие эмоции вам сложнее побороть в себе?

Пусть участники назовут эти эмоции и приведут свои примеры из жизни.

Поощрите отвечающих.

*Смотрите, какие, оказывается, бывают эмоции! Они все разные, но самое интересное, что выражение этих эмоций и чувства от них у всех одинаковы. Именно поэтому мы можем понимать друг друга. Можно даже сказать, что эмоции являются универсальным эталонным языком, который без слов может понять любой человек на земле. Поэтому, если овладеть этим языком, будет легче понимать других людей, их чувства и ощущения.*

*Давайте при помощи следующего упражнения поучимся прислушиваться к своим ощущениям. Это позволит нам в дальнейшем быть наблюдательными и понять свои собственные эмоции, чтобы изучить эмоциональный язык.*

## Упражнение «Рисунки на спине»

**Пояснение:** Это своеобразная и увлекательная игра, способствующая развитию тонкости восприятия и умения прислушиваться к своим ощущениям. Кроме того, эта игра обеспечивает определенный уровень физической и психологической близости между участниками. Группа сплачивается, участники становятся бодрыми и веселыми. Когда они в достаточной степени овладеют игрой, они смогут использовать в ней любые образы, в том числе и связанные с тематикой данной программы.

**Инструкция:** *Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 5-6 человек в каждой (это может быть 2-3 группы, в которых **обязательно** должно быть одинаковое количество человек). Пусть каждая группа сядет сейчас на стулья «паровозиком», так, чтобы все, кроме первого человека, могли видеть спину соседа. А сейчас я объясню вам, что мы будем делать. Я подзову из каждой группы (паровозика) последних участников и покажу им рисунок. (Рисунки следует заготовить заранее. Каждой команде – свой рисунок, где изображены, например, дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.). Этот рисунок им нужно будет изобразить на спине сидящего перед ними участника, который постарается «прочитать» своей*

спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до участника, сидящего во главе паровозика, он должен будет взять лист и нарисовать тот рисунок, который до него дошел. Для рисования на спине вы можете использовать только указательный палец. Рисовать вам нужно очень тщательно и быстро, потому что группа, которая первой решит задачу, побеждает. Предпочтение отдается той команде, у которой рисунок хоть как-то совпадает с изначальным. Например, если команда закончила раунд раньше, но при этом их рисунок далек от изначального, а другая команда была медленнее, но рисунок имеет что-то общее с изначальным, то победа будет за второй командой. После каждого раунда я буду объявлять счет. После этого участник, сидевший во главе паровозика (тот, кто рисует окончательный рисунок на бумаге), садится в его конец, а все остальные сдвигаются на одно место вперед. И все повторяется. Понятно? Тогда начали!

Постарайтесь сделать так, чтобы сначала были не слишком сложные рисунки: дом, цветок в вазе, дерево. Потом можно усложнить их и предоставить рисунки по темам предыдущих тренингов, например, знак «Курение запрещено» – перечеркнутая сигарета.

В конце объявляется победитель.

### **Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе было «видеть» картины спиной?
- Почему возникали ошибки?
- Ты был доволен своей командой?
- Хорошо ли понимал твой партнер нарисованные тобой картины?

Прислушиваться к себе не так-то просто, этому надо учиться, это надо тренировать в себе. Это упражнение показало вам ваши ощущения, а ваши ощущения вызывают ваши эмоции. Старайтесь понимать свои ощущения и тогда вы поймете, что ощущают другие.

А теперь вопросы «на засыпку»: (обсудите в кругу)

- Почему так важно понимать, что мы чувствуем?
- Для чего нужны эмоции?

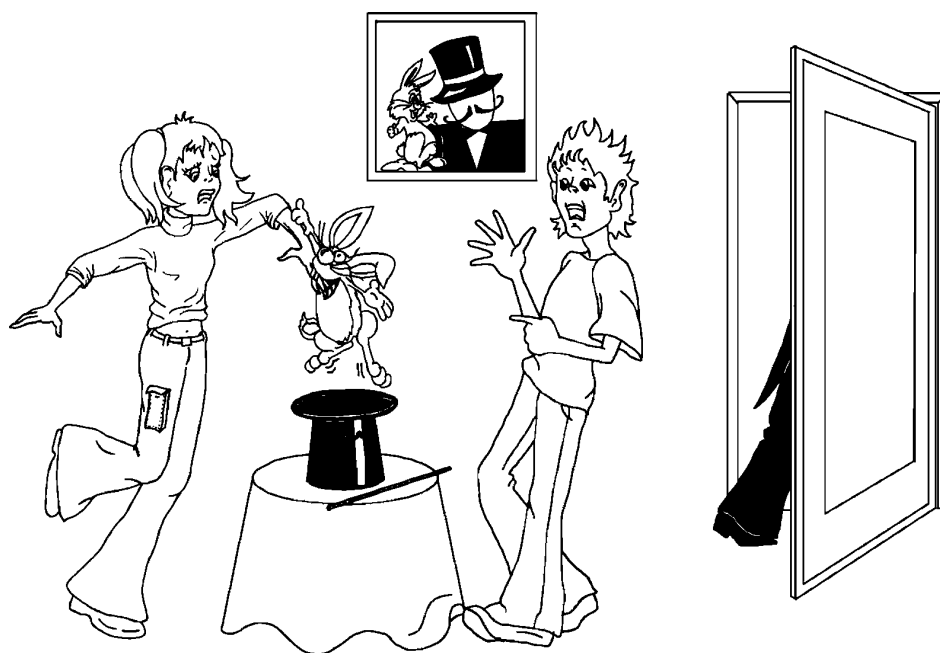
Поддержите всех отвечающих, а потом сами дополните, если понадобится:

**Эмоции позволяют** (это надо пересказать участникам и особенно остановиться на последнем пункте):

- разряжать напряженную для нас ситуацию (покричали, поплакали, и легче стало);
- предвосхищать ситуацию (ожидать и предполагать). От этого жизнь становится насыщенной, яркой, красочной, интересной. Помните цитату, которую мы упоминали в начале нашего занятия: «Полнота жизни определяется по одному единственному критерию: сколько чувств в этой самой жизни»?
- искать смыслы нашей жизни, нашей деятельности. Благодаря чувствам, мы понимаем, что для нас наиболее значимо;
- оценивать ситуацию. Эмоции могут выступать в роли аварийного сигнала, который может нас предупредить и дать определенное преимущество в разрешении конфликтных ситуаций. Благодаря эмоциям, нам легче понять, как мы на самом деле относимся к той или иной ситуации. Конечно, иногда бывает трудно поступить так, как мы чувствуем: сказать «нет», уйти и т.д., мы боимся показаться слабаками или «упасть в грязь лицом» (например, в случае, когда нас берут на «слабо», предлагая наркотик, алкоголь, сигарету). Но очень важно сделать первый шаг – осознать свои эмоции в такой ситуации и понять свое истинное отношение к ней.

На последнем пункте мы остановимся более подробно.

## Упражнение-провокация «Коробочка»



Положите в пакет или коробку какой-нибудь предмет, например, ручку или печенье. Положите так, чтобы через пакет этот предмет не прощупывался и не просматривался, но так, чтобы его можно было быстро и просто достать и посмотреть.

Устройте, например, 5-минутный перерыв, во время которого разыграйте с напарником сценку между собой, как будто вы готовитесь к следующему занятию или какой-либо другой сюжет. При этом участники группы должны вас слышать – это очень важно.

— *А что это такое?*

— *Лучше не смотри, кошмар, тут не только здоровье потерять можно... Лучше даже не смотреть. У меня один раз посмотрели... Лучше, в общем, не смотреть. Ну ладно, пойдем пока, раз перерыв у нас. Мы сейчас... Одну минуточку, мы скоро придем.*

Выйдите секунд на 40 или 60 из помещения. Если кто-то из группы во время вашего диалога спросит, что в пакете, не отвечайте. Изобразите, что заняты, и все равно выйдите.

После этого вернитесь в аудиторию и спросите:

*Ну что, теперь ответьте мне, кто туда все же посмотрел?*

Обычно все уже видели, что там лежит.

*Итак, давайте разберемся, что же вами двигало? Ведь я предупредил(а), что там страшная и опасная вещь.*

*Признайтесь, кто первый посмотрел?*

Обсудите, по каким причинам люди поступают так, а не иначе. Что вынуждает их рисковать своим здоровьем?

*В любом случае, не всегда следует идти на поводу у своего любопытства.*

*Итак, подведу итог всему занятию:*

*Эмоции можно сравнить с предупреждающими знаками в правилах дорожного движе-*

ния, например, «Опасный поворот», «Крутой спуск», «Сужение дороги». Они ничего не запрещают, просто предупреждают о том, что нужно быть внимательными. Так и эмоции. Они сигнализируют нам: *будь внимателен! Пойми, как ты на самом деле относишься к этой ситуации! Понял? Тогда можно переходить к принятию решения. И здесь уже нельзя полагаться исключительно на эмоции. Они плохой советчик, если нужно, взвесив все «за» и «против», найти выход. Эмоции хороши, когда ты ими управляешь, а не они – тобой.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Да, непростой была сегодня наша встреча! Ну, очень эмоциональная! Я хочу сказать главное. Не бойтесь своих эмоций: только они могут нас научить понимать язык, общий для всех людей.*

*И еще несколько мыслей вслух:*

- 1. Нужно научиться понимать свои эмоции. (Злишься на родителей? А может, просто боишься идти к зубному врачу?).*
- 2. Каждый имеет право выражать свои эмоции. (Весь вопрос - как? Лучше излить свой гнев на боксерскую грушу, а не голову стоящего рядом человека).*
- 3. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями. (А я в танке!).*

*Все в наших руках, ведь эмоции-то всегда при нас. Дерзайте! Изучайте!*





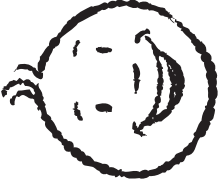







### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!**

**До следующей встречи!!!**

## Приложение (к упражнению «Изобрази эмоцию»)

Распечатать для ведущего и каждого участника в группе.

Т	А	Б	Л	И	Ц	А	Ч	У	В	С	Т	В
<b>СЧАСТЬЕ</b>	<b>ПЕЧАЛЬ</b>	<b>ЗЛОСТЬ</b>	<b>СТРАХ</b>									
Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворение Умиротворение	Огорчение Грусть Одиночество Горечь	Недовольство Раздражение Досада Взвинченность	Растерянность Нерешитель- ность Неуверенность									
												
НИЗКИЙ												
Веселье Радость Воодушевление Жизнерадост- ность Восхищение	Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность	Рассерженность Злость Враждебность Агрессия	Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога									
												
СРЕДНИЙ												
Ликование Восторг Торжество Экстаз	Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние	Бешенство Ярость Ненависть Гнев	Паника Ужас Оцепенение Кошмар									
												
ВЫСОКИЙ												





# МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

## Задачи тренинга:

1. Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья;
2. Научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру;
3. Сформировать навыки общения с противоположным полом.

## Необходимый материал:

1. Доска или ватман с маркером в центре круга;
2. Листы А4 по количеству участников в группе, ручки на каждого;
3. Мячик для большого тенниса, апельсин и любые предметы (см.разминку «Апельсин»);
4. Фотографии актеров или известных людей (например, из журналов) (см. упр. «Звезда Голливуда»);
5. Повязки на глаза (для половины группы);
6. Таблица для упражнения «Помоги принять решение»;
7. Плакат «Правила безопасного сексуального поведения».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Апельсин»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Что нам нравится?»	10 мин	
Упражнение «Звезда Голливуда»	15 мин	Фотографии актеров
Упражнение «Знакомство»	15 мин	
Упражнение «Идеальное свидание»	15 мин	
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Слепой и поводырь»	15 мин	
Упражнение «Помоги принять решение»	20 мин	Заранее приготовить таблицу
Правила безопасного сексуального поведения	10 мин	Заранее сделать плакат
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет! Очень рад (рада) всех вас видеть!*

*Сегодня мы будем говорить о взаимоотношениях мужчины и женщины.*

*Как начать общаться? Чего от нас ждут? Как поддерживать взаимоотношения? Сегодня мы постараемся ответить на эти важные вопросы. Но для начала давайте немножко разомнемся и настроимся на работу в группе.*

## Разминка «Апельсин»

**Пояснение:** Участники встают в круг поочередно: юноша – девушка и т.д. Ведущий тоже участвует в упражнении. Для этой игры необходим определенный предмет (чаще всего это апельсин, мячик или что-то другое), который передается по кругу. Сначала «апельсин» передается руками, потом при помощи локтевого сгиба прижимается головой к плечу, затем передается по коленям сидящих участников без помощи рук, и, наконец, по стопам ног. Можно придумать массу других способов передачи предмета или внести «дух соревновательности», разделившись на команды и передавая «апельсин» – кто быстрее.



разделившись на команды и передавая «апельсин» – кто быстрее.

**Комментарий:** В этом упражнении происходит телесный контакт участников, поэтому ведущему надо определить самому, насколько группа готова делать те или иные задания. Всегда можно предложить группе: «Ну что, давайте попробуем передать вот этот предмет теперь так? Ну как?» и посмотреть на реакцию участников. Это упражнение – очень открытое и откровенное для участников. Если группа «зажата», не давайте слишком «открытых» заданий, начните с простых и старайтесь чувствовать группу по ходу упражнения.

**Инструкция:** *Сейчас мы будем передавать по кругу этот предмет (показывается предмет). Наша задача - передавать его как можно аккуратнее, чтобы он не упал на пол, но в то же время делать это нужно достаточно быстро. Для начала мы будем передавать его руками. Начали.*

Ведущий пускает мячик по кругу. Когда предмет «пройдет» по кругу и снова окажется у ведущего, дается следующее задание.

*Замечательно, а теперь помещаем наш предмет в сгиб локтя руки и передаем его таким способом. Следующий участник должен взять предмет, также используя сгиб локтя, т.е. тереть без помощи рук. Начали.*

Далее каждый участник должен брать предмет без использования рук, хотя сами руки в этом упражнении использоваться могут. Важно, чтобы участники передавали предмет одним и тем же способом. Например, если «апельсин» у предыдущего участника находится в сгибе правого локтя, то взять его надо тоже сгибом правого локтя.

Процедура повторяется несколько раз и обычно сильно увлекает участников. Можно пустить два предмета, чтобы другие участники долго не ждали своей очереди. При этом участникам предлагаются следующие способы передачи предмета:

- предмет прижимается головой к плечу (другой человек тоже должен взять его, прижимая его головой к плечу. Главное – без использования рук!)
- предмет кладется на две сложенные вместе и вытянутые вперед руки и перекачивается на руки другому участнику.
- можно придумать и другие способы, которые могут предлагать и ведущий, и участники.

**Комментарий:** можно усложнить задание, взяв мячик от настольного тенниса, линейку или шариковую ручку.

## Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Упражнение «Что нам нравится?»

**Пояснение:** Группа делится на 2 подгруппы: юношей и девушек. Каждой подгруппе выдается по листу бумаги и ручке.

**Инструкция:** Каждая из групп сейчас должна будет составить список.

*Девушки составляют список того, что им больше всего нравится в юношах, на что они, прежде всего, обращают внимание, а юноши пишут, что им нравится в девушках.*

После составления списков каждая из групп зачитывает его, и получившиеся характеристики обсуждаются в группе.

**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- Сложно ли было составлять списки?
- Что для вас оказалось неожиданным?
- Как можно использовать информацию, полученную в этом упражнении, в обычной жизни?

**Комментарий:** Скорее всего, участники самостоятельно затронут вопрос о красоте. Отметим, что им нравится, когда мальчики/девочки симпатичные и хорошо выглядят. Если участники не затронут эту тему, ведущий должен сам предложить «внешнюю привлекательность» как одну из важных позитивных характеристик.

*Теперь мы знаем, что нравится в нас противоположному полу.*

*Как поется в одной старой песне,*

*«Я гляжу ей вслед -  
Ничего в ней нет,  
А я все гляжу,  
Глаз не отвожу».*

*Но мы-то с вами теперь знаем, что за словами «ничего в ней нет» таится очень многое: да, нет ничего такого особенного, но на самом деле есть все то, о чем сейчас написала наша мужская половина. Есть все для того, чтобы влюбиться.*

*А сейчас мы выполним необычное задание.*

## Упражнение «Звезда Голливуда»

**Пояснение:** Группа сидит в кругу. Ведущий показывает несколько фотографий актеров или известных людей, которые считаются красивыми.

**Инструкция:** У меня есть одна знакомая ведьмочка, которая считает, что сейчас открывается очень много «салонов красоты», но нет ни одного «салона непривлекательности», а то вдруг кто-то захочет стать некрасивым, чтобы с ним люди общались как можно меньше, а совет ему дать некому. Да и сама ведьмочка очень хочет быть непривлекательной (так уж им, ведьмам, положено), но совсем не знает, как это сделать. Давайте ей поможем.

Смотрите, вот перед вами фотографии нескольких людей, которые считаются очень привлекательными. Давайте подумаем, а что нужно сделать, чтобы они стали «некрасивыми».

Ответы участников желательно записывать на доске.

Если участники не называют этих моментов, то ведущий должен помочь им: задавать направляющие вопросы и приводить примеры из жизни. Желательно, чтобы ведущий только направлял дискуссию, а основные ответы все же исходили от участников тренинга.

### Анализ упражнения:

○ А теперь, как вы думаете, что же на самом деле за список мы написали на доске?

Отвечают участники.

*Правильно! Это то, что НЕ НУЖНО делать, если мы хотим быть привлекательными для других. Давайте обсудим, как стать привлекательными.*

В ходе обсуждения ведущий обращает особенное внимание участников на следующие моменты:

- важно соблюдать гигиену (если не принимать душ, не чистить зубы, не следить за ногтями и не причесываться – люди будут от вас шарахаться);
- разумно использовать косметику (если «переборщить» с косметикой, вас могут принять за девушку легкого поведения или же вы «состарите» себя лет на 10);
- быть красивым внутренне (если вы – мастер исключительно нецензурных выражений, то вас никто не назовет привлекательным, даже если внешне вы сказочно красивы, и наоборот, умение общаться на разнообразные темы делает любого человека привлекательным и интересным).

*Помните, в предыдущем упражнении мы говорили, что в человеке противоположного пола нам нравится красота. Это действительно так! Кому не нравятся красивые люди? Поэтому, я уверен(-а), что каждый раз, когда вы выходите из дома, вы стараетесь выглядеть как можно более привлекательными. Но вот беда! Иногда, стараясь быть красивыми, мы начинаем злоупотреблять косметикой, надеваем не сочетающиеся между собой вещи, вызываясь красим волосы, делаем тату и пирсинг. И забываем, что основа настоящей красоты – это гигиена: вымытое тело, чистое белье, опрятная одежда, здоровые ногти и зубы, причесанные ухоженные волосы. Очень приятно общаться с человеком, от которого хорошо пахнет, у которого нет запаха изо рта, который одет, может, и не супермодно, но в чистые вещи. Поэтому, покупая очередную модную «шмотку» и накладывая очередной слой косметики, давайте подумаем: может, моя красота вовсе не в этом?*

*Как мы с вами выяснили, внутренняя красота человека тоже очень важна. Конечно,*

нужно уметь общаться. Но прежде чем начать общаться, нам необходимо познакомиться с человеком. Правда?

Давайте посмотрим, как это можно сделать. Ведь особенно сложно нам бывает познакомиться с человеком противоположного пола.

## Упражнение «Знакомство»

**Комментарий:** Упражнение состоит из 2-х частей.

### Часть I

**Пояснение:** Ведущий на листе ватмана или на доске фиксирует ответы участников.

**Инструкция:** Часто нам бывает сложно подойти к человеку и заговорить с ним. Мы не знаем, что сказать. Предлагаю сейчас устроить мозговой штурм и постараться придумать как можно больше фраз, с которыми можно подойти к незнакомому человеку. А, кроме того, подумайте о том, с какой фразой, вы бы хотели, чтобы подошли к вам. Давайте её тоже озвучим. Я буду записывать ваши идеи.



Ведущий записывает предложенные фразы. После того как запас идей иссякнет, предлагается порассуждать о том, в каких ситуациях уместны фразы, которые записаны на доске или ватмане. Ситуации также записываются второй колонкой.

Надеюсь, эта информация поможет вам знакомиться с людьми противоположного пола и не бояться этого. Но пока это, действительно, просто информация. Давайте потренируемся пользоваться ею во второй части этого упражнения.

### Часть II

**Пояснение:** Во второй части упражнения группа образует 2 круга – внешний и внутренний. Участники внешнего и внутреннего кругов стоят лицом друг к другу.

**Инструкция:** Теперь вы знаете много фраз, которые помогают нам знакомиться, и ситуаций, в которых их можно использовать. Сейчас вы стоите в кругу лицом друг к другу, образуя пары. Представьте, что вы не знакомы и попробуйте познакомиться, используя одну из фраз, которые, например, записаны на доске. Поговорите с партнером пару минут. Итак, вам все понятно. У вас на знакомство есть 2 мин.

Как только время прошло, внутренний круг сдвигается на одного человека вправо.

У вас образовались новые пары. Повторите это задание в новых парах».

Далее смена партнеров происходит около 5-6 раз (Смотрите за динамикой работы группы).

### Анализ упражнения:

- Сложно ли было придумывать фразы?
- Какие фразы «работали», а какие – нет?
- Использовали ли вы какие-нибудь из них в жизни?
- Сложно ли вам было знакомиться с другим человеком?
- Что испытывали девушки, когда им нужно было заговаривать с юношами первыми?

- Что испытывали юноши, когда с ними хотели познакомиться девушки?
- Как вы думаете, сохранилось ли в наши дни «негласное» правило: инициатива в знакомстве должна исходить от мужчин?

Эти фразы не панацея, а просто подсказка. Хочу вам дать еще одну подсказку. Есть такая очень известная формула – AIDA, расшифровывается она так: A – attention, I – interest, D – desire, A – action, а по-русски: **внимание – интерес – желание – действие**. Вообще-то формула была выведена рекламистами и используется именно в этой области. Но – честное слово! - при знакомстве она тоже работает. Допустим, вы – молодой человек, который решил познакомиться с понравившейся ему девушкой. Смотрите сами: сначала вам нужно привлечь к себе **внимание** – уверенно подойти и сказать «Привет!». Затем – вызвать к себе **интерес** первой фразой, которая должна быть не избитой и не банальной. Затем вам нужно вызвать **желание** познакомиться с вами. Здесь вы должны проявить искреннюю заинтересованность в человеке. Теперь уже можно перейти к **действию**, например, попросить номер телефона или предложить прогуляться.

И последний совет: когда вы реально будете знакомиться с человеком, действуйте по ситуации, чувствуйте обстановку, слушайте свою интуицию.

Теперь мы умеем знакомиться, но одного этого недостаточно, если люди понравились друг другу. Когда возникает взаимная симпатия, мы хотим продолжать отношения. Все мы знаем, что существует такая вещь, как свидание.

## Упражнение «Идеальное свидание»

**Пояснение:** Участники делятся на 2 группы – юношей и девушек.

**Инструкция:** Сейчас каждая подгруппа обдумает и напишет письмо другу или подруге на тему «Идеальное свидание». Речь в нем будет не об абстрактном свидании, а об идеальном (ну, или, во всяком случае, очень удачном) свидании, с точки зрения вас, юноши, и вас, девушки. Итак, мужская половина нашей группы пишет письмо от лица юноши своему другу. Женская половина – от лица девушки своей подруге. Начать можно так: «Привет, ... Вчера у меня было классное свидание! ...».

На обсуждение и написание писем вам дается 10-15 минут, а потом мы их послушаем и обсудим. Когда группы готовы, они по очереди зачитывают письма. После этого участники снова садятся в круг, и идет обсуждение.

### Анализ упражнения:

- Понравились ли вам описанные свидания?
- Были ли у вас такие идеальные свидания?
- Что нужно сделать, чтобы свидание удалось?
- Чего юноши ждут от девушек?
- А чего – девушки от юношей?
- Важно ли, чтобы свидание понравилось не только вам, но и другому человеку?
- Почему часто наши взаимоотношения не соответствуют идеальным, и партнер не делает того, чего бы нам хотелось?

Очень часто мы ждем, что партнер угадает все наши желания, поймет, чего мы хотим, без слов. И когда этого не происходит, мы разочаровываемся. Как выйти из этой

ситуации? Помните, что ваш партнер – не телепат, он не умеет читать мысли. Поэтому очень важно говорить друг другу о своих желаниях и ожиданиях, а также о том, что нам не нравится.

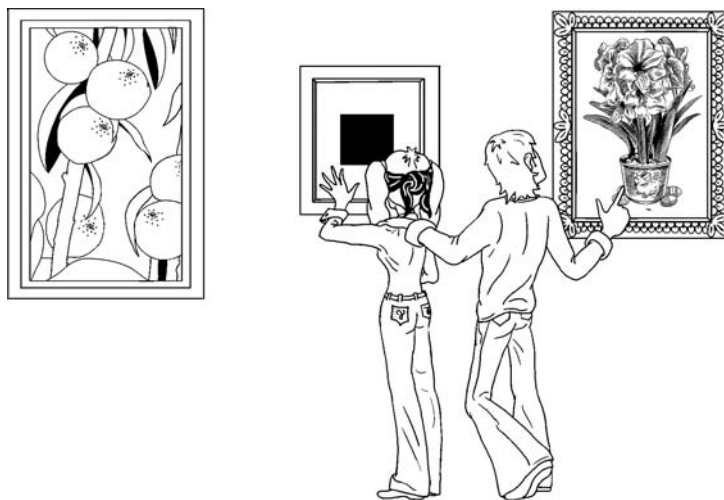
«Любовь – это когда тебя понимают...». Чтобы понимать любимого человека, нужно слушать и слышать его, строить диалог, обсуждать с ним ваши интересы, желания и потребности.

## Упражнение «Слепой и поводырь»

**Пояснение:** Группа делится на пары, в каждой паре выбираются «слепой» и «поводырь». «Слепому» завязывают глаза повязкой (или плотным платком, шарфом), «поводырь» встает сзади и придерживает «слепого» за руку, за плечи или спину (как удобнее «слепому»).

**Инструкция:** Выберите в парах, кто будет первым, а кто – вторым. Отлично! Теперь пусть первые номера завяжут себе глаза повязками – вы будете

«слепыми», а вторые номера становятся вашими «поводырями». Задача «поводыря» – дать «слепому» почувствовать и узнать как можно больше о предметах окружающего пространства, как в этой комнате, так и за ее пределами. «Поводырь» должен помогать «слепому» изучать мир, а не водить тупо его за руку за собой. Понятно? На это у вас 10 минут. После отведенного времени вы меняетесь ролями и повторяете упражнение.



Ведущий должен проконтролировать, чтобы все пары успели побыть в двух ролях и вернуться в назначенное время в помещение.

### Анализ упражнения:

- Доверял ли «слепой» своему «поводырю»? Что делал «поводырь», чтобы этого добиться?
- Удалось ли «слепому» взглянуть на мир с новой стороны и каковы впечатления от этого?

Проведите параллели с нашей жизнью.

Очень важно во взаимоотношениях доверять друг другу, и не менее важно поддерживать доверие друг в друге.

Задайте вопрос:

- Что было бы, если бы у каждого «поводыря» было несколько «слепых»?

Выслушайте ответы ребят.

Скорее всего, он не смог бы уделять каждому столько времени, сколько это необходимо и «слепые» бы попали в опасность. Но, как сказал Сент-Экзюпери, «мы в ответе за



*тех, кого приручили». Поэтому даже если ваши чувства к человеку охладели, не рвите отношения так, как будто это он в чем-то виноват. Будьте терпеливы, чутки. Постарайтесь не причинить много боли. Помогите ему.*

*Когда у нас начинаются отношения, мы несем за них ответственность, несем ответственность за другого человека (нашего партнера). Мы должны уважать его, пока мы с ним.*

○ *Что еще важно для вас лично, кроме уважения?*

*Дождитесь, когда кто-то скажет про верность.*

*Да, конечно же, верность. Верность – это основа доверия. Верность – от слова «верю». Я верю каждому твоему слову, каждому поступку. В моей душе нет места сомнению. Наверное, это и есть счастье?*

*Все мы знаем, что в отношениях между влюбленными возникает и физическое влечение.*

*В следующем упражнении мы разберем одну непростую, но очень жизненную ситуацию.*

## Упражнение «Помоги принять решение»

**Пояснение:** Группа (любым способом) делится на 2 подгруппы, которые обсуждают одну и ту же ситуацию, но обдумывают, как помочь принять правильное решение 2-м разным участникам этой ситуации – Вите и Алене. После этого каждая подгруппа зачитывает ответ всей группе, и идет общее обсуждение. В конце упражнения ведущий делает выводы и корректирует ответы подгрупп.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами познакомимся с одной ситуацией, в которой есть 2 действующих лица – Витя и Алена. Первая группа, обсудив эту ситуацию, должна будет сформулировать совет Вите, вторая – Алене. У вас будет 3-5 минут, чтобы обсудить ситуацию и сформулировать совет. Потом вы представите свой совет на суд всей группы.

*Витя и Алена встречаются уже несколько месяцев. Они нравятся друг другу и много времени проводят вместе. Но когда Витя завел разговор о сексе, Алена сказала, что к этому она пока не готова. Витя не знает, почему она отказывается заниматься сексом и что он должен делать. Алена боится потерять Витю, это первые в ее жизни серьезные отношения. Подружки убеждают ее, что если она не согласится, Витя бросит ее.*

**Комментарий:** Выслушайте «советы» каждой из подгрупп. Во время общего обсуждения старайтесь, чтобы прозвучали и те важные моменты, которые не были названы. Направляйте обсуждение с помощью своих вопросов и дополнений.

Ответы и выводы, к которым нужно направлять участников:

### Совет Вите

Нельзя манипулировать другим человеком, особенно дорогим для тебя. Ты пытаешься заставить твою девушку сделать выбор против ее собственной воли. Это психологическое насилие. Отнесись к ее решению с уважением и пониманием. Подожди. Сексуальный контакт – не единственный способ выразить свою любовь. Кроме того, партнеры могут доставить друг другу удовольствие с помощью безопасных сексуальных контактов, таких как объятия, поцелуи, взаимные ласки.

## Совет Алене

Часто бывает, что молодой человек убеждает девушку вступить в сексуальный контакт, к которому та не готова. В этот момент он ею манипулирует: заставляет почувствовать себя неловко, принуждает к сексу. Девушки часто начинают сомневаться и думать:

- «Если я скажу «нет», то могу его потерять».
- «Я люблю его, но я не готова к сексу. Поэтому я не знаю, что делать».
- «Я не знаю, как сказать ему «нет» так, чтобы не разозлить или не задеть его».

НО! У тебя всегда есть право выбора. И если парень по-настоящему любит тебя, то он будет уважать твое мнение. Это твоя жизнь и твой выбор. Ты имеешь право сказать «нет!». Занимайся сексом, только если ты этого хочешь и чувствуешь себя готовой к нему.

*В заключение этого упражнения давайте обсудим, с помощью каких фраз чаще всего оказывается давление в подобных ситуациях и как противостоять такому давлению. Сначала ведущий записывает на доске или ватмане **ТОЛЬКО** первую колонку таблицы «Способы давления», участники предлагают варианты ответов для заполнения второй колонки. Ведущий помогает группе и корректирует ответы участников. Во второй колонке даны возможные варианты ответов, которые ведущий может использовать в дискуссии.*

### Способы давления

### Как отвечать

Докажи, что ты действительно меня любишь.

Секс – не доказательство любви. Любовь – это забота о человеке, понимание, умение ждать.

Мне тяжело ждать, пока ты решишь, что готова/готов.

Время не имеет значения, главное – осознанное решение и защита.

Мы ведь уже не дети, можем вести себя по-взрослому.

Взрослость – это способность считаться с чужим мнением и принимать ответственные решения.

Сдерживать себя опасно для здоровья (может привести к импотенции и т.д.).

Все это мифы, не имеющие никакого отношения к реальности.

*Сексуальные отношения – это естественная часть отношений между любящими людьми, поэтому очень важно, чтобы юноша и девушка были готовы к этим отношениям, доросли до них и физически, и психологически, научились со всей ответственностью относиться и к своему здоровью, и к здоровью своего партнера.*

*Особенно важно, чтобы сексуальные отношения не обернулись разочарованием, психологическими проблемами, а самое главное – болезнями, передаваемыми половым путем, и ВИЧ-инфекцией.*

## Правила безопасного сексуального поведения

*Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не заразиться болезнями, передаваемыми половым путем, и ВИЧ-инфекцией? Давайте теперь все, что мы сейчас назвали, переформулируем в правила. Это будут правила безопасного сексуального поведения. Давайте посмотрим, что мы назвали, а что упустили.*

Правила можно заранее написать на листе ватмана.

### 1. Воздержание

Воздерживаться от сексуальных контактов - это не «детство», не «патология» и не «глупость». Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге.

### 2. Верность

Необходимо хранить верность своему партнеру. Это не означает, что одну неделю или месяц человек «верен» одному партнеру, а следующую неделю или месяц - другому. Чем реже мы меняем половых партнеров, тем ниже риск заражения ВИЧ и другими ИППП (инфекциями, передающимися половым путем).

### 3. Использование презерватива

Необходимо использовать презерватив при каждом сексуальном контакте - от начала и до конца полового акта. Даже будучи уверенным в любимом человеке и его верности на все сто процентов, нельзя пренебрегать правилами безопасного секса – партнер может быть заражен ВИЧ и даже не знать об этом.

### 4. Забота о своем здоровье

Прежде чем вступать в сексуальные отношения, партнерам следует пройти медицинское обследование, включая тесты на ВИЧ и другие ИППП, и в дальнейшем повторять его регулярно.

*Если у вас есть вопросы и сомнения, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ обращаться за консультацией к специалисту, только он может ответить на ваши вопросы и разрешить сомнения, а при необходимости поставить диагноз и назначить лечение. Это надежнее, чем пользоваться слухами или доверяться советам друзей.*

**Информация для ведущего:** сейчас во многих городах России создаются Центры охраны репродуктивного здоровья подростков, где оказываются все виды медицинской и психологической помощи в области репродуктивного здоровья. Узнайте, есть ли подобный центр в вашей местности. Если он существует, найдите и имейте при себе контактную информацию (визитки, буклеты и др.), которую вы могли бы предоставить участникам.

Завершите занятие традиционными блоками:

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

## Итоговый вывод:

*Тема, которую мы с вами обсуждали на сегодняшнем занятии, очень сложная и очень интересная.*

*Давайте еще раз вспомним главные выводы нашего занятия:*

*Учитесь уважать себя и партнера. Помните, что мы в ответственности за тех, кого приручили.*

*«Любовь – это когда тебя понимают...». Чтобы понимать любимого человека, нужно слушать и слышать его, строить диалог, обсуждать с ним ваши интересы, желания и потребности.*

*Любовь не начинается с секса и не сводится к нему. Есть множество способов проявить свою любовь.*

*Никогда не соглашайтесь переходить к интимным отношениям, если вы к этому не готовы или не хотите этого. Не настаивайте на сексе, если этого не хочет ваш партнер.*

*Если вы решили вступить в сексуальные отношения, ВСЕГДА помните о правилах безопасного сексуального поведения.*

*Даже если вам кажется, что вы на 100% доверяете партнеру, не пренебрегайте правилами безопасного сексуального поведения. Многие инфекции, в том числе ВИЧ, могут не иметь никаких внешних симптомов, а ваш партнер может просто не знать о своем заболевании.*

*Репродуктивное здоровье – очень важный аспект здоровья. От него зависит и ваше личное здоровье, и здоровье вашего партнера, и здоровье ваших будущих детей. Ваша беспечность ставит всё это под угрозу.*

*Если у вас есть вопросы и сомнения, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ обращаться за консультацией к специалисту, только он может ответить на ваши вопросы и разрешить сомнения, а при необходимости поставить диагноз и назначить лечение. Это надежнее, чем пользоваться слухами или доверяться советам друзей.*

## Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!**



**РАЗРЕШАЕМ  
КОНФЛИКТЫ**

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «конфликт»;
2. Сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций;
3. Научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

## Необходимый материал:

1. Чистые листы А4 для половины группы;
2. Карандаши каждому в группе;
3. Музыка спокойная, под которую можно рисовать;
4. Доска;
5. Карточки с ситуациями каждому участнику группы;
6. Веревка или тесьма диаметром 2-6 мм и длиной 5 м (главное, чтобы была крепкой).

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Рисунок в парах»	10 мин	Чистые листы и карандаши
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Давка»	3-5 мин	
Теория «Что такое конфликт?»	10 мин	
Упражнение «Предупреждаем конфликты»	15 мин	Карточки с ситуациями
Упражнение-демонстрация «Ослики»	10 мин	Веревка
<b>Перерыв</b>		
Теория: «Способы выхода из конфликта»	20 мин	
Упражнение «Разрешаем конфликты»	15 мин	Карточки с ситуациями
Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов»	15 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

Всем привет! Очень рад (рада) вас всех видеть! Сегодня мы будем говорить о конфликтах. С конфликтами мы сталкиваемся в разных сферах нашей жизни. Это случается очень часто, ведь мы живем в мире людей, и наши желания и интересы не всегда совпадают. Так что сегодня мы поговорим о том, что такое конфликт, почему он возникает и как можно его разрешить. Но давайте начнем с разминки, которая плавно введет нас в тему сегодняшнего занятия.

## Разминка «Рисунок в парах»

**Пояснение:** Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги. Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. Начали.

### Анализ упражнения:

- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?
- Какой рисунок получился в результате?
- Все пары довольны получившимся результатом?
- Чьи идеи не реализовались?
- Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

Обратите внимание участников на следующее:

Посмотрите на ваши рисунки. Они, как вы видите, далеки от совершенства. Чаще всего это «каляка-маляка». Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У вас был один карандаш и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Но это очень хорошее отображение конфликтной ситуации. На сегодняшнем занятии мы постараемся понять, как разрешать эти ситуации и как их не допускать.

Если у кого-то все-таки получился осмысленный рисунок, спросите:

Как вы договаривались?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, запишите их на доске. Подчеркните, что вы к этим тактикам ещё вернетесь в процессе занятия.



## Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Ну что ж, теперь давайте начнем сегодняшнюю тему. Итак, для начала проведем следующее упражнение.

## Упражнение «Давка»

**Пояснение:** На полу мелом (чтобы можно было потом легко стереть) рисуется квадрат или ограничивается каким-то образом (например, веревкой) пространство, в которое с трудом (стоя) помещаются все участники.

**Инструкция:** Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача – «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали!

Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «СТОП».

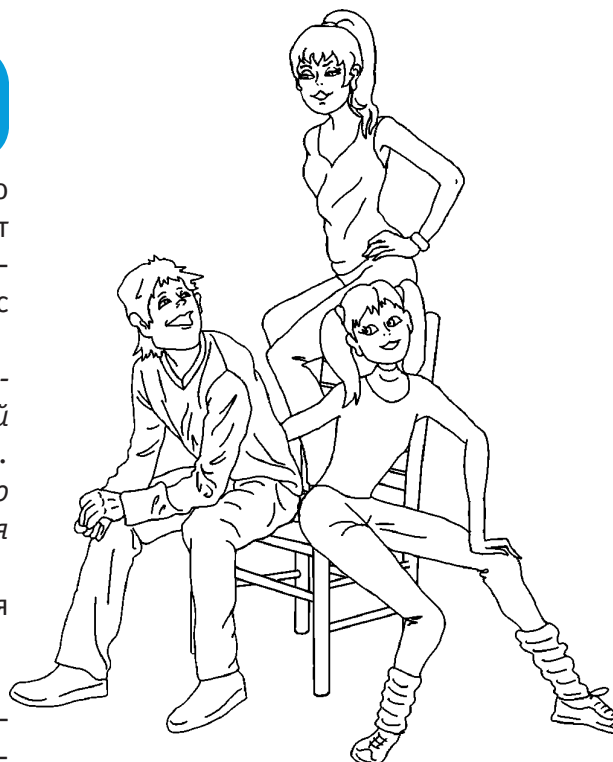
Оставайтесь все там, где стоите.

Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2-3 м), садиться на него и дает следующую инструкцию: *Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест.*

Ведущий встает со стула.

*То самое, на котором я только что сидел(а). Ваши действия... Начали !!!*

Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая – через 30 секунд после её начала.



### Анализ упражнения:

- Комфортно ли вам было в этой давке?
- Как вы себя вели, легко ли было «отвоевывать» себе место?
- Кто занял «свободное место»?
- Как он этого добился?
- Почему остальные участники остались стоять?
- Кто добровольно отказался от борьбы, уступил место?
- Какие варианты развития этой ситуации вы могли бы назвать?

*В нашей жизни часто бывает, что мест на всех не хватает. И когда мы хотим занять это место, то вдруг понимаем, что мы такие не одни, в этот момент и происходит внутренний всплеск эмоций, который заставляет нас совершать те или иные действия. Действия, которые могут затронуть других людей. Поэтому в любой ситуации нужно сохранить свое достоинство и уважать достоинство других.*

## Вегение в тему

*Каждый из нас хотя бы раз в жизни попадал в конфликтную ситуацию. Давайте разберемся, что же такое конфликт.*



Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение интересов, противоборство.

Противоборство порождается нашими целями (например, в упражнении, где вам пришлось занять одно свободное место, было противоборство, да еще какое). Так, если 2 и более участников хотят обладать чем-то одновременно, то может возникнуть противоборство, конкуренция, особенно если желаемый «объект» неделим (как стул).

Или, например, в семье один телевизор, но все в одно и то же время хотят смотреть разные передачи.

Другим основанием для противоборства является ситуация, в которой цели у людей разные, и продвижение к цели одного отдаляет от цели другого.

Например, представьте себе комнату, где один человек хочет спать, а второй - смотреть телевизор или слушать тяжелый рок. Если один достигает своей цели – смотреть телевизор, то другой, наоборот, отдаляется от своей – спокойно заснуть.

Как выглядит сам конфликт, давайте попробуем рассмотреть в деталях.

Комментарий: далее формулы надо написать на доске.

Существует 2 формулы конфликта:

**Конфликт (К) = Конфликтная Ситуация (КС) + Повод (П)**  
(сокращенно: **К = КС + П**)

**Конфликтная Ситуация** отличается от **Конфликта** тем, что **Конфликтная Ситуация** может складываться на протяжении очень длительного времени (даже нескольких лет, например), и из-за какого-нибудь мелкого **Повода** может разразиться серьезный **Конфликт**. А участники конфликта могут удивляться, как это они «поссорились навеки» из-за какой-то ерунды.

Например, юноша и девушка достаточно долго общаются, любят друг друга, но при этом не говорят о своих обидах, а потом могут из-за какой-то мелочи (например, юноша забыл про годовщину их первой романтической встречи) поссориться и расстаться. На самом деле, виной тому - долго копившиеся обиды.

**Вывод:** надо говорить о своих чувствах, это очень важно. Ведь аналогичные примеры есть и в вашей жизни, когда вы ссоритесь со своими друзьями, родными и любимыми из-за пустяка. Вспомните себя.

Поднимите руку те, у кого такое было... Хорошо!

А ведь есть очень действенный способ не доводить до этого, и чуть позже вы о нем узнаете.

А мы пойдем дальше...ко второй формуле. Но прежде – пример.

В стакан капает вода, долго и медленно, чем все закончится?

**Комментарий:** надо нарисовать на доске стакан и капли воды.

Возможно, участники выскажут разные версии и даже назовут правильную.

Да, рано или поздно стакан наполнится, и вода прольется. Вот так и в жизни. Эти капли являются конфликтогенами, которые - вольно или невольно - задевают нас, но мы их стараемся не замечать. Но как только их становится слишком много, наше терпение лопается.

А выглядит это так:

**Конфликт = Конфликтоген\_1 (Кф\_1) + Кф\_2 + ... + Кф\_и**

Хочу также заметить, что «емкость» у каждого своя. Поэтому «завестись» вы можете от разного количества конфликтогенов...

**Конфликтогены** – это мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт. И сколько таких поводов понадобится, неизвестно. Для каждого человека и для каждого конфликта количество будет разным.

Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома, у нас здесь. И невольно мы можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом.

Давайте подумаем, что нас может обидеть в словах собеседника?

Можно записывать на доске по мере объяснения.

1. **Прямое оскорбление.** Например: «Ты debil (лох, козел, трепло и т.д.)». Конечно, это может стать началом конфликта.
2. **Упрек.** Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала, что на тебя можно положиться!».
3. **Обобщение.** Это те же упреки, но со словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну, как обычно...».
4. **Сравнение (не в твою пользу).** Например: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» или «Да я в твои годы уже 2 спортивных кубка имел!».
5. **Приказ.** Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у нас неосознанный протест.

Поднимите руку, кто испытал на себе или сам говорил подобные фразы? Эти фразы и есть конфликтогены. Их намного больше, чем наши примеры.

Как же быть? Мы не можем и не должны загонять внутрь свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека. Не упрекая и, тем более, не обобщая: «ты всегда» (тем более, что, чаще всего, это не так, и ваш друг всего лишь второй раз опаздывает, да и то по объективным причинам). Не сравнивая и не приказывая.

Вместо: «Ты debil! Дыра! Из-за тебя мы проиграли!» – «Выходи сегодня во двор. Будем тренироваться, ты – на воротах. Да выиграем еще, не переживай».

Вместо: «Опять ты опоздала!» можно сказать: «Я так волновался, не случилось ли с тобой чего в дороге. Ну, рассказывай...».

Вместо: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» – «Я так люблю цветы. Когда ты мне их подарил на 8 марта, мне хотелось прямо прыгать от счастья!».

Вместо: «Занеси мне мой диск. Срочно!» – «Слушай, мне так нужен диск, который я тебе давал. Было бы классно, если б ты его занес мне прямо сейчас. Сможешь?»

Давайте сейчас сделаем упражнение и потренируемся предупреждать конфликт, не доводить до него.

## Упражнение «Прегу-реждаем конфликты»

**Пояснение:** Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

**Инструкция:** Сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использо-

вать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что говорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни.

*Пример.*

*Ситуация: один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».*

*— Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!*

*— А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!*

*И т.д.*

*Все понятно? Начали.*

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция:

*Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача – перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.*

*Пример.*

*— Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется, не мужское это дело! Просвети.*

*— Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика. И т.д.*

Хорошо, теперь участникам в парах надо поменяться ролями. Придумаете новую ситуацию, и мы проиграем это упражнение снова. Только теперь после негативного варианта (с конфликтогенами) сразу же самостоятельно переходите к позитивному варианту.

Если участники затрудняются придумать, в чем обвинить собеседника, можно предложить свои варианты (можно просто зачитать паре или раздать на листочке заранее распечатанную ситуацию), например:

- Девушка упрекает юношу, что он не дарит ей цветы.
- Дочь обвиняет мать в том, что она никогда не разрешает ей гулять вечером подольше.
- Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время.
- Один одноклассник заявляет другому, что он «слабак», потому что не может подтянуться на турнике.
- Девушка упрекает свою подругу за то, что та разболтала ее секрет.
- Девушка обвиняет младшую сестру в том, что она не моет посуду.
- Юноша сердится на младшего брата за то, что своими играми он «замусорил» весь компьютер.

### **Анализ упражнения:**

- Что вы чувствовали, когда на вас «наезжали»? Хотелось ли в этой ситуации избежать конфликта?
- Что вы чувствовали, когда к вам по тому же поводу обращались «в позитиве»?
- От кого из участников в паре, в первую очередь, зависело, разовьется конфликт или нет?
- Что было труднее – негативно или позитивно «начинать» ситуацию?
- Какими способами (словами, фразами) вам удалось предупредить конфликт?

### Выводы:

- Предупредить конфликт всегда легче, чем выходить из него.
- Предупредить конфликт может тот, кто **первым** начинает «выяснять отношения».
- Не нужно критиковать собеседника и перекладывать всю ответственность за ситуацию на него, лучше попытаться его понять, разобраться в проблеме вместе или предложить помощь.

Итак, мы теперь умеем предупреждать конфликты. Это классно! Но ведь бывают ситуации, когда инициатива принадлежит не нам. Представим себе, что конфликт уже существует, интересы столкнулись лоб в лоб, и вам нужно из всего этого как-то выйти

Сейчас мне нужны два добровольца для упражнения – демонстрации.

### Упражнение - демонстрация «Ослики»

**Пояснение:** В группе выбирается одна пара. Она встает в центр круга. В круг ставится 2 стула: один напротив другого. Пара встает между этими стульями и связывается веревкой (веревка обвязывается вокруг талии участников) так, чтобы длина веревки не позволяла участникам достать до стульев.

**Инструкция:** Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена. Для каждого ослика – своя охапка на своем стуле, и он, конечно же, очень хочет её съесть первым. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали.

Как вы видите, ослики одновременно бросаются за своей едой и не могут достать её – мешает веревка.

Стимулируйте осликов к нахождению как можно большего количества решений.

Если «ослики» не найдут быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам помогать советами, как же им поступить.

Итак, какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?

Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два варианта решений в качестве примера:

- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;
- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;
- они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено и т.д.



### Анализ упражнения:

- Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены осликами?
- В каких случаях кому из осликов было комфортнее?
- Какие чувства испытывали ослики, решая проблему тем или иным способом?

Мы вместе с нашими осликами нашли огромное количество решений проблемы. Давайте поговорим о том, какие существуют варианты выхода из конфликтов.

## Теория: «Способы выхода из конфликта»

Мы возьмем одну конфликтную ситуацию и посмотрим, какими способами можно из нее выйти.

**Ситуация: сын поздно вернулся домой – отец кричит на него.**

### 1. Уклонение

Стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её. Часто уклонение предполагает молчание, игнорирование собеседника, физический уход. Линия поведения типа «ни да, ни нет».

Давайте попробуем разыграть эту конфликтную ситуацию и выход из нее под названием «Уклонение». Для этого нужны 2 добровольца. Если у вас будут возникать затруднения в обдумывании ситуации, мы будем вам помогать.

Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации.

Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли изобразить уклонение?

#### Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уклонения?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать и после того, как «сын» ушел от конфликта?

**Комментарий:** график нарисовать на доске, а далее добавлять в него новые блоки, чтобы в конце получился один полный график.



### 2. Уступка

Подстройка под собеседника, отказ от своих интересов. Один собеседник уступает

другому. При этом приспособливающийся часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции.

Давайте разыграем эту же ситуацию и «уступку» со стороны сына.

Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь другой финал. **Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток соглашается с отцом, признает свою полную неправоту и, подчиняясь требованиям отца, обещает, что это было в последний раз.**

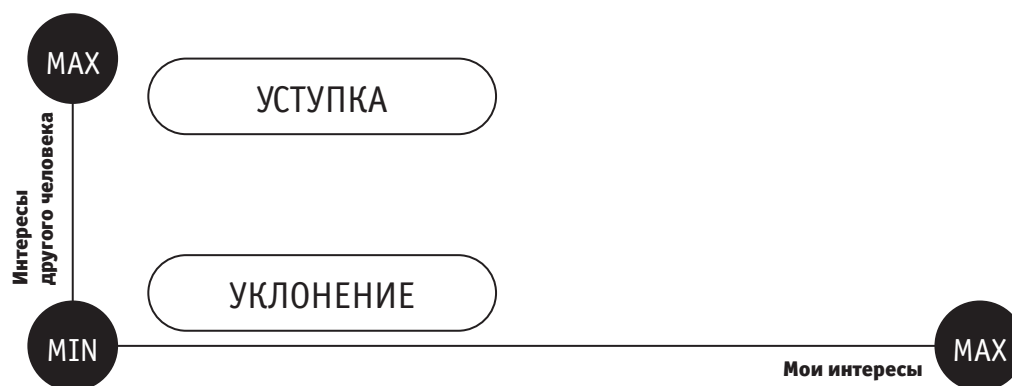
Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли изобразить уступку?

#### Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уступки?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как «сын» уступил?



### 3. Компромисс

Решение конфликта - через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Оба участника стремятся получить что-то для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений.

Давайте теперь разыграем компромисс.

Те же самые добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь должен быть новый финал. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток предлагает отцу компромисс-взаимную уступку: с понедельника до четверга он приходит домой в 21.00, но в пятницу и субботу отец позволяет ему приходиться в 23.00 часа.**

Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли изобразить компромисс?

#### Вопросы добровольцам:

- Трудно ли было найти компромисс?
- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после предложения компромисса?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как принял условия компромисса?



#### 4. Подавление

Это открытая борьба за свои интересы, отставание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Часто в этом случае победу пытаются взять «силой», перехитрить собеседника, сделать все, чтобы отстоять свой и только свой интерес.

Подавление – это та линия поведения, которую каждый раз пытается реализовать отец (не забываем, что речь идет только о нашей ситуации, а в жизни так бывает не всегда!). Давайте теперь разыграем подавление как стратегию поведения сына. Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток, игнорируя требования отца, говорит ему в ответ, что виноватым он себя не чувствует, что он уже взрослый и будет и впредь возвращаться, когда захочет.**

Анализ.

##### Вопрос группе:

- Удалось ли «сыну» подавить «отца»?

##### Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после того, как он «победил»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как его «победили»?



#### 5. Сотрудничество

Предполагает поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необхо-

димо отложить получение желаемого результата на некоторое время.

Итак, это последняя стратегия выхода из конфликта, и, я думаю, ее будет сложнее всего придумать и показать. Давайте еще раз попросим наших добровольцев это сделать. Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток (или отец) предлагает разобраться в ситуации. Каждый объясняет, почему для него важно поступать именно так (желание почувствовать себя самостоятельным или просто забывчивость – для сына, тревога за жизнь ребенка – для отца). Затем отец и сын договариваются об эксперименте: неделю они делают так: с воскресенья по четверг сын будет возвращаться домой в 21.00. В пятницу и субботу – не позже 23.00. Начиная с 19.30, один раз в час сын будет САМ звонить отцу и сообщать, все ли в порядке. Отец не будет звонить сыну во время его прогулок, не будет делать никаких замечаний и кричать. В воскресенье – по завершению эксперимента – они вместе поедут на рыбалку, на которую уже давно собирались.**

Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли изобразить сотрудничество?

#### Вопросы к добровольцам:

- Трудно ли было прийти к взаимовыгодному сотрудничеству?
- Что испытывал «сын» во время конфликта, после того как он узнал о чувствах собеседника, после заключения «мирного соглашения»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, когда узнал о чувствах сына и после того, как были приняты условия сотрудничества?



Общий анализ инсценировки ситуаций.

#### Вопросы к добровольцам:

- В каком или каких из 5 случаев «сын» чувствовал себя наиболее комфортно?
- А «отец»?
- Вопросы к группе:
- С какими линиями поведения в конфликте вы сталкиваетесь чаще всего в жизни?
- Можете привести примеры компромисса и сотрудничества (в конфликтных ситуациях) из вашей жизни?

#### Выводы.

Давайте подведем итоги:

Таким образом, в конфликте возможны 5 линий поведения:



- ✓ **Уклонение** – это не решение конфликта, а бегство, уход от него, и ничьи интересы тут не учитываются;
- ✓ если я «забываю» на свои интересы, а интересы другого человека учитываю по максимуму, то это **Уступка**;
- ✓ если я учитываю только свои интересы по максимуму, а чужие - по минимуму или вообще их в расчет не беру, то это **Подавление**, или **противоборство**. (Внимание! Эта линия поведения вовсе не подразумевает грубую форму!).
- ✓ **Компромисс** – это когда каждый из участников конфликта чем-то жертвует, чтобы что-то получить. Это **взаимоуступка**;
- ✓ и, наконец, **Сотрудничество** – такое поведение в конфликте, когда интересы каждого из участников учитываются по максимуму.

Сказать, какая линия поведения эффективна, можно только **ДОСКОНАЛЬНО** проанализировав, продумав все, что касается ситуации конфликта и его участников.

Например, отец предъявляет претензии сыну, будучи нетрезвым. Говорить с ним, когда он в таком состоянии – бесполезно. Наиболее эффективной линией поведения сына в этом случае будет **Уклонение**. Или: сын опоздал потому, что на час застрял в лифте (можно позвонить, куда надо, и там подтвердят факт аварии). В такой ситуации со стороны сына будет допустима линия поведения **Подавление**; он скажет о недопустимости претензий и криков, если **объективные** обстоятельства вмешались в ситуацию, и о том, что **ВСЕГДА** будет опаздывать, когда будет попадать в подобные форс-мажорные обстоятельства.

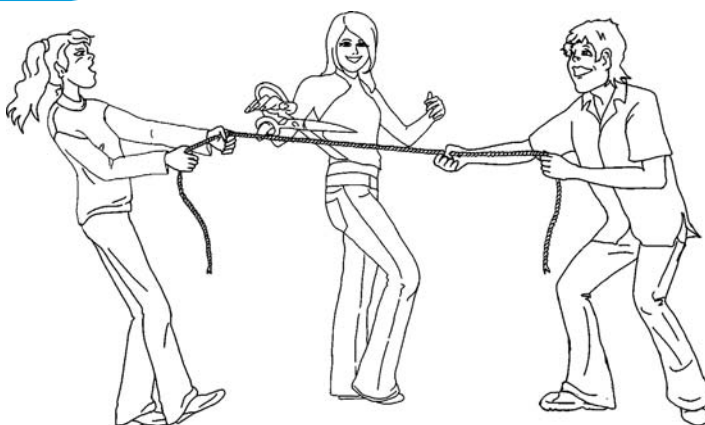
Считается, что **Компромисс** и **Сотрудничество** – это самые эффективные способы выхода из конфликта, но реализовать их бывает очень трудно.

## Упражнение «Разрешаем конфликты»

**Пояснение:** Это упражнение хорошо тем, что участники не только начинают лучше разбираться в способах выхода из конфликтной ситуации, но и учатся находить оптимальный выход для конкретной ситуации, а также распознавать эти стратегии.

Ведущий предлагает для обсуждения несколько примеров конфликтных ситуаций. Вся группа делится на пары. Если в группе нечетное количество участников, то ведущий-волонтер также участвует в упражнении.

**Инструкция:** В этом упражнении мы с вами будем разрешать конфликтные ситуации. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием конфликтной ситуации. Вы должны будете обсудить ее, найти оптимальный, с вашей точки зрения, способ выхода из конфликта и разыграть эту ситуацию. Итак, вы выбираете 1 из 5-ти известных вам: **уклонение, уступка, подавление, компромисс, сотрудничество**. На подготовку вам дается 10 минут. После подготовки каждая из пар разыгрывает перед остальной



группой свою ситуацию. Остальные участники должны будут понять, какой именно способ был отражен в инсценировке. Время пошло.

Каждой паре выдается карточка с написанной на ней конфликтной ситуацией (описание ситуаций см. ниже).

Хочу обратить ваше внимание, что в каждой ситуации – 2 персонажа: 1-й – тот, кто совершает действие (или высказывает просьбу, упрек, предложение), и 2-й – тот, кто на них реагирует. Так вот, мы будем выбирать оптимальную стратегию для 2-го игрока. Дается 10 минут на подготовку. После подготовки 1-ая пара показывает свою ситуацию. Сразу после показа сценки группа пытается догадаться, какой выход из конфликта был продемонстрирован. После этого пара должна объяснить, почему именно этот способ они считают оптимальным. Группа высказывает свои соображения – соглашается или нет. Как только обсуждение 1-ой пары завершено, свой показ начинает вторая пара и т.д.

Варианты ситуаций:

- Молодой человек курит в присутствии своей девушки. Она хочет, чтобы он бросил курить. Ей очень не нравится запах дыма.
- Приятель на вечеринке предлагает расслабиться при помощи «травки». Вы считаете, что наркотики употребляют только дегенераты.
- Молодой человек настаивает на сексе. Девушка отказывается, утверждая, что еще не готова к таким отношениям.
- Мама ругается, что сын, вместо того чтобы спать, полночи смотрит телевизор. Сын утверждает, что ночью показывают самые интересные фильмы.
- Мама против, чтобы ее сын дружил с определенной девушкой, говорит, что она «легкого поведения». Он так не считает, и ему она очень нравится.
- Девушка сразу же после знакомства просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет. Молодому человеку вообще-то не нравятся девушки, которые пьют и курят.
- Одноклассница уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Вам это порядком надоело.

### Анализ упражнения:

- Все ли способы выхода из ситуации были угаданы верно?
- Что вызвало наибольшее затруднение? Почему?

Почему не все конфликтные ситуации можно и нужно разрешать с помощью компромисса и сотрудничества?

## Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов»

Назрел интересный вопрос: конфликт – это, по-вашему, хорошо или плохо? Как вы считаете?

Для наглядности можно разделить доску на две части, в одной записывать минусы, в другой – плюсы. После обсуждения ведущий подводит итог сказанному участниками и называет свои плюсы и минусы конфликтов, которые ещё не были названы.

### Минусы:

Конфликт

- может быть связан с насильственными методами;
- может способствовать подавленности, пессимизму, негативному настроению;

- может привести к разочарованию в своих способностях, возможностях;
- может привести к отрицательной оценке партнеров по совместной деятельности.

### Плюсы:

#### Конфликт

- это определенная форма разрешения противоречий; разрешив конфликт, мы устраняем те недочеты и противоречия, которые привели к нему;
- может объединять людей, так происходит сплочение перед лицом внешней угрозы;
- помогает «выпустить пар» и способствует снятию напряженности;
- стимулирует творчество, мобилизует энергию участников на поиск выходов из ситуации;
- позволяет лучше осознать свои потребности, дает опыт;
- может помочь снять напряженность в группе;
- способствует самореализации и самоутверждению личности;
- может служить средством адаптации человека к группе (во время конфликта каждый максимально раскрывается, и можно увидеть «кто есть кто»).

*Но все эти плюсы могут возникнуть только тогда, когда конфликт разрешается. Итак, как мы видим, конфликт все же имеет свои плюсы. Он выводит нас на новый уровень понимания ситуации, а главное - на практике учит нас, как его разрешать и как предотвращать в будущем.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Сегодня мы с вами узнали, что такое конфликт и откуда он берется. Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Хочу завершить наше занятие двумя афоризмами. Это китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее». Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова. Спасибо вам за работу! Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!**





# КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами;
2. Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;
3. Определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации;
4. Сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

## Необходимый материал:

1. Приложение (распечатать, желательно на цветном ксероксе);
2. Горошины или что-то похожее в количестве 5 штук на каждого участника;
3. Небольшой мешок или коробочку, куда будут складываться свернутые листочки;
4. Набор: скотч для бумаги и ножницы (3-5 наборов).

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова по теме занятия. Чтение и обсуждение статьи. Анализ рекламы.	15 мин	Распечатать статью для прочтения ее группе. Рекламу или распечатать на цветном ксероксе или показывать в самом пособии.
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Запрещенные слова»	15 мин	Подготовить по 5 горошин для участников
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Правда или вымысел?»	20 мин	Подготовить бланки для каждого участника
Упражнение «Задавание вопросов»	15 мин	Вопросы на отдельных листочках
Детективная история («данетка»)	10 мин	
<b>Перерыв</b>		
Теория «Принятие критики»	15 мин	
Упр. «Галерея достоинств и недостатков»	15 мин	Подготовить бланки для участников
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь.  
Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*

*Знаете, я тут нашел(-ла) одну статью и хотел(-а) бы с вами ей поделиться.  
Вот послушайте:*

### **Зачитать этот текст с листа.**

В начале 90-ых годов один ужасно научный и невероятно популярный американский журнал опубликовал вот такую статью:

---

«В последнее время исследователи открыли факт заражения наших водопроводных систем опасным химикатом. Этот химикат бесцветный, безвкусный, не имеет запаха и полностью растворяется в воде. Правительство не предприняло никаких попыток регулирования этого опасного заражения. Данный химикат называется дигидрогенмоноксид (Dihydrogenmonoxide).

Химикат используется для следующих целей:

- ✓ В производстве как растворитель и охладитель;
- ✓ В ядерных реакторах;
- ✓ В производстве пенопласта;
- ✓ В огнетушителях;
- ✓ В многих химио- и биологических лабораториях;
- ✓ В производстве пестицидов;
- ✓ В добавках к большинству известных продуктов.

Опасности, представляемые химикатом:

- ✓ Химикат преобладает в кислотных дождях;
- ✓ Действует на эрозию почвы;
- ✓ Ускоряет коррозию и вредит большинству электроприборов;
- ✓ Долгий человеческий контакт с твердой формой химиката приводит к серьезным повреждениям кожи;
- ✓ Контакт с газообразной формой химиката приводит к сильным ожогам;
- ✓ Вдыхание, даже небольшого количества, грозит смертельным исходом;
- ✓ Химикат обнаружен в злокачественных опухолях, нарывах, язвах и прочих болезненных образованиях;
- ✓ Химикат развивает зависимость, жертвам при воздержании от потребления химиката грозит смерть в течение 168 часов.
- ✓ Ни один известный очиститель не способен полностью очистить продукты питания и напитки от этого химиката.

Несмотря на эти опасности, химикат активно и безнаказанно используется промышленными гигантами. Многие корпорации ежедневно получают химикат тоннами через специально проложенные подземные трубопроводы. Люди, работающие с химикатом, как правило, не получают спецодежды и инструктажа; отработанный химикат тоннами выливается в реки и моря.

Мы призываем население проявить сознательность и протестовать против дальнейшего использования этого опасного химиката».

---

В течение недели статья вызвала взрыв негодования у населения. Тысячи демонстрантов вышли с плакатами с требованиями немедленно прекратить использование дигидрогенмоноксида, а один предприимчивый кандидат в мэры города Алисо Виеджо, штат Калифорния,

даже выступил с обещаниями (в случае его избрания) запретить распространение химиката. Когда открылась правда, скандал был грандиозный. Опубликовавшего статью уволили из редакции, мэр с треском проиграл избирательную кампанию, а журнал даже хотели судить, но судья отклонил жалобу, учтя аргумент защиты, что все написанное в журнале – абсолютная правда.

Для тех, кто еще не догадался: дигидрогенмоноксид = Dihydrogenmonoxide = H<sub>2</sub>O = обыкновенная ВОДА.

**Комментарий:** После прочтения статьи можно разобрать ее и вместе убедиться, что все написанное действительно имеет отношение к воде.

А потом задать вопрос: *Почему так произошло? Почему люди начали митинговать и требовали запретить использование этого «химиката»?*

Ответы участников.

Подведите к ответу, что все поверили этому «ужасно научному и невероятно популярному» журналу, так как привыкли доверять ему, и ни у кого не хватило ума проверить эту информацию и разобраться в ней.

## Критическое мышление.

### Анализ рекламы.

*С нами это происходит по жизни сплошь и рядом:*

*Сейчас мы с вами внимательно посмотрим рекламу сигарет. (См. Приложение). Она взята из одного глянцевого журнала.*

*На рекламе изображен юноша, протягивающий и показывающий нам пачку сигарет. Слоган – «Удача внутри!». Давайте рассмотрим рекламу во всех подробностях и постараемся не упустить ни одной детали:*

- *Какое выражение лица у юноши? (Радостное, ликующее и т.д.)*
- *Зубы? (Ровные, белоснежные).*
- *Что он, по всей видимости, говорит или выкрикивает? (ВАУ!)*
- *Почему он одет именно в зеленую майку и фон тоже зеленый с разными оттенками? (Зеленый – цвет природы, естественности, здоровья).*
- *Как изображена пачка сигарет? (Она неестественно крупная, изображена на переднем плане, приближена к нам – «на, возьми!, она - твоя, она тебе доступна!». В то же время, она – нечто очень важное и значимое).*
- *Зачем по всему фону «как бы невзначай» разбросаны названия разных стран? (Как бы говорится: молодежь всего мира курит именно эти сигареты).*
- *Какой смысл несет слоган? (Первый смысл – идет акция, и внутри пачки есть некий пароль, чтобы получить какой-то выигрыш. Второй – и главный! смысл – если будешь курить эти сигареты, удача по жизни тебе обеспечена).*

*А теперь давайте соберем воедино все скрытые смыслы этой рекламы:*

*Курение этих сигарет (якобы) приносит счастье, восторг, здоровье, отличный внешний вид и красивые зубы. Куря эти сигареты, ты (якобы) станешь частью крутой молодежи всего мира, сексуальным, модным и удачливым. Тебе это доступно!*

*Насколько эта информация соответствует истине? Что же такое курение на самом деле? Рак легких или гортани. Хронический бронхит. Болезни сердца и сосудов. Импотенция. Серая кожа, желтые зубы. Запах изо рта и т.д.*

*Реклама воздействует на подсознание человека, и нужно обладать острым критическим глазом и умом, чтобы не дать собой манипулировать.*



На сегодняшнем занятии мы с вами будем учиться разбираться в обстоятельствах и формировать свое собственное мнение без оглядки на толпу или большинство. Сегодня мы поговорим с вами о **критическом мышлении**.

А пока...

## Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Чтобы плавно войти в тему нашего сегодняшнего занятия, давайте настроимся на работу и примем участие в тематической разминке.

Ну, что ж, начнем.

### Упражнение-разминка «Запрещенные слова»

**Пояснение:** Это упражнение тренирует речевую гибкость, внимание и скорость реакции. Оно учит быть максимально сконцентрированным тогда, когда это необходимо, что очень важно для развития критического мышления (нужно не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда мне говорят что-то важное для меня). Также это упражнение позволяет научиться не терять голову и сохранять боевой дух, несмотря на текущие неудачи.

Перед началом игры ведущий раздает всем участникам по пять горошин или аналогичных предметов типа маленьких камушков.

**Инструкция:** В этом упражнении нельзя произносить слова «ДА» и «НЕТ» при ответе на вопросы, которые вам будут задавать.

Сейчас вам нужно будет ходить по комнате и заговаривать с другими участниками. У каждого из вас будет по пять горошин. Вы должны задавать вопросы любому в группе для того, чтобы «выманить» у них слова «ДА» или «НЕТ». Если вам это удастся, вы забираете одну горошину у своего соперника, забывшего, что в этой игре нельзя говорить запрещенные слова! Сохранить горошины может только тот, кто не нарушит правила. Когда кто-то заговаривает с вами и задает вам вопрос, вы должны быстро на него ответить. Если же вы не отвечаете или медлите с ответом больше пяти секунд, тогда вы также должны будете отдать одну из своих горошин. Если кто-то из вас проиграл все свои горошины, то он может продолжить упражнение дальше и попытаться заставить кого-нибудь ответить «ДА» или «НЕТ», чтобы таким образом вернуть себе горошины. Мы будем делать это упражнение 10 минут, а потом снова сядем на свои места и посмотрим, у кого будет сколько горошин.

Пример: «Ты ведь завтра пойдешь в школу?», «У тебя уже был День рождения?», «Тебя зовут Маша?» или «Я тебе нравлюсь?» и другие.

Инструкция понятна? Помните, какие слова нельзя произносить?... Тогда начинаем.

#### Анализ упражнения:

- Сколько горошин осталось у вас к концу упражнения?
- Какую тактику вы избрали?
- Вы чаще сами подходили и задавали вопросы или ждали, когда к вам подойдут и спросят о чем-либо?

- Было ли трудно отвечать быстро, контролировать себя все время, чтобы не ответить «да» или «нет»?
- Сложно ли было искать другие слова вместо запрещенных?
- Довольны ли вы собой?

В этой разминке мы говорили о том, как важно быть максимально сконцентрированным, не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда говорят что-то очень важное для нас.

## Основная часть

В нашей теме «Критическое мышление» есть две составляющие:

1. Как быть самому критичным по отношению к поступающей информации?
2. Как принимать критику от других?

Когда меня (нас/вас) критикуют, очень важно правильно принимать критику, потому что каждый человек видит ситуацию со своей стороны, а раз это так, то каждый по-своему прав. Научившись принимать критику, вы уменьшите недовольство вами, количество конфликтов, и вас будут воспринимать как динамического и умного человека, способного понимать других. А ведь все люди хотят, чтобы их понимали. Так дайте же им это, и к вам потянутся люди.

В начале занятия мы уже частично затронули первый пункт – как быть самому критичным. Быть самому критичным достаточно сложно, так как нам надо решить, кому доверять можно, а кому – нельзя. Иногда даже проверенному человеку не стоит доверять полностью и с закрытыми глазами. Чтобы решить – доверять или не доверять – необходимо обладать нужной информацией. А информацию можно получить, задавая вопросы. Об умении задавать вопросы вы узнаете сегодня чуть позже. А сейчас мы сделаем с вами упражнение, в котором вы должны для себя определить, кому вы доверяете, а кому – нет. Интересно, сможете ли вы отличить «лапшу на уши» от правды?

### Упражнение «Правда или вымысел?»

**Пояснение:** Для этого упражнения необходимо подготовить специальный реквизит – бумажки с написанными на них плюсами или минусами. Количество бумажек с «+» и «-» должно быть равное, а сумма соответствовать количеству участников в группе (если количество участников нечетное, допустимо сделать на одну бумажку больше). Все бумажки нужно завернуть и положить в мешок. Участники в начале упражнения вытаскивают из мешка листочки (тянут жребий): кому-то достается «плюсик», кому-то «минусик». О своем жребии все должны молчать до конца упражнения.



**Комментарий:** Не сообщайте участникам, сколько в мешке было бумажек с «плюсами», а сколько – с «минусами».

**Инструкция:** Сейчас, вытянув жребий, вы получили «плюс» или «минус». Я попрошу вас не сообщать никому до конца упражнения, что вам выпало. Если вам достался «плюс», то вы должны сейчас вспомнить какую-нибудь правдивую историю из своей жизни и чуть позже рассказать ее нам. Если вам достался «минус», то история, которую вы расскажете, должна быть выдумана или сильно приукрашена, она якобы с вами произошла, но на самом деле это не так. Но все-таки она должна быть похожа на правду, чтобы вас сразу не раскусили.

Я дам вам немного времени, чтобы вы подумали над тем, что вы расскажете, а потом мы начнем. Каждый по кругу расскажет свою историю. Прошу вас рассказывать кратко (вам дается 40-60 сек.), а в конце сказать заключительную фразу: «Вот и все!» или что-то в этом роде.

Наша с вами задача – после того как мы выслушаем историю участника, догадаться, правдивая она или нет.

Я напоминаю тем, кому достался «минус», придумать историю, которая **могла** бы с вами случиться на самом деле, но не случилась, чтобы мы не сразу догадались о вашем «минусе».

После каждого рассказа участники могут задавать вопросы рассказчику на уточнение (но только после истории, а не во время ее). Все по очереди дают оценку истории – правдивая она была или нет. Самое главное, чтобы каждый четко для себя определил, врет человек или говорит правду. Ни в коем случае после каждой истории автор не должен говорить, правдивая она на самом деле или нет.

Замотивируйте подростков тем, что в конце упражнения будет определен самый лучший «детектив», пообещайте ему приз (если, действительно, можете что-то подарить).

Пусть ребята заполняют для себя бланк. Бланки для участников лучше подготовить заранее

№	Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле
1)			
2)			
3)			

В конце упражнения попросите больше никого не делать никаких исправлений (можно даже собрать ручки), заполните со всеми последний столбец «На самом деле». Пусть каждый по очереди покажет свой листочек с «плюсом» или «минусом». Заполните последний столбик в выданном бланке. Подсчитайте, кто совершил меньше всего ошибок. Поаплодируйте ему и приступите к обсуждению.

#### **Анализ упражнения:**

- Сколько ошибок вы совершили?
- Почему вы поверили/не поверили кому-то?

**Комментарий:** Лучше разобрать историю каждого участника в отдельности.

Давайте подумаем, по каким **признакам** вы определяли, правду вам говорят или ложь?

Участники говорят о признаках (критериях доверия-недоверия к получаемой информации), а ведущий записывает их на доске в два столбика: **Доверие и Недоверие**.

*Очень часто понять, кому доверять можно, а кому – нет, бывает трудно. Но это в наших силах. Вы не должны принимать поспешное решение, как бы на вас ни давили, если у вас мало информации для этого. Вы должны собрать достоверную информацию и только тогда сделать выбор или принять решение.*

*Если вас просят принять решение, попросите дать вам время подумать, даже если вы уже склоняетесь к какому-либо ответу. В этом нет ничего плохого, так работают в бизнесе многие партнеры. Скорее, дурным тоном считается просить кого-то принять решение немедленно.*

*Чтобы принять правильное решение, вам необходимо собрать как можно больше информации, а для этого вы должны уметь задавать вопросы. Кажется, это очень просто? Поверьте, это только так кажется! Сейчас мы поговорим об этом подробно.*

## Теория «**Какие бывают вопросы**»

Давайте сначала разберемся в том, какие бывают вопросы. Их существует несколько типов:

Это информация, которую надо в виде плана записывать на доске.

### 1. *Закрытые вопросы*

Это такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Пример: «Тебе нравится рэп?» – «Нет». «У тебя есть велосипед?» – «Да».

Такие вопросы очень опасны, они требуют от человека четкого ответа, заставляют его принимать решение (а значит, нести потом ответственность), поэтому часто людям легче сказать «нет», чем «да». Следовательно, если вы не хотите получить отрицательный ответ, таких вопросов лучше не задавать.

Пример: «Ты останешься с нами ужинать?». Наиболее вероятный ответ, который вы получите – «Нет». Если вы хотите, чтобы человек остался, лучше сказать: «Мама нас с тобой зовет ужинать. Как ты на это смотришь?». Здесь вопрос относится уже к следующему типу – открытым вопросам.

### 2. *Открытые вопросы*

Это вопросы, которые начинаются с вопросительного слова (что, как, почему, когда и т.д.). Пример: «Как тебя зовут?».

Ответы на эти вопросы обычно бывают развернуты. Следовательно, если вы хотите узнать субъективное мнение человека по какому-либо вопросу, узнать, что он думает, задайте ему открытый вопрос.

Пример: «Где ты живешь?», «Чем ты увлекаешься?».

## Упражнение «**Задавание вопросов**»

Сейчас мы проведем упражнение на закрепление этих вопросов. Нам предстоит пере-

делать закрытые вопросы в открытые. Делать мы это будем так. Сейчас я положу в центр нашего круга вот эти листочки (листочки с вопросами нужно приготовить заранее) чистой стороной вверх, так что вы не будете знать, что внутри – как на экзамене.

Список вопросов на листочках для ведущего:

- Ты куришь?
- Ты выпиваешь?
- Ты любишь заниматься спортом?
- Тебя зовут Макс?
- Ты хочешь поехать в Англию?
- У тебя есть компьютер?
- Ты следишь за своим здоровьем?
- У тебя есть родители?
- Ты будешь продолжать учиться после школы?
- Ты любишь гулять по улице?
- Можно по внешнему виду человека определить, что у него ВИЧ?
- Ты умеешь плавать?

*Ваши действия:*

1. Вам предстоит по очереди взять один листочек, на котором написан закрытый вопрос.
2. Прочитать его вслух всей группе.
3. Выбрать любого участника группы, которому бы вам хотелось задать этот вопрос, и прочитать этот вопрос вслух этому человеку.
4. Далее тот, кому задан был этот вопрос, должен переделать его в открытый вопрос.
5. Выбрать любого другого участника (кроме того, кто задавал) и задать этот вопрос.
6. Ну и, наконец, тот, кому поступил открытый вопрос, на него и отвечает.

*Пример: «Ты сегодня завтракал?» → «Что ты ел сегодня на завтрак?».*

*Все понятно? ... Тогда – кто первый? ... Начинаем.*

*Вот все листочки закончились, а мы переходим к знакомству с еще одним очень интересным и очень действенным типом вопросов.*

### *3. Альтернативные вопросы*

Это вопросы, которые требуют от отвечающего человека совершить выбор: выбрать одну из альтернатив («Ты пойдешь пешком или поедешь на автобусе?»). Это очень хитрые вопросы, их используют, когда хотят натолкнуть человека на определенную мысль, когда хотят, чтобы человек не думал про другие альтернативы, которые существуют, а выбирал из того, что предлагается («Ты сейчас выпьешь или закуришь?». У человека не спрашивают, чего он хочет вообще, а подталкивают совершить выбор из двух альтернатив). Альтернативные вопросы формируют у человека псевдомнение.

*Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось? Были ли у вас в жизни случаи, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?*

Если участники затрудняются в нахождении таких случаев, стоит помочь наводящими воп-

росами: «Бывало ли так, что у вас возникали какие-то затруднения в школе, в транспорте, в магазине, в общении со сверстниками, со взрослыми, на уроке из-за того, что вы стеснялись или не знали, как вам прояснить что-то, получить ту или иную информацию?».

Если ребята все равно затрудняются, можно рассказать о трудной ситуации из своего опыта. Также можно обсудить с ребятами, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, ты не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если ты вовремя не задал вопроса?

*Потренироваться в умении задавать вопросы нам поможет следующее упражнение. Правда, в нем, по правилам, вы сможете задавать только закрытые и альтернативные вопросы, но и это, как вы сейчас поймете, достаточно непросто.*

## Упражнение «Детективная загадка»

**Пояснение:** Это загадка из серии «данетка». Подробнее можно посмотреть на сайте [www.danetka.ru](http://www.danetka.ru)

**Инструкция:** Вам предстоит сейчас разгадать детективную историю. Вы сможете это сделать, задавая вопросы, на которые я могу отвечать только «да» или «нет», или же вопросы, в которых мне (ведущему) предлагается выбрать из нескольких вариантов ответа. Задавая вопросы и получая на них ответы, вы постепенно будете приближаться к разгадке. Чем больше вопросов вы зададите, тем быстрее вы разгадаете эту историю.

После этого ведущий рассказывает часть странной, запутанной истории (см. таблицу, столбец «Загадка»), а отгадывающие должны восстановить всю ситуацию.

Пример разгадывания:

Ведущий: — *От тщеславия она лишилась пищи...*

Участники: — Она – человек?

Ведущий: — *Нет.*

Участники: — Зверь/птица/рыба/другое?

Ведущий: — *Птица.*

Участники: — Домашняя/дикая?

Ведущий: — *Дикая.*

Участники: — Это ворона?

Ведущий: — *Да.*

Участники: — Ворона и сыр?

Ведущий: — *Да.*

Загадка отгадана.

Задайте ребятам одну из загадок из столбца «Загадка» (Если решение «данетки» затягивается, скажите правильный ответ или доиграйте вне рамок данного занятия).

### Загадка

### Разгадка

Мужик пошел в лес и умер. Как его звали?

Иван Сусанин

Экзамен в военном училище. Студент берет билет, идет готовиться. Через минуту студент подходит к преподавателю. Тот, ничего не спрашивая, ставит 5. Счастливый студент уходит. Проясните ситуацию

Преподаватель на языке азбуки Морзе набивал карандашом по столу: «Кому нужна пятерка, подходите, поставлю». Всего один студент был по-военному бдителен и обратил внимание на шифровку преподавателя. За это он и получил 5.

### Анализ упражнения:

- Трудно ли было формулировать вопросы?
- А найти нужный путь к решению загадки?

*Не бойтесь задавать вопросы, они помогут вам сделать выбор, принять правильное решение или просто в чем-то разобраться. От себя скажу, что, на мой взгляд, королем всех вопросов является вопрос: «ПОЧЕМУ». Его можно задавать до бесконечности и получать все больше и больше информации.*

*Ну вот, с вопросами мы вроде как разобрались, а теперь переходим ко второй части нашей сегодняшней темы – принятие критики.*

## Теория «Учимся принимать критику»

*Знаете, что говорят про того, кто не умеет принимать критику? Он похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые очень легко наступить.*

Шаги (в виде краткого конспекта записать на доске):

1. *Выслушай, что тебе говорят, и постарайся остаться спокойным.*

*Здесь можно привести образное сравнение. На вас наводят пушку и стреляют. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашего хладнокровия и ответной реакции.*

2. *Попроси разъяснения*

*Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?».*

3. *Скажи, с чем ты согласен, а с чем – нет и почему.*

*Пример: «Я согласен с тем, что я иногда не выполняю своих обещаний, но не согласен, что я ВСЕГДА так поступаю» (при этом надо чувствовать себя свободно).*

*Этот шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть неприятных слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим я позволяю и другим людям видеть себя несовершенным. Я могу*



не нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удается принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то - нет».

#### 4. Отметить реакцию партнера.

Посмотри, как партнер отреагировал на твои слова. Обычно после шага №3 беседа меняет свое русло, и критика становится более конструктивной, а беседа более добродушной. Если после шага №3 партнер еще сильнее начинает критиковать, повторите попытку: поступите так, как описано в шаге №3. Если не подействовало, сохраняйте спокойствие и невозмутимость и просто слушайте. Главное здесь – удержаться от скандала.

Как мы уже сказали, самое сложное – это признать, что кое-что из критики является правдой. Нам сразу хочется защититься, и это, на самом деле, нормальная реакция человека.

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, в котором попытаемся разобраться в собственных достоинствах и недостатках.

### Упражнение «Галерея достоинств и недостатков»

**Пояснение:** Упражнение позволяет ребятам задуматься о своих достоинствах и недостатках, осознать, что им дается сложнее – понимание своих достоинств или своих недостатков. И, в связи с этим, они смогут оценить свое поведение в ситуациях, когда их критикуют.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит на листочках, которые я вам раздам, написать свои достоинства и свои недостатки. Вам необходимо будет вспомнить **не меньше пяти** своих достоинств и недостатков, **не меньше (!)**, можно больше.

Листочки для участников приготовить заранее.

Мои достоинства	Мои недостатки
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____
5) _____	5) _____

Не торопитесь! Времени у вас будет достаточно. Эта работа индивидуальная, требующая максимальной концентрированности и самоотдачи. Не надо ни с кем советоваться, здесь важно именно ваше видение себя. Пишите искренне, будьте максимально открыты.

На все время упражнения включите музыку и следите за тем, чтобы ребята работали индивидуально. Если кто-то закончил достаточно быстро, попросите этого участника дополнить свой список. Если около половины группы все сделали, то дайте остальным 1 минуту на



завершение, сказав это вслух. По окончании 1 минуты попросите остановиться в любом случае. После этого попросите их повесить свои листочки на стены комнаты, как картины, используя скотч и ножницы. Важно, чтобы к этим листочкам можно было легко подойти и без труда прочитать.

*Сейчас вы будете ходить по комнате и изучать эти листочки, как будто вы - в картинной галерее.*

Все это делается под музыку. Время на это определите сами. Главное, чтобы участники могли посмотреть и прочитать как можно больше листочков.

**Следите (!)**, чтобы ребята делали эту часть упражнения молча и ни в коем случае не подшучивали друг над другом. По окончании упражнения сядьте в круг и приступите к обсуждению.

**Анализ упражнения:** Попросите высказаться каждого по кругу.

- *Что было сложнее всего писать: достоинства или недостатки?*
  - *Как вы справились с этой сложностью?*
  - *Какие чувства вы испытывали, когда ходили по комнате, а другие читали то, что вы написали?*
  - *Возникло ли у вас желание после прочтения того, что написали другие, дополнить свои списки?*
- *Если вам труднее всего было написать достоинства, то на критику, скорее всего, вы реагируете пассивно, принимаете ее безропотно и вам тяжело ответить на нее.*
  - *Если же вам труднее было писать недостатки, то соответственно, вам тяжело их и признавать, а это значит, что когда вас критикуют вы, скорее всего, займете агрессивную позицию.*

*Обратите внимание на те достоинства/недостатки, которые вам захотелось дописать после прочтения других листочков, когда вы ходили по галерее. Скорее всего, именно эти качества не являются для вас заметными, и именно по поводу них вам труднее всего принять критику. Вы вроде бы о них знаете, но когда на них вам указывают другие, вы не признаете их и «отнекиваетесь», раздражаясь на человека, который вам на них указал.*

*Бывает так, что мы путаем наши достоинства и недостатки.*

*Было ли у вас при выполнении упражнения такое, что вы не знали, куда записать то или иное качество – в достоинства или недостатки?*

*Расскажите.*

*Все дело в том, что все наши качества – это две стороны одной медали. Наши недостатки часто бывают продолжением наших достоинств, и наоборот. Это лишний раз подтверждает наше мнение о том, что, формулируя ответ на критику, мы с чем-то можем согласиться, а с чем-то нет.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Ну что ж, я в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо за то, что вы были активными и любознательными.*

*Эта тема нужна для понимания себя в этом мире. Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.*

*Информация стоит дорого и умение ее получить – это искусство. Вы приблизились к этому искусству, теперь вам надо научиться правильно его применять. И в этом я желаю вам и себе удачи!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!***



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?**

## Задачи тренинга:

1. Показать причины и последствия курения;
2. Выработать критическое отношение к курению;
3. Привить навык отказа от сигареты.

## Необходимый материал:

1. Колпачок от фломастера (или любой маленький предмет, который можно спрятать) для упражнения «Незаметный предмет»;
2. Приложение (распечатать, если нужно ведущему);
3. Ручки для каждого;
4. Листы ватмана;
5. Банка с окурками в воде (см. упр. «Банка с окурками»);
6. Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей – для упражнения «Купи мечту».

План занятия	Время	Примечания
Приветствие	5 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Введение в тему	5 мин	
Упражнение «Незаметный предмет»	15 мин	Колпачок от фломастера
Дискуссия «Почему люди курят?»	10 мин	
Упражнение «ЗА и ПРОТИВ»	15 мин	
Показательное упражнение «Банка с окурками»	5 мин	Банка с окурками.
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Купи мечту»	10 мин	Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.
Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново»	15 мин	Можно раздать памятку желающим участникам.
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Здравствуйте! Приятно вновь видеть вас здесь!  
Как прошла неделя? Какие новые впечатления появились?  
Участники в свободном порядке высказываются.*

*А сейчас давайте поделимся чувствами, которые каждый из вас испытывает здесь и сейчас. Участники по кругу высказываются о том, что они чувствуют в данный момент. Если кто-то не может назвать чувство, ведущему следует спросить: «Что ты чувствуешь по поводу того, что не можешь назвать чувство?». А если участник настаивает, что ничего не чувствует, ведущий говорит: «Значит, ты чувствуешь, что ничего не чувствуешь». В любом случае какое-либо чувство должно быть названо.*

## Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии  
По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.*

## Введение в тему

*Итак, тема нашего сегодняшнего занятия – «Курить или не курить?». Знаете такой детский анекдот?*

*Орел спрашивает у воробья:  
— Ты чего такой маленький?  
— Курил...*

*Мы-то с вами, конечно, все орлы, но давайте ответим на один вопрос. Только попрошу честного ответа (помните, что все, что происходит на наших занятиях, остается между нами):*

- **Кто из вас курит?**
- **А кто пробовал?**

*Спасибо за ответы. Все ваши мнения и позиции (и тех, кто курит, и тех, кто нет) будут на нашем занятии очень полезны.*

*Интересно, почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сделаем одно упражнение.*

## Упражнение «Незаметный предмет»

**Пояснение:** Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера или кольцо, но лучше колпачок – из-за сходства с сигаретой.

**Инструкция:** Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера (показывает всем колпачок), точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей

будет найти этот колпачок: **увидеть, но не брать (!)** и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. Я буду подходить к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные будут продолжать искать колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит, знать, где лежит колпачок.

Далее спрятать предмет может и кто-то из участников.

**Комментарий:** Подростки обычно с азартом играют в эту игру. Однако задача ведущего – сделать правильные выводы после упражнения. Первое, на что должен обратить внимание ведущий: упражнение от начала до конца должно быть проведено правильно. Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: «Вот же он!», то вам необходимо начать игру заново и еще раз обратить внимание ребят на инструкции.

Если упражнение проведено правильно, то чем больше участников уже будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний человек. Вы можете подсказать, указав, на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения.



**Анализ упражнения:** Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

- Как вы искали?
- На что ориентировались в поиске?
- Что чувствовали, когда находили предмет?
- А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнению:

1. Попросите всех: *Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет.* Скорее всего, таких будет заметное большинство или даже все. Если нет, можно спросить: *Неужели вы не хотели как можно скорее найти колпачок, чтобы побыстрее оказаться в кругу?* Обратитесь к каждому, кто не поднял руку, персонально: *То есть ты, Маша, стремилась не найти предмет, поэтому ты ходила и искала его?* Количество ребят, поднявших руку, возрастет.

*На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно*



быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Послушайте ответы, поблагодарите, скажите: «Да, и мне такие люди интересны», а потом подведите ненавязчивый итог: «Видите, оказывается, не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

2. Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих). Скажите: *Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться.* Выслушайте высказывания участников.

*Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие знакомые находили время и место пообщаться со своими друзьями, чтобы не попадать в такую ситуацию, например, когда в компании есть и некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.*

**А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной.** Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот, как в анекдоте:

*Появилась белая ворона в стае.  
Ее спрашивают:  
— Ты что такая белая?  
— Не белая, а платиновая блондинка!*

Теперь в стае есть одна черная ворона.

3. И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

## Дискуссия «Почему люди курят?»

В предыдущем упражнении мы начали говорить о **причинах курения**. Давайте продолжим. У меня вопрос к тем, кто курит сейчас и кто пробовал курить:

- Что побудило вас к этому?

Участники высказываются. Поблагодарите их за мнения.

Запишите причины на доске и дополняете список, если что-то не было названо:

- Хотелось почувствовать себя взрослым.
- Друзья курили.

- Это модно.
- Хотелось привлечь к себе внимание.
- Чтобы снять стресс.
- Интересно было попробовать.
- Закурил после того, как выпил.
- Просто так.

Завершите обсуждение следующим основным выводом:

*Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? – Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше **некурение**, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты. Об этом мы еще будем говорить, а пока я предлагаю сделать одно упражнение, чтобы понять, вредно ли курение на самом деле.*

### Упражнение «За и против»

**Пояснение:** Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на 2 команды. Можно выбрать двух участников, которые по очереди будут набирать себе людей в команды из оставшейся группы. Набирают они по одному человеку («Беру себе в команду Свету», «А я – Мишу», «Я – Андрея», «А я – Настю» и т.д.).

**Инструкция:** Каждая команда получает по листу ватмана и фломастеры.

*Сейчас за 10 минут каждая из команд должна составить свой список.*

*Одна команда пишет все-все аргументы **ПРОТИВ** курения.*

*Другая – аргументы **ЗА** курение. Вы должны выступить как бы в роли адвокатов, защитников курения. Инструкция понятна?*



Когда списки будут написаны, каждая команда по очереди представляет их.

#### **Анализ упражнения:**

После того, как обе команды выступают, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

**Комментарий:** Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов, а также статья в Приложении.

Обсуждение должно проходить ненавязчиво, а ведущий должен оставлять право за каждым

участником иметь свое мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным и определенным, должен четко формулировать свое мнение («Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно НЕ курить»). Можно искать среди аргументов ПРОТИВ курения те, которые перекрывают аргументы ЗА курение.

Таблица аргументов:

### **ЗА курение**

### **Опровержение**

*Успокаивает*

Вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др. (подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями). Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.

*Модно*

Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача - создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты. На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого желтые зубы, постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и на тонус всего организма? Скажите, разве сейчас модно быть несексуальным?

*Дает*

*ощущение*

*взрослости*

С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми.

При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он - по настоящему взрослый.

*Все курят*

Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.

*Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.*

*Я практически уверен(а), что если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это **ваш** организм, и никто не вправе **вам** указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.*

*Хочу рассказать вам одну поучительную историю:*

*В начале 20 века в США компания «Американ Табакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал!*

*В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?*

*Вывод: моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно как же, как наркобароны никогда не употребляют наркотиков, так и производители и «раскрутки» табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить своим близким. Они же на нас просто деньги зарабатывают!*

*Так что вам самим решать – курить или не курить.*

*А мы обратимся к фактам. Чтобы понять, что делает табак с нашими легкими, перейдем к следующему упражнению.*

### Показательное упражнение «Банка с окурками»

Для упражнения требуется банка с окурками. Желательно, чтобы банка с окурками до этого постояла сутки и вода в ней стала желтой.

*Посмотрите на то, что находится в банке. Ведущий показывает отвратительного вида банку с водой, доверху заполненную окурками. Видите эту дрянь? Вот эта гадость находится в лёгких курильщика! Хотите опустить туда руку? А прополоскать этим рот? Ну же! Смелее! Говорить это следует так, чтобы было понятно, что делать это, естественно, не следует.*

*А ведь все это действительно оседает на легких и приводит не к самым лучшим последствиям. Как говорится, капля никотина убивает лошадь, а хомячка вообще разрывает на куски. А какие последствия имеет курение для человека?*

Выслушайте участников, поблагодарите за ответы, запишите самые точные на доске.

*Давайте продолжим об этом разговор после следующего упражнения.*

### Упражнение «Купи мечту»

**Пояснение:** Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.

**Инструкция:** Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте,



что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После этого раздайте ребятам по кругу карточки: одному – 11000 рублей, второму – 33000 рублей, третьему – 55000 рублей, четвертому – 110000 рублей, пятому – опять 11000 рублей и т.д.

После того, как все выполнили задание, попросите ребят рассказать о своих покупках согласно их денежной сумме.

**Анализ упражнения:** После того как все группы выступили, можно произнести: *Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать!*

**Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась?** Дождитесь положительных ответов.

*А как вам кажется, как это упражнение связано с курением?* После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются.

Подтвердите их догадки:

*Здесь простая арифметика. Я исходил(а) из того, что пачка сигарет в среднем стоит 30 рублей, и что постоянно курящему нужна пачка сигарет в день. Умножил(а) на 365 дней и округлил(а). Получилось, что в год курящий на сигареты тратит 11000 рублей. Потом я посчитал(а) сумму за 3 года, 5 лет и 10 лет. Так получились эти суммы.*

*Вот сколько денег! А если бы мы их не тратили, то смогли бы купить все, что вы называли!*

*Представляете, сколько упущенных возможностей?*

*Или, может быть, у кого-то есть лишние деньги?*

После этих слов может организоваться небольшая дискуссия, в которой ведущий должен твердо и уверенно отстаивать точку зрения, что человек, который курит, теряет массу возможностей. Если кто-то из участников будет настаивать, что у него и так «все есть», «подарите» ему афоризм: «Если тебе хватает денег, значит, тебе не хватает воображения».

## Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново?»

Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом. **«Бросить курить легко, – писал Марк Твен, – я сам это делал сотни раз».**

Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?

Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли.

Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты.

Знаете анекдот?

— Чего-то ты плохо выглядишь.

— Да вот, купил недавно таблетки от желания курить...

— Ну и как, желание пропало?

— Как рукой сняло! Курю теперь без всякого желания.

Если вы когда-либо бросали курить на более-менее продолжительный срок, то могли заметить, что вернула вас к курению не постоянная ежесекундная тяга к никотину (как если бы у вас была настоящая ломка наркомана), а какая-то определенная ситуация: стресс, праздник с алкоголем, задушевная беседа у костерка и так далее. Страшно захотелось отреагировать на знакомую ситуацию с помощью знакомого способа – закурить.

Вспомните ответы ребят о том, какой способ бросить курить оказался наиболее эффективным. Затем дополните и обобщите все, что сказали участники, исходя из следующей информации.

Можно распечатать этот список и раздать желающим участникам.

### **Для того чтобы бросить курить, надо:**

- ✓ Принять решение бросить курить;
- ✓ Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, пробовать воспользоваться следующими рекомендациями:
  1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;
  2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка покурю»;
  3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.);
  4. Попросить при вас не курить;
  5. Не считать дни без сигарет;
  6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;
  7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, сосать леденцы;
  8. Если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.

Как мы уже говорили, самое сложное – это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос: «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «НЕТ».

Скажите, когда вам наиболее трудно сказать «НЕТ» предлагающему закурить? В каких ситуациях? Выслушайте ответы ребят.

Для того чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:

1. Вы на вечеринке, немного выпили, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.
2. Вы пошли в поход с ночевкой. Все собрались вечером у костра. Гитара. Задушевные разговоры. Многие курят. Вам тоже захотелось.
3. Вас бросила девушка/молодой человек. К вам пришел поддержать вас друг/подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он/она предлагают вам закурить.
4. Вы пришли на День рождения к другу. В компании все курящие, и только вы недавно бросили. Ребята решили выйти на балкон - покурить и пообщаться. Чтобы не оставаться одному, вы пошли с ними.
5. После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить трудный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.

Как вы думаете, как легче всего сказать «нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «НЕТ»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
2. Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.
3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).
4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).
5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...»)
6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Вы самостоятельные люди, и вам решать – курить или не курить. Только вы несете ответственность за свое здоровье!*

*Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «курение – это отстой!».*

*Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать классное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».*

*Удачи!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!***

### Приложение (к упражнению «За и против»).

В помощь ведущему – для дополнительного ознакомления с темой.

#### Немного статистики

В Российской Федерации курит около 50% взрослого населения, а около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения. Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

Наиболее часто встречающиеся причины преждевременной смерти:

Курение:	1 из 25
Мотоциклетные аварии:	1 из 60
Автокатастрофы:	1 из 600
Авиакатастрофы:	1 из 10.000.000.

---

#### Последствия курения

Рак легких. Курение – причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

---

#### Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется одышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена. Только в прошлом году от хронического бронхита в нашей стране умерло более 30000 человек. Ты можешь быть следующим.



### **Болезни сердца и сосудов**

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем некурящие.

---

### **Влияние курения на половую функцию**

В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими. Фригидных женщин среди курящих в 2,5 раза больше, чем среди некурящих. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

---

### **Влияние курения на здоровье женщины**

Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

---

### **Влияние курения на развитие плода**

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у некурящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов, входящих в состав сигарет.

---

### **Кожа, зубы, дыхание**

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук и лица из-за никотина приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

---

### **Пассивное курение**

Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но все окружающие, находящиеся с ним в непосредственной близости.





# СОПРОТИВЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЮ

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем).
2. Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью.
3. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

## Необходимый материал:

1. Музыка динамичная.
2. Доска.
3. Бумажные жетоны для упражнения «Вампиры».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Да-Нет»	3-5 мин	
Упражнение «Борьба руками»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Вводное слово о социальном давлении. Обсуждение.	5 мин	
Упражнение «Вырвись из круга»	10 мин	Если не укладываетесь во времени, от этого упражнения можно отказаться
Упражнение «Вампиры»	10 мин	Приготовить бумажные жетоны для участников
Теория «Как сказать «Нет!»»	10 мин	
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Просьба-отказ»	15 мин	
Упражнение «А мы не поддаемся!»	15 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет! Очень рад (или рада) вас всех видеть! Сегодня у нас будет очень ответственное занятие, посвященное социальному давлению и уменью сказать «НЕТ». Нам порой бывает трудно отказать, т.к. мы не хотим обидеть другого человека или хотим, чтобы о нас хорошо думали, признавали нас. В общем, об этом мы сегодня и поговорим, а пока давайте разомнемся.*

*Разминка у нас сегодня будет тематической, т.е. связанной с нашей темой.*

*Поэтому приготовили языки и руки.*

*Покажите их. Да-да, показывайте смелее! Вот, например, мой язык. А вот руки.*

*Ну, что ж, начнем. Давайте встанем, стулья нам пока не понадобятся.*

## Разминка «Да-нет»

**Пояснение:** Группа делится на 2 команды поровну. Если в группе нечетное количество участников, то участвует и ведущий.

**Инструкция:** В процессе этого упражнения одна команда должна все время говорить только слово «Да», а другая – только слово «Нет». Ваша задача – передвигаясь по комнате, попытаться поговорить с человеком из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передать» или «перенеткать». Если кто-то произнес какое-то другое слово, кроме разрешенного, он проиграл.

Участники ходят по комнате, «дакая» и «неткая», и пытаются переговорить друг друга. В процессе упражнения (после 3-5 минут), можно ввести дополнительную инструкцию:

*Можно при помощи своего слова попытаться спеть песенку или рассказать стишок.*

**Анализ упражнения:**

- У кого получилось с кем-либо пообщаться?
- Удалось ли кого-нибудь переубедить?
- Расскажите, как это получилось?

*Ну что ж, как я и говорил(а), это была разминка, но очень нужная для нашей темы разминка: очень важно уметь говорить «ДА» и «НЕТ». Дело в том, что эти простые слова даются нам иногда с большим трудом. А теперь давайте выполним второе разминочное упражнение.*

*В предыдущем упражнении мы боролись с вами при помощи слов, а теперь давайте поборемся руками.*

## Разминка «Борьба руками»

**Пояснение:** Перед началом упражнения необходимо разделить группу на 2 равные части. Если в группе нечетное количество человек, то участвует и ведущий.

После разделения на две подгруппы ведущий организует внутренний и внешний круг из участников. Участники стоят лицом друг к другу, образуя пары. Можно фоном включить динамичную музыку.



**Инструкция:** Сейчас мы с вами будем бороться руками, для этого каждая пара должна встать напротив друг друга и соприкоснуться ладонями (ведущий показывает), ладонка к ладонке, а ноги вместе. По моей команде вам нужно будет начать борьбу, но только ладонями (ведущий выбирает любого участника и показывает всей группе, как это делается). Побеждает тот, кто заставил своего партнера сделать хотя бы шаг вперед или назад. Цель упражнения – перебороть своего противника, заставив его сдвинуться с места. Понятно? Тогда начали.

В течение 1-2 минут участники борются. Если бой закончился быстро, скажите, чтобы они попробовали еще раз. Через 1-2 минуты вы даете сигнал о смене партнера по борьбе. Для этого внутренний круг стоит на месте, а внешний – движется по часовой стрелке до следующего участника. Смена участников происходит до тех пор, пока внешний круг не совершит полный оборот. После 1-2-х раундов можно ввести дополнительную инструкцию:

*Не старайтесь сдвинуть партнера с места силой, постарайтесь найти свою тактику, используйте хитрость, смекалку. Тогда даже девушки смогут «побороть» юношей, и весовая категория будет неважна.*

#### **Анализ упражнения:**

- Удалось ли вам найти свою тактику?
- Как вы действовали?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, и запишите их на доске.

*Как мы увидели в этом упражнении, не обязательно силой сопротивляться давлению, можно справиться с ним при помощи ловкости или хитрости. Есть много способов. Назовите все найденные тактики, которые вы записали на доске.*

*Несмотря на то, что данное упражнение посвящено физическому давлению, найденные тактики можно применить и к словесному давлению. Об этом мы будем еще говорить на нашем сегодняшнем занятии. Главное здесь то, что вес или пол вашего партнера не важны, если вы используете более мощное оружие против него – тактику.*

*Именно с помощью тактики многие полководцы побеждали неприятельские армии при малой численности. Запомните это.*

### **Блок «Вспомним все»**

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### **Введение в тему**

*Мы часто оказываемся в ситуации, когда на нас «давят» – это так называемое психологическое давление.*

*Давление может быть как вербальное, так и невербальное.*

**Вербальное давление** – это давление при помощи слов. Например, такие фразы: «Ну что, тебе слабо...», «А я думал, что ты настоящий мужик» и др.

**Невербальное давление** – это давление, оказываемое без помощи слов. Это может

быть давление с применением физической силы, а может быть и просто давление без физического контакта (например, когда нам объявляют бойкот). При этом нас не бьют, с нами просто не разговаривают и показывают, что мы – не со всеми, и это нас угнетает, эта ситуация давит на нас.

Невербальное давление – самое сложное и сильное давление, оно задевает нас намного сильнее, чем словесное.

Трудным в обоих случаях является выход из состояния, когда на тебя «давят». Этому нам предстоит научиться на сегодняшнем занятии.

- Приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей?
- Что это были за ситуации?

Как мы видим, тема эта очень важна и серьезна. Чтобы лучше ее понять, давайте при помощи следующего упражнения попытаемся хотя бы чуть-чуть погрузиться в нее и ощутить на себе давление со стороны окружающих.

**Пояснение:** Группа встает в круг, держась за руки. Выбирается один доброволец. Далее вся инструкция говорится при всех.

**Инструкция:** Добровольцу: Тебе предстоит вырваться из круга любыми способами, которые тебе доступны, но не обязательно силой.

Группе: Вы должны всячески препятствовать выходу добровольца из круга, вы не должны его выпускать до тех пор, пока действительно этого не захотите.

Всем: Каждый из вас тоже сможет побыть на месте добровольца.

В процессе упражнения напоминайте добровольцам, что выйти из круга можно и без помощи силы, скажите, что есть и другие способы. Если добровольцы не догадались, какие способы возможны, то подскажите им: можно договориться с кем-то, или упросить, или встать на колени.

Обязательно поощряйте нестандартные способы выхода из круга. После выхода каждого добровольца из круга (неважно, как он это сделал) поаплодируйте ему всей группой.

**Комментарий:** Для усложнения задания (если в группе более 13 чел.) через некоторое время можно выбрать двух добровольцев, которые либо будут находиться по разные стороны круга и должны поменяться местами, либо оба в кругу и должны вырваться из него.

#### **Анализ упражнения:**

- Сложно ли было для вас выйти из круга?
- Что вы чувствовали, когда находились в кругу?
- Чей выход запомнился вам больше всего? Почему?

Подведите итог упражнению:

Наши нестандартные поступки и способы поведения помогают снизить социальное давление. Когда мы поступаем так, как от нас никто не ждет, мы показываем силу своей индивидуальности и вводим остальных во временное оцепенение, тем самым, выигрывая драгоценное время.

Какие жизненные ситуации, когда на нас давят и создается такое ощущение, что давление – со всех сторон, вам напомнило предыдущее упражнение?

Выслушайте ответы участников. Подведите к ответу, что это может быть СМИ, реклама.

Обсудите с ребятами, как СМИ на нас влияют.

Они манипулируют нашим сознанием. Заставляют нас покупать пиво, сигареты, демонстрируют это как модную тенденцию, как стиль жизни. Мы же в данном случае выступаем в качестве «пешек», мы становимся для них толпой, мы для них – НЕ лич-

ности, НЕ индивидуальности. Им надо заманить нас в ловушку, они заинтересованы только в том, чтобы продать нам свой товар и потом продавать его все время.

Подведите итог обсуждению: Для того чтобы научиться противостоять давлению, давайте сделаем одно упражнение.

## Упражнение «Вампиры»

**Пояснение:** Из группы выбирается 1-2 добровольца (если группа небольшая – 10-12 человек, пусть будет 1 доброволец; однако если доброволец нерешительный, тогда лучше выбрать ему пару). Добровольцы выходят за дверь. Внимание! Инструкция дается отдельно добровольцам и отдельно – группе так, чтобы они друг друга не слышали.

**Инструкция:** Добровольцам: *Вы – вампиры. Вам жизненно необходима кровь, поэтому всеми возможными способами вы должны собрать у группы как можно больше крови.*

*Например, вы можете упрасивать, умолять спасти вас от голодной смерти, или угрожать, или брать «на слабо», или хитростью выманить кровь, сказав, что она нужна больным детям и т.д. Также вы можете придумать и свой оригинальный способ. Понятно?*

**Инструкция группе:** *Они (добровольцы) – вампиры, и им нужна ваша кровь, вы можете ее дать, а можете отказать. Но вы ведь знаете, чем грозит вам потеря крови?*

**Каждый участник группы получает небольшой бумажный жетон, символизирующий кровь. Эти жетоны вампиры и должны попытаться выманить.**

Далее вампиры пытаются выполнить свою задачу. Кто-то из группы дает кровь, а кто-то – нет. Отведите на это 3 минуты. Если действие быстро завершается, то перейдите к обсуждению.

**Анализ упражнения:** После того, как группа поделится на тех, кто дал свою кровь, и тех, кто отказался ее давать, ведущий сообщает: *Те, кто решил свою кровь дать или хотя бы допустил мысль об этом, больше предрасположен к тому, чтобы поддаться социальному давлению и провокации. Таким людям труднее сказать «нет!».*

*Очень часто бывает в жизни, что умом мы понимаем, что нам не нужно соглашаться на чьи-то просьбы и предложения, но предлагающие часто бывают очень изобретательны и артистичны, пытаются нас убедить.*

Спросите у тех, кто отдал «вампирам» свои жетоны, на каком аргументе они «сломались».

*Говорить «нет» и противостоять социальному давлению действительно сложно, и этому стоит поучиться, чтобы действительно быть готовым в жизни, если понадобится, сказать твердое «нет!».*

Если же участники будут защищаться, утверждая, что они, наоборот, проявили доброту, дали свою кровь, чтобы помочь вампиру, в этом случае ведущий должен показать, что иногда просьба о помощи – это та же самая манипуляция.





*Иногда люди пользуются нашей добротой, играют на наших добрых чувствах, чтобы заманить нас в ловушку. Поэтому ваша основная задача – разобраться в ситуации, а только потом принимать решение. Нужно понять, когда необходимо проявить доброту, а когда вами просто пользуются.*

Далее следует перейти к обсуждению темы: «Как сказать «нет»?» и для начала задать вопрос:

○ *В каких ситуациях может пригодиться умение сказать «Нет»?*

Все ответы участников запишите на доске, если нужно, дополните их такими пунктами:

- когда предлагают наркотики, таблетки, алкоголь или сигарету,
- когда хотят от вас что-то получить (деньги, вещь и пр.),
- когда вас пытаются заманить в ловушку (лохотрон),
- когда хотят, чтобы вы купили некий товар, который вам особо не нужен.

## Как сказать «Нет»

*Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Овладение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать нам или соглашаться.*

*Сказать «Да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.*

*Как отказать, когда тебя о чем-то просят.*

Шаги (запишите их кратко на доске):

- 1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.*
- 2. Попросить разъяснения, если что-то непонятно (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).*
- 3. Остаться спокойным и сказать «нет».*
- 4. Объяснить, почему вы говорите «нет»<sup>1</sup>.*
- 5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.  
(Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).*

*Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого,*

---

<sup>1</sup> Объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ.

надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом зная свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах». Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей. При помощи следующего упражнения мы с вами потренируемся отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа. Поэтому в следующем упражнении мы не будем с вами употреблять слово «нет», а будем искать другие формы отказа. Кстати, в японском языке слова «нет» вообще не существует. Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Вот такие японцы!

## Упражнение «Просьба-отказ»

**Пояснение:** Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

**Инструкция:** Сейчас один человек из пары (решите, кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу. Потом по моему сигналу через 4 мин. вы поменяетесь ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить. Понятно?



Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты. Например, попросить...

- помощи в разрешении конфликта
- о важном разговоре
- позаботиться о вашей собаке во время каникул
- решить задачу
- денег взаймы
- пойти вместе погулять
- любимое украшение на вечер
- передать посылку для сомнительного человека
- пойти на вечеринку/дискотеку
- из интереса попробовать покурить травку
- за компанию покурить

### Анализ упражнения:

- В чем было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали?

○ Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно – научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», а в некоторых ситуациях и свое здоровье.

Давайте теперь обобщим всё.

### **Как выходить из-под давления?**

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное - вовремя это **заметить и понять, что на вас «давят»**. Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ.

После того, как вы осознали, что на вас давят,

- **не оправдывайтесь;**
- **не отвечайте словами**, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- **посмотрите этому человеку в глаза** (ваша победа – если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- **будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;**
- отказ начинайте всегда со слова **«НЕТ»**;
- повторяйте свое **«НЕТ»** вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: **«НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»**;
- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: **«Я не хочу об этом больше говорить»**;
- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

А сейчас мы будем учиться отвечать на словесные выпады других людей при помощи следующего упражнения.

### Упражнение **«А мы не погдаемся!»**

**Пояснение:** Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды словесно нападают на другую команду, а члены другой команды стараются вежливо им ответить.

Цель этого упражнения – научиться нейтрализовать словесную агрессию.

**Инструкция:** Иногда в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда люди вымещают на нас свое плохое настроение, негативные эмоции, внутреннюю агрессию. Как правило, агрессия вызывает ответную агрессию, и так по цепочке этот заряд передается дальше. Что нужно сделать, чтобы его остановить? Нужно повести себя так, как от вас не ожидают и этим обезоружить «агрессора». Главное правило – говорить ровно и выдержанно. Важно отвечать на нападки вежливо. Это очень сложно, но постарайтесь сделать все, на что вы способны. Сохраняйте самообладание. Если у вас получится, вы сразу это почувствуете. Если нет, то ничего страшного, попробуйте еще раз – с другим человеком. Ведь мы только учимся!

Итак, каждый игрок первой команды придумывает что-то обидное, оскорбительное для своего партнера из другой команды. Запомните главное – вы оскорбляете не кон-

кретного человека, который стоит напротив вас, и говорите не о его реальных недостатках, а просто придумывайте «гадости», фантазируете. Например: «Ну и прикид! Где такой костюмчик ботанический откопал?». Естественно, тот, кого оскорбляют, не должен принимать эти слова за чистую монету и думать: «А может, я и правда как-то не так одет?». Даже и не пытайтесь этого делать, ведь мы просто играем. Каждый игрок второй команды должен обезоружить своего обидчика. Как?

- Можно выразить ему свое **понимание** и даже **поддержку**, например: «Как я тебя понимаю! Я тоже не очень люблю деловой стиль одежды. Но у меня сегодня повод есть – обязательно нужно быть в костюме. А ты что такой нервный? Проблемы какие-то?».
- Можно **перевести разговор на другую тему и проигнорировать** оскорбление: «Да ладно тебе на мелочах циклиться! Лучше скажи, у тебя на компе какие антивирусы установлены?».
- Можно просто все **обратить в шутку**: «Не прикид красит человека, а человек – прикид!».
- Высшим пилотажем и проявлением незаурядной силы духа будет **комплимент**, сказанный в ответ на обидное замечание. Главное, чтобы этот комплимент не звучал, как издевательство: «Ты молодец! Всегда говоришь то, что думаешь! По крайней мере, можно быть уверенным, что ты не держишь камень за пазухой».

Понятно? Начали.

После того, как пары все сказали друг другу, дайте команду о смене партнера. Пусть каждый из отвечающей команды совершит как минимум 3 попытки. Потом поменяйте команды местами: пусть теперь команда, которая говорила гадости, потренируется в умении отвечать вежливо.

#### Анализ упражнения:

- Что вас больше всего задело?
- Получалось ли у вас отвечать комплиментом на обидное замечание?
- Какая ваша попытка была самой удачной?
- На что вам не удалось ответить вежливо? Почему?

Подумайте над ответом вместе со всей группой.

Это упражнение называется «А мы не поддаемся!». Почему? Очень часто оскорбления бывают абсолютно несправедливы, а цель обидчика – не сказать нам «правду», а вызвать ответную агрессию, спровоцировать скандал. А мы не поддаемся на эту провокацию, не ведемся и не оправдываем этих ожиданий! Выходить с достоинством из сложной ситуации – это очень важно! И если у вас что-то не получилось – нестрашно. Этому можно научиться.

Завершите занятие традиционными блоками:

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### **Итоговый вывод:**

*Ну что ж, в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо!*

*Мы с вами сегодня замечательно поработали.*

*Эта тема – одна из самых важных в рамках нашего курса.*

*Спротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего вы хотите, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.*

*С ними мы познакомились на сегодняшнем занятии.*

*Манипуляторы очень хитры, их не всегда легко распознать. Будьте наблюдательны! Учитесь замечать, когда вами пытаются манипулировать! Проявляйте стойкость и не говорите «Да» только из страха обидеть человека или показаться невежливым.*

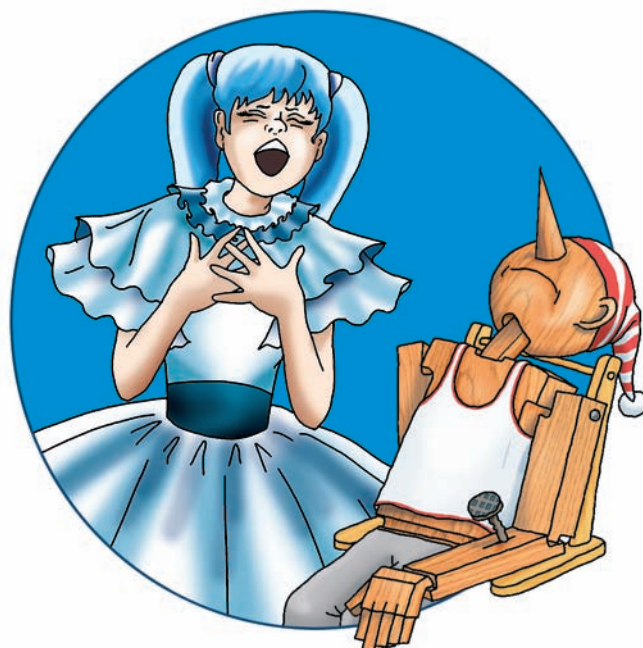
*И удачи вам!*

### **Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»**

***Всем спасибо!***

***До следующей встречи!!!***





**НАРКОТИКИ:  
НЕ ВПЕЗАЙ — УБЬЁТ!**

### Задачи тренинга:

1. Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;
2. Сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;
3. Сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;

### Необходимый материал:

1. Палочки – 80 шт. (см. упр. «Игра»);
2. Плакат и стикеры для упражнения «Дерево проблем»;
3. Плакат «Правила сопротивления уговорам»;
4. Карточки для упражнения «Ночной клуб»;
5. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях);
6. Шприц без иглы.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	10 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Гимнастика»	5-7 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Введение в тему	5 мин	
Упражнение «Дерево проблем»	15 мин	Плакат и стикеры
Упражнение «Игра»	30 мин	Набор палочек
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков»	15 мин	Листочки и ручки для индивидуальной работы.
Информационный блок «Правила сопротивления уговорам»		Плакат с правилами
Упражнение «Ночной клуб»	15 мин	Упражнение проводится, если позволяет время. Карточки с ситуациями.
Упражнение «Подстава»	10 мин	Шприц
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		



*Здравствуйте! Рад (рада) всех видеть вновь на сегодняшнем занятии.*

*Надеюсь, все готовы работать. И для начала давайте каждый из вас сейчас расскажет о самом ярком событии, которое произошло с ним за прошлую неделю. Итак, давайте по кругу.*

По ходу рассказа ведущий и группа могут делать какие-либо дополнения и задавать уточняющие вопросы.

*Хорошо. А теперь давайте немного разомнёмся.*

## Разминка «Гимнастика»

**Пояснение:** Ведущий просит всех участников тренинга встать перед ним так, чтобы всем было его видно. Лучше всего для этих целей разместить группу полукругом вокруг ведущего. Это упражнение хорошо настраивает группу на работу с информационным материалом, когда необходимо концентрироваться на ведущем и слушать, что он говорит. «Гимнастику» можно делать под музыку. Ритм и темп музыки – на усмотрение ведущего.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит повторять мои действия.

Ведущий начинает с простейших движений, таких, например, как поднятие руки, наклон корпуса, кивки головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание под ручкой, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и проч. Можно выполнять и мимические действия, например, показывать язык и гримасничать. В какой-то момент можно передать свою роль кому-то из участников группы, затем другому. Стоит побуждать к участию в упражнении всех членов группы, однако принуждения быть не может.

## Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

## Введение в тему

*Сегодня тема нашего занятия – «Наркозависимость».*

○ *Что такое наркотики, как вам кажется?*

*Выслушайте ответы участников*

*Наркотики – это химические вещества, большинство из которых относятся к токсинам, т.е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.*

Внимание: для вводной беседы ведущий может использовать информацию из Приложения №1.

Если участники спросят: «Как можно рассуждать о том, чего не пробовал?», ответьте: «Не обязательно пробовать яд, чтобы понять, что это такое. Достаточно уметь его

определять».

*Пробуя наркотик, почему-то все верят, что не станут зависимыми, что их это не коснется, что они смогут удержаться от этой напасти.*

*Вступая на этот путь, мы даже не представляем, куда он нас приведет. Мы знаем, что зависимость – это ужасно, но по-настоящему не осознаем это и думаем, что это «ужасно» именно нас не коснется.*

*На сегодняшнем занятии я хочу, чтобы вы узнали, что это за дорога, и поняли, что вступать на нее не стоит. Никогда!*

Спросите у участников: *Почему люди попадают в зависимость? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков?*

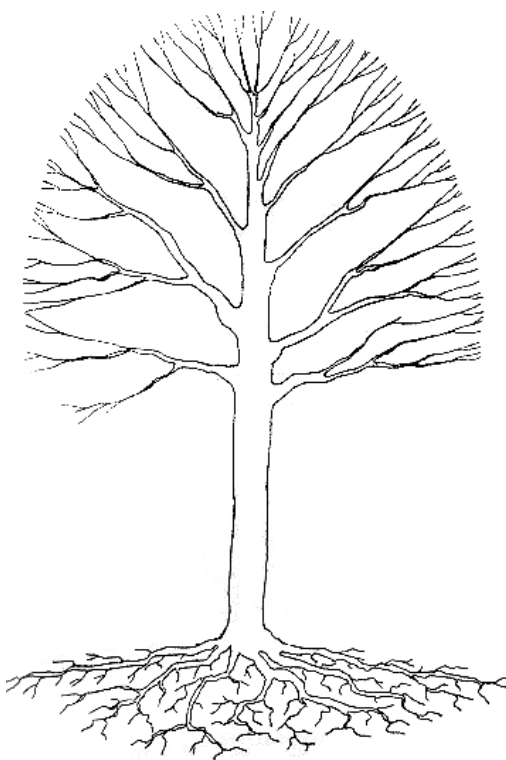
Выслушайте ответы участников.

*Чтобы разобраться в этих вопросах более подробно, давайте сделаем одно упражнение.*

### Упражнение «Дерево проблем»

**Цель:** показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

**Пояснение:** Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат). После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков. (Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату). Если необходимо, то подскажите им:



*Причины:*

- Одиночество;
- За компанию;
- Заставили;
- Чтобы повеселиться;
- Проблемы в семье;
- Конфликт с учителем;
- Показать другим, что взрослый;
- Жизненная трагедия;
- Не знал, что ему предлагают;
- Любопытство;

Забывать про проблемы;  
Болезнь – чтобы было легче;  
Был пьян – не помнит;  
Как все;  
Не смог отказать;  
И др.

### *Последствия:*

Потеря друзей;  
Проблемы в семье;  
Безденежье;  
Воровство;  
Продажа имущества своего и своей семьи;  
Разрыв с семьей;  
Болезни, проблемы со здоровьем;  
Потеря работы;  
Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;  
Проституция;  
ВИЧ/СПИД;  
Одиночество;  
Проблемы с психикой;  
Потеря возможности зачать и родить ребенка;  
Потеря интереса к жизни;  
Бродяжничество;  
Нарушение закона и наказание (тюрьма);  
Смерть (сам умрет или убьют).

**Анализ упражнения:** Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?

Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» - к «тюрьме», от «за компанию» – к «проституции», от «забыть про проблемы» – к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

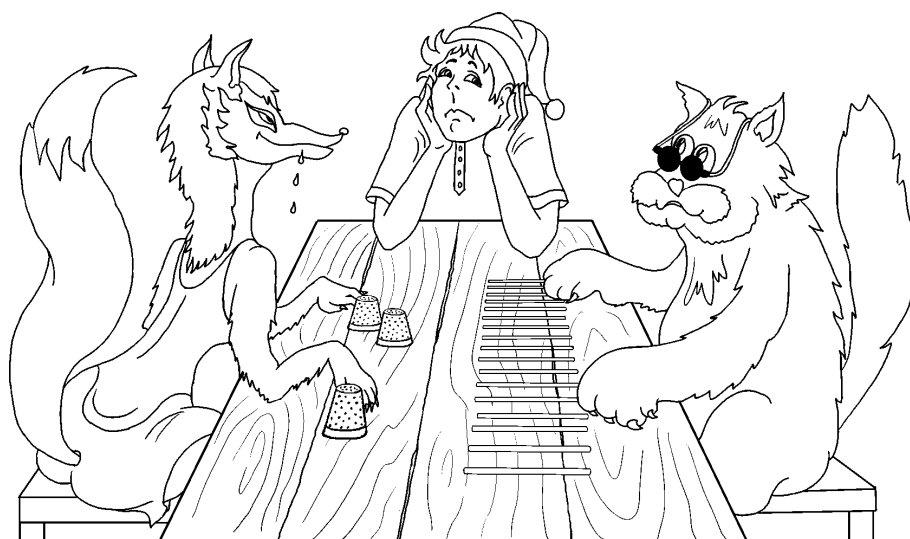
А теперь давайте перейдем к следующему упражнению.

## Упражнение «Игра»

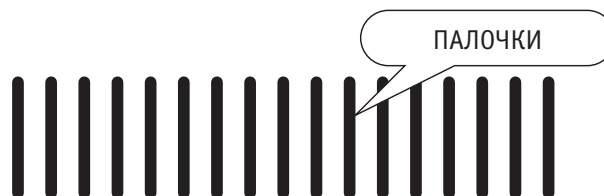
**Пояснение:** Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой невозможно выиграть. Эта цель озвучивается не в начале упражнения, а при его анализе.

Вы делите группу на 3-4 подгруппы. Каждую подгруппу посадите за стол и раздайте каждой

по 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки для барбекю (шашлыка) или то, что вы сами придумаете).



**Инструкция:** Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа – по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек. Палочки лежат, как показано на рисунке ниже. Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола – я, а с другой стороны – одна из подгрупп.



Суть игры состоит в следующем:

Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.

Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

**Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнение, а затем еще раз прочитать инструкцию!!!**

Играть ведущий будет следующим образом: сначала сыграет партию с подгруппой №1, потом с подгруппой №2, далее с №3, потом с №4, потом заново с №1, №2 и т.д.

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: — *Ваша подгруппа готова сыграть следующую партию?*

Подгруппа: — (дождитесь четкого положительного ответа от подгруппы)

Ведущий: — *Тогда начинайте!*

Далее вы играете партию.

### Суть игры:

Ваша цель – **ВСЕГДА** выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать.

Чтобы всегда выигрывать, нужно **ВСЕГДА** выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.
2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ( $1+3=4$ ). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ( $2+2=4$ ). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ( $3+1=4$ ). Математически это выражается так: если противник вытянул  $N$  палочек, вы должны вытянуть  $4-N$  палочек.

Чтобы освоиться с этими правилами, лучше потренироваться дома с друзьями. Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

**Психологический смысл** игры состоит в следующем:

Вы втягиваете ребят в игру (по аналогии – в принятие наркотиков), они начинают стремиться набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился как можно раньше, или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их, и вы выиграете!).

Сложности могут для вас возникнуть тогда, когда ребята захотят вторыми вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что таковы правила, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

### Этапы игры:

1. Инструкция
2. Сама игра (здесь вы играете партии с подгруппами и считаете их баллы)
3. Далее, играя партию за партией, вы дожидаетесь, когда подгруппа скажет «стоп!». Можно даже спровоцировать подгруппу на такой диалог:  
Подгруппа: — *Мы больше не хотим играть.*  
Ведущий: — *Боитесь, что я опять у вас выиграю?*  
Подгруппа: — *Нет! Просто ты всегда выигрываешь!*  
Ведущий: — *У меня совсем несложно выиграть. Может, еще партию? Подумайте!*  
И только если подгруппа четко ответила «Нет!», вы больше к ней не пристаёте.  
**Заметьте!!!** Этот диалог напоминает провокацию принять очередную дозу наркотиков. Когда все подгруппы сказали «стоп!», игра заканчивается.
4. Задайте вопрос: *Почему подгруппы сказали «стоп!»?* Дождитесь ответов ребят. Раскройте им принцип своей победы, расскажите им, как играть в эту игру, чтобы все время выигрывать. Докажите это: сыграйте с кем-то показательную партию.  
А потом скажите: *Ну, кто теперь хочет попытаться у меня выиграть в эту игру, при условии, что я буду вторым брать палочки? Дураков нет? Правильно! Кто будет играть со мной в игру, зная, что выиграть невозможно?!*
5. Перейдите к анализу упражнения.

### Анализ упражнения:

Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с темой нашего сегодняшнего занятия. Все дело в том, что если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что

вам обещали: кайф, просветление сознания, подъем сил, а в итоге кайф быстро проходит и возникает ломка.

Я знал(-а) принцип игры, и поэтому всегда выигрывал(-а). Ваша задача была – вовремя остановиться. Та подгруппа, которая «просекла» это, набрала больше всего баллов. А те, кто продолжал играть (считайте – принимать наркотики), проиграли. Наркотики – это игра, в которой вы начинаете. У вас всегда есть выбор – принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться наркотикам и стать зависимым, стать наркоманом. Когда мы начинаем принимать наркотики, мы даже не думаем о том, что это игра, в которой мы обречены на поражение. Если бы мы знали это, как знаем сейчас все о фокусе с палочками, мы бы вряд ли приняли первую дозу пусть даже самого легкого наркотика. В игре под названием «Наркотики» выиграть НЕВОЗМОЖНО!

Скажите:

- Сколько баллов вы набрали?
- На каком этапе остановились?
- Как шло обсуждение в ваших подгруппах?

В конце поаплодируйте той подгруппе, которая набрала больше всего баллов.

б. Сделайте вывод.

Как отказаться от предложения попробовать наркотики и сказать «нет!»? Давайте сделаем упражнение.

## Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков»

**Цель:** рассмотреть имеющийся у участников «арсенал» возможных аргументов отказа от предложения попробовать наркотик.

### I этап

Попросите каждого участника в течение 3-х минут поработать индивидуально. Участники должны записать на своем листочке 3-4 аргумента, которые могут помочь им в случае предложения попробовать наркотики, противостоять давлению и отстоять свою позицию.

### II этап

После завершения времени попросите участников пересесть так, чтобы 6 стульев стояли в ряд немного отдельно от общего круга (как бы образуя сцену). Попросите желающих занять места на отдельных стульях, дальше они должны будут играть активную роль. Когда желающие определятся (минимум 2, максимум 6) поясните

**Инструкция добровольцам:** Сейчас, по очереди вы будете предлагать соседу слева попробовать наркотик. Когда дойдет очередь до последнего, он должен будет пересесть к первому. «Наркотик» может символизировать любой предмет – карандаш или мячик, например. Уговаривать нужно будет в течение 40-50 секунд. Задача того, кому предлагают, – отказаться от наркотика, используя придуманные ранее аргументы. По моей команде пары по очереди начинают и заканчивают диалог. После этого «наркотик» переходит к следующему участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать его.

**Инструкция группе:** Задача наблюдающих – внимательно выслушать аргументы, чтобы потом дать им оценку. Никто не должен давать комментарии или подсказывать во время ролевой игры.

После завершения поблагодарите тех, кто участвовал в ролевой игре.

**Анализ:** Сначала спросите у «активных» участников:

- Как вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося?
- Тяжело было отказываться или нет?
- В реальной жизни тяжело отказывать друзьям или знакомым в какой-либо просьбе?
- Чьи аргументы понравились больше всего?
- Кто был более убедительным?

Спросите у наблюдателей:

- Чьи аргументы понравились больше всего?
- Кто был более убедительным?
- Какие аргументы могли бы предложить вы?

## Информационный блок «Правила сопротивления уговорам»

**Задача:** дать информацию о правилах сопротивления уговорам.

Давайте вернемся к аргументам отказа. Я хочу вам предложить универсальные правила сопротивления уговорам. Они очень просты.

Запишите на доске или повесьте плакат с правилами:

### Правила сопротивления уговорам

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увильвайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаясь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинайте всегда со слова «НЕТ»;
3. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ»;
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

## Рольевая игра «Ночной клуб»

(упражнение проводится, если позволяет время).

**Задача:** обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения наркотиков. Предложите участникам продолжить игру в аргументы. Но теперь нужно при отказе пользоваться Правилами, о которых только что говорилось.

Аргумент будет один – «Нет!». Из активных участников предыдущей игры вам нужно выбрать самого активного. В этом вам может



помочь группа. Еще вам нужны два помощника, их можно выбрать из желающих. Перед началом упражнения дайте помощникам отдельную инструкцию, так, чтобы ее не слышал никто, кроме них: *«Сейчас мы будем разыгрывать ситуацию в ночном клубе. Мы с вами четверо знакомых. Мы втроем будем предлагать наркотик нашему другу/подруге. Сначала мы будем его уговаривать, потом хвалить за то, что он отказывается. И, наконец, в конце мы предложим ему за стойкость и волю к здоровому образу жизни выпить сок за наш счет. Я буду основным «предлагающим», а вы должны меня во всем поддерживать».*

Приготовьте стакан с соком или с водой, чтобы вы могли ее легко взять во время игры. Сядьте на стул рядом с «жертвой» – выбранным активистом. Помощники должны рассестись сбоку от вас и от «жертвы». Все остальные должны сесть в «зрительном зале». Сделайте пояснения для участника и всей группы:

*«Итак, сейчас мы разыграем ситуацию в ночном клубе. Мы четверо знакомых. Мы втроем будем предлагать наркотик нашему другу/подруге. Его задача, используя свой опыт и аргументы, любыми способами отказаться. Все остальные участники должны молча наблюдать».*

Спросите у участника, понятна ли ему его роль. Если необходимо сделайте дополнительные пояснения.

Если в ходе ролевой игры участник согласится взять у вас «наркотик» до того, как вы предложите ему сок, объявите его проигравшим и начните игру сначала с новым участником.

Со словами *«Мы начинаем»* вы можете разыграть примерно следующий диалог:

— Ну, че, что-то скучновато стало?

...

— Может, вмажемся по-быстрому?

...

— Да ты че, ты знаешь, какой улет? Мы же тебе бесплатно предлагаем?

...

— Может, ты уколов боишься, да ты не бойся! Я тебе сам уколю...

...

— Мамку боишься, заругает? Памперс сам меняешь или бабуля?

...

— Не, ребят, он упертый! Да ладно бог с ним... Пусть, как знает...

...

— Это мы с вами лохи, а он здоровенький. Здоровый образ жизни ведет. Не, ну он в натуре молодец, правда ведь?

...

— Да ты молодец, здоровый пацан. Спортом, небось, занимаешься, лыжи и плавание. Может, фигурное катание, а?

...

— Не, ну ты, правда, молодец. На тебе сок за наш счет. Будь здоров, пей напитки для здоровья! (протяните ему стакан с соком и дождитесь его реакции)

...

— Да ладно, сок-то выпей!

Вне зависимости от того, взял участник у вас сок или нет, объявите игру завершенной. Поясните всем, что сейчас вы перейдете к анализу. Попросите всех сесть в один круг.

**Анализ:** После каждого вопроса давайте время на ответ.

Сначала спросите у активного участника:

○ Легко ли говорить «НЕТ» по правилам?



- Легко ли запомнить и соблюдать правила?
- Сложно ли отказываться, когда уговаривают сразу несколько человек?
- Смог бы ты отказать нескольким людям, если бы действовал не по правилам?
- Если бы ты до этого момента уже выпил спиртное, было бы сложнее отказаться или легче?
- Что ты чувствовал, когда на тебя «давили»?
- Что почувствовал, когда престали уговаривать?
- Когда стали хвалить?
- Что почувствовал, когда предложили сок?

Следующие вопросы должны быть обращены ко всей группе:

- Сложнее ли уговаривать человека, который все время твердит «НЕТ»?
- Заметил ли кто-нибудь, что тот, кого уговаривали, нарушает правила? Например, начинает оправдываться или искать уважительную причину?
- Что могло быть в соке? Могла ли там быть водка? Наркотик?
- Реальна ли такая ситуация в жизни?
- Может ли случиться так, что нам предложат наркотик, а мы этого не поймем и согласимся?

*Мы можем попасть в ловушку к наркотикам, даже если сказали «нет». Опасность иногда нас поджидает в таких ситуациях, от которых мы этого совсем не ждем. Наркотики могут маскироваться под безобидные вещи, и нужно научиться распознавать их.*

*Представьте, что вы все сейчас в ночном клубе. К вам подходит незнакомый молодой человек или девушка. Вы не знаете, это обычный посетитель, который хочет с вами познакомиться, или наркоторговец, которому нужно, чтобы вы приняли дозу наркотика и «подсели» на него. Вам будет представлено несколько таких ситуаций, и вам нужно определить, насколько каждая из них опасна и почему.*

Ведущий зачитывает всей группе содержание карточки (карточки должны быть напечатаны заранее). После озвучивания каждой ситуации следует ее обсуждение.

### **Ситуации неявного предложения наркотиков**

*— Привет, помоги, а? Мне нужно наклеить на конверт марку, а у меня от танцев во рту пересохло. В общем, нужно марку лизнуть. Вот она.*

*— Привет! Держи, это тебе! Да это обычная кола! От меня - в честь нашего знакомства!*

*— Эй, друг, голова болит? Так у меня есть аспирин! Мне один друг из Европы привез! Видишь, символ Евро на таблетке? Попробуй! Уже не болит? Да ты сильно устал! У меня есть классные витамины! Бери, усталость как рукой снимет!*

*— Привет! Как дела? Давай закуривай скорей! У меня отличные сигареты! Таких в магазине не купишь*

Информация для ведущего: Опасность каждой из предложенных ситуаций описана в Приложении №2

**Вывод:** *Даже в, казалось бы, безобидных ситуациях нас может подстерегать опасность. Это необходимо помнить и учитывать. Мы сами можем отказаться от принятия наркотика, но они (наркотики) любят скрываться под разными масками. А ведь даже принятие легкого наркотика грозит перерасти в наркотическую зависимость. Вы даже не успеете оглянуться.*

*Итак, наркотики – это дорога в никуда.*

**Первый шаг** по этой дороге - это проба наркотика.

**Второй шаг** – это втягивание в процесс, прием более сильного наркотика.

*Наркотики еще употребляют «по приколу», ради кайфа или интереса, чтобы они «расширили сознание» или «сняли усталость». Наркоторговцы уверяют, что наркотики могут расширять сознание, стимулировать к работе и сделать тебя в одно мгновение гением. Но это миф! Это ведь только кажется, что наркотики стимулируют память, потенцию, и что, например, при употреблении «экстази» человек может работать и танцевать «как угорелый». Это бывает только в самом начале, да и то не всегда. Расплата же приходит очень быстро, и расплата страшная.*

**Третий шаг** – это зависимость со всеми вытекающими последствиями.

*Наркотики на этой стадии начинают употребляться с одной целью – убежать от боли. Просто когда образуется зависимость, человек испытывает непреодолимое желание употреблять еще и еще, и если он не употребил наркотик, то начинается так называемая ломка (о ней вы, наверное, слышали). Во время ломки наркоман испытывает такую боль, что может просто умереть, если не примет наркотик. Правда, такое бывает редко, потому что, естественно, наркоман пойдет на все, лишь бы прекратить ломку. В этом состоянии он не может себя контролировать.*

*Наркомания вызывает огромное количество последствий, и среди них те, о которых мы с вами уже говорили:*

- ВИЧ/СПИД
- Воровство
- Продажа имущества своего и своей семьи

*Но есть и более серьезные проблемы. Когда продавать уже нечего, на воровство не хватает сил, наркоман начинает торговать собой.*

**Четвертый шаг** – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Это распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому уколоться. Страшно!

*Наркобизнес – идеальный бизнес, так как организован так, что покупатель полностью зависит от товара, вне зависимости от внешних обстоятельств и качества товара. Попробовав раз, будешь потреблять и потом.*

### Упражнение-провокация «Подстава»\*

**Пояснение:** Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадаться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

**Инструкция:** Возьмите шприц в руки. Скажите:

*Предположим, что вот здесь раствор наркотика.*

И попросите кого-нибудь помочь:

---

(\*Упражнение описано в пособии «Стиль 2000 – Здоровый выбор». – СПб., 2000).

Для подготовки к этому упражнению мне нужен один помощник.

— «На, возьми и отойди в дальний угол комнаты».

Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь?

На ответ «да», отвечайте: *Пяток лет тебе обеспечено. В колонии общего режима. За хранение наркотических веществ.*

Когда все закончат шуметь: *Ну, давай сюда.*

Когда он начнет движение: *Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ.*

Когда передаст вам: *Еще несколько лет! Передача наркотических веществ.*

Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите шприц на стол, сказав: *«Ну, а теперь приступаем, наконец, к упражнению»*, попросите передать шприц. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймайте его за руку и скажите: *«Я же только что все объяснил(а)!»*.

Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- **хранение,**
- **транспортировка,**
- **продажа,**
- **потребление,**
- **организация потребления,**
- **изготовление.**

**Анализ:** *Вот и все. Вижу, вы думаете, а где же само упражнение? Его не будет, вернее, оно уже состоялось. Упражнение просто было замаскировано под приготовления к нему. Это была провокация, и вы на нее повелись! Это была подстава, и вы подставились! Ваша бдительность была усыплена, потому что вы думали, что упражнение еще не началось. Так ведь и в жизни бывает: мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. НО! Там, где есть наркотики – там нет места человеческим отношениям, там всегда подставы. А подстава – это или способ манипулирования (тебя могут попросить передать наркотики или припрятать на пару дней, а потом шантажировать) или прямое сваливание вины (например, если во время милицейской облавы ты окажешься рядом с наркоманами). Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет наркотики, не вступать ни в какие отношения, даже просто приятельские. Отойди, иначе тебя все равно подставят, ты все равно «вляпаешься».*

*Наркомания – страшная неизлечимая болезнь, причем купленная за наши собственные деньги. Покупая «дозу», мы, на самом деле, покупаем «комплексный обед»: цирроз печени и болезнь сердца – на первое, деградацию личности и умственную неполноценность – на второе, а на десерт – потерю друзей и близких. Постоянным клиентам – подарок от фирмы. Какой? Правильно – ранняя смерть.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### **Итоговый вывод:**

*Наркотики – это дорога в никуда!*

*Надеюсь, что на этом занятии вы получили представление об этом. Это пагубный путь.*

*Давайте вспомним шаги в пропасть:*

*Первый шаг – это первый прием наркотика.*

*Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.*

*Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.*

*Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.*

*Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?*

### **Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»**

***Всем спасибо!***

***До следующей встречи!!!***

## Приложение №1.

### Наркотическая зависимость

(В помощь ведущему для более подробного ознакомления с темой).

*Зависимость – непреодолимое стремление к уходу от реальной действительности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики ...) либо осуществления какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, коллекционирование ...).*

Все зависимости можно разделить на две группы – нехимические и химические. Химические – это зависимости, вызванные потреблением веществ растительного или синтетического происхождения, веществ, которые вызывают у человека измененное состояние сознания.

Особенностью химических зависимостей является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма.

#### **Все наркотики – это химические вещества.**

В организме человека существуют специальные вещества – эндорфины. Они отвечают за торможение боли, снятие ее остроты. Эндорфины просто блокируют часть болевых импульсов в нервных клетках.

Кроме того, они поддерживают у человека нормальный эмоциональный фон, оказывая влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие. Эндорфины человеческий организм вырабатывает сам. Когда у человека в жизни происходят радостные и приятные события, таких веществ вырабатывается больше, когда печальные – меньше.

Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма путают их с эндорфинами. Прежде всего, воздействию наркотика подвергаются клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик оказывает влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие.

Попадая в организм, наркотик с током крови разносится по всему организму. Проникая в нервную систему, он блокирует все болевые импульсы. Болевой импульс не проходит, т.е. человек не чувствует боли.

Боль – уникальная функция нервной системы, это сигнал опасности. Если что-то начинает разрушать клетку, она подает болевой сигнал. Регулярный прием наркотиков неизбежно приводит к разрушениям в клетках организма. В первую очередь, наркотики разрушают нервные клетки человека. Сами клетки нервной системы начинают подавать сигнал опасности – болевые импульсы. Но их «никто не слышит», т.к. наркотик блокирует эти сигналы. Со временем человеку нужно потреблять все больше и больше наркотика, чтобы сдерживать боль.

Привыкнув к наличию наркотика, организм человека перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, просто общаться «на трезвую голову».

Когда наркоман лишается наркотика, возникает так называемый абстинентный синдром. Человека начинают мучить мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Суставная боль бывает такой сильной, что наркоманы говорят: «кости ломаются». Отсюда появился просторечный синоним абстинентного синдрома – «ломка».

## Приложение №2 (к упражнению «Ночной клуб»)

### Опасная ситуация

### Пояснение

— Привет, помоги, а? Мне нужно наклеить на конверт марку, а у меня от танцев во рту пересохло... В общем, нужно марку лизнуть. Вот она.

Существуют наркотики, в которых наркотический эффект достигается после того, как человек лизнет марку

— Привет! Держи, это тебе! Да это обычная кола! От меня - в честь нашего знакомства!

В бокал с напитком, который вам подает незнакомый человек (а не работник заведения), могут быть подмешены наркотики.

— Привет! Как дела? Давай закуривай скорей! У меня отличные сигареты! Таких в магазине не купишь!

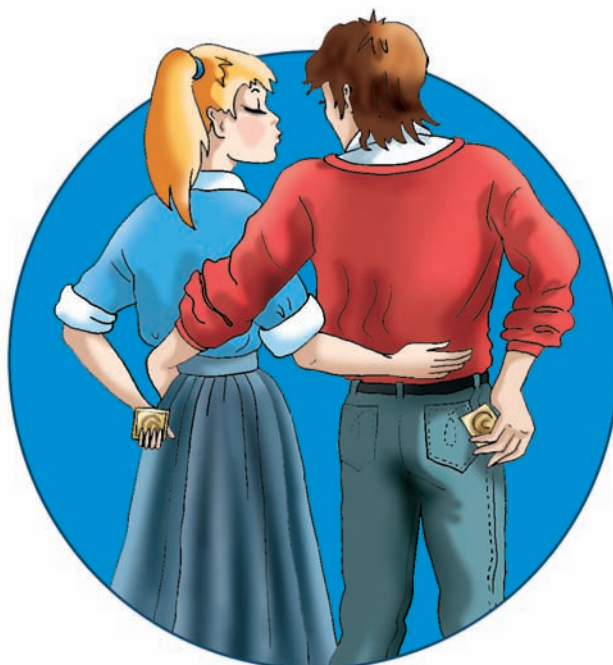
Существуют наркотики, которые курят. Поэтому не курите вообще, а уж тем более сигареты сомнительного происхождения.

— Эй, друг, голова болит? Так у меня есть аспирин! Мне один друг из Европы привез! Видишь, символ Евро на таблетке?

Нелишне вспомнить, что любые таблетки принимают по назначению врача. А уж от неизвестных таблеток, да еще без упаковки вообще лучше держаться подальше. Это может быть наркотик.

— Привет! Силен ты танцевать! Взмок весь. Да ты, я вижу, сильно устал! У меня есть классные витамины! Бери, усталость как рукой снимет!

Есть наркотики, которые при первом приеме повышают жизненный тонус, прибавляют сил и энергии и по виду тоже напоминают витамины. Никогда не употребляйте пилюли или драже, которые вам предлагает незнакомый или малознакомый человек. Это может быть наркотик.



**ВИЧ/СПИД: мы знаем,  
как себя защитить**

**Задачи тренинга:**

1. Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики;
2. Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией;
3. Научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

**Необходимый материал:**

1. Стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод;
2. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях);
3. Карточки с ситуациями для упражнения «Оценка степени риска»;

<b>План занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Примечания</b>
Вводные слова. Оглашение темы занятия	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Разминка</b>		
Игра «Живая диаграмма»	10-15 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Игра с водой»	5 мин	Стаканчики с водой для каждого участника, крахмал, йод
Теория ВИЧ	15 мин	Плакат и стикеры
Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом»	30 мин	Плакат
Как передается ВИЧ	10 мин	
Упражнение «Жидкости организма человека»		
Упражнение «5 секунд»	5-10 мин	
Упражнение «Оценка степени риска»	15-20 мин	Карточки
Что такое тест на ВИЧ?	10 мин	
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Письмо из больницы»	15-20 мин	
Игра «Сделай выбор»	5-10 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали?	5-10 мин	
Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?		
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		



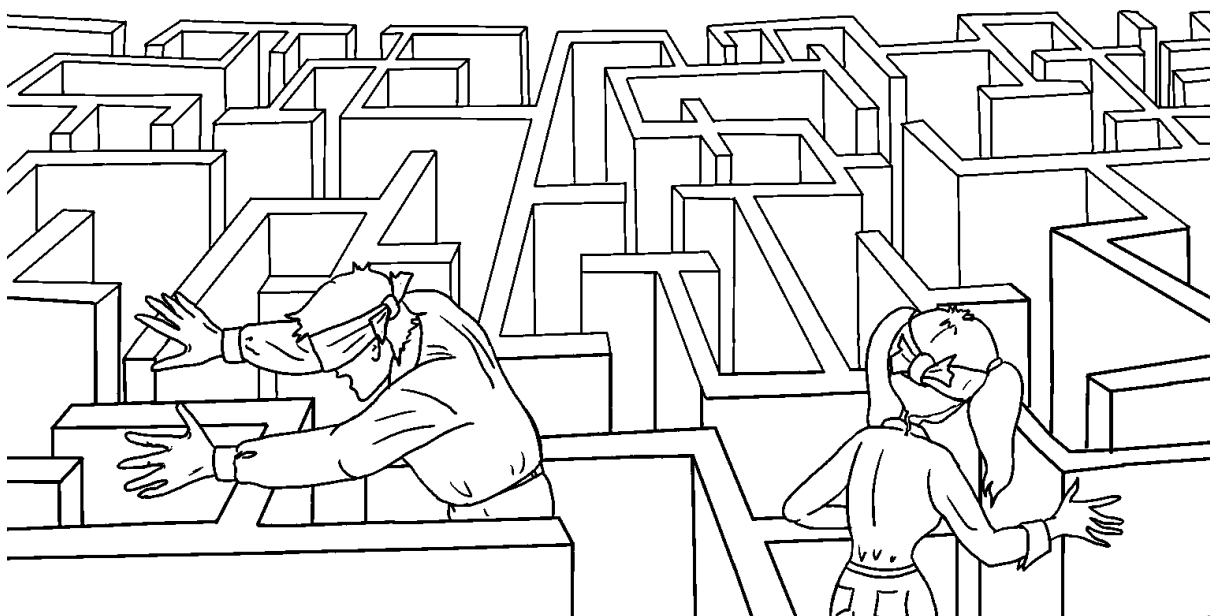
Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь. Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

## Блок «Вспомним все»

Давайте, как всегда, вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Разминка «Живая диаграмма»



**Пояснения:** Цель упражнения – ввести в тему занятия и выяснить степень информированности участников по данной проблеме. Все участники выстраиваются в линию в центре помещения, не касаясь друг друга (это важно), 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. Надо максимально освободить пространство – убрать стулья и столы, чтобы участники не боялись двигаться с закрытыми глазами.

**Инструкция:** *Прошу всех встать и выстроиться в одну линию по центру так, чтобы вы никого не касались. Я сейчас буду говорить некоторые утверждения, а вы, если согласны, будете делать один шаг вперед, если не согласны – один шаг назад, а если не знаете ответа – оставайтесь на месте. И самое главное – вы все должны при этом закрыть глаза и не открывать их, пока я не скажу. Итак, закрыли глаза.*

#### Утверждения

#### Правильный ответ

(информация для ведущего)

ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

*нет*

ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.

*нет*

По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ.	<i>нет</i>
Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ.	<i>да</i>
ВИЧ передается через кровососущих насекомых.	<i>нет</i>
Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.	<i>нет</i>
Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.	<i>нет</i>
ВИЧ поддается полному излечению.	<i>нет</i>

*Теперь можно открыть глаза.*

Если бы участники точно знали информацию, которая содержится в утверждениях ведущего, они остались бы стоящими в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах.

**Анализ упражнения:** В анализе ведущий должен сам подытожить степень информированности группы и сделать вывод, в каком темпе и на каком уровне сложности им предстоит пройти этот тренинг.

*Если бы вы все ответили правильно, наша линия осталась бы прямой. А что же получилось у нас? Траектория какой-то сумасшедшей молекулы! Кто ошибся и в каких вопросах – все это вы поймете сами на сегодняшнем занятии. Дело все в том, что с темой ВИЧ/СПИД связано огромное количество мифов. А мы сегодня постараемся узнать достоверную информацию об этой проблеме.*

После завершения упражнения надо сказать несколько слов о ситуации с ВИЧ-инфекцией в вашем районе, привести конкретные факты (эти данные всегда можно получить в областном центре СПИД или у вашего координатора).

*Вы знаете, темпы роста заражения ВИЧ-инфекцией заставляют всех задуматься над сложностью этой проблемы. А чтобы мы тоже осознали, как стремительно растет эпидемия, давайте перейдем к следующему упражнению.*

### Упражнение «Игра с водой»

**Пояснения:** Цель упражнения – показать, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция, и донести до подростков, что здоровье человека во многом зависит от его поведения. Для проведения игры необходимы стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.

**Важно!** Ведущий готовит это упражнение еще до появления на тренинге участников. Перед началом этого упражнения все должно быть готово: все стаканчики стоят на столе, а в одном из них находится крахмал (важно, чтобы разбавленный крахмал не был виден и этот стакан ничем не отличался от других). Если у ведущего есть ассистент, то приготовить это

упражнение можно непосредственно перед его началом, но втайне от участников. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики чем-то отличаются друг от друга.

### **Инструкция:**

1. Сейчас каждый получит стаканчик с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.
2. Представьте, что жидкость в этом стаканчике – это жидкость в вашем организме. Давайте сейчас мысленно перенесемся в другую реальность и станем участниками тусовки. А что люди делают на тусовке? Отдыхают и общаются. На нашей тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно и раскованно. Здесь даже можно заняться сексом с человеком, которого только что узнал, или употреблять наркотики. Чем больше у вас контактов, тем прочнее ваше положение в этой тусовке. Чтобы вы не чувствовали себя скованно, представьте не себя, а кого-нибудь другого и сыграйте этого человека. Главное – следовать правилам нашей тусовки, раз вы на ней оказались.
3. Вы можете просто общаться друг с другом, а можете вступить в «сексуальный контакт» с кем-то из участников тусовки. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики. Правила игры понятны? Тогда начнем. (Можно включить дискотечную музыку и по ее окончании завершить тусовку).

Через три минуты «тусовка» заканчивается, и все со своими стаканчиками садятся в круг.

Дело в том, что один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным, – в его стаканчике находился крахмал.

- Кто готов пройти тест на ВИЧ-инфекцию? Здесь ведущий должен объяснить, 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 результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – во многих.

### **Анализ упражнения:**

- Что вы ощутили, когда увидели «зараженный стаканчик» с сине-фиолетовой водой?
- Что каждый мог сделать, чтобы этого не случилось?
- Какие у вас сейчас эмоции?
- Что необычного было в этой игре, а что показалось узнаваемым?
- Кто знает подобные тусовки?

Да, это было непростое упражнение. Мы увидели то, что происходит в нашем обществе. Вы видели, как просто ВИЧ-инфекция может попасть к нам и как беззащитны мы оказались перед ней? Но так ли это на самом деле? Ходить или не ходить на такие тусовки – это ваш выбор, но дело не только в тусовках. Важно ваше поведение. Ведь опасность чаще всего подстерегает там, где нам хорошо и где мы теряем контроль над собой. Давайте разберемся, что это за опасность – ВИЧ и СПИД.

Теория:  
**ВИЧ**

## ВИЧ и СПИД. Расшифровка аббревиатур.

### Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом»

**Пояснения:** Цель упражнения – объяснить участникам разницу между ВИЧ и СПИДом и научить их правильно употреблять эти аббревиатуры. Для этого упражнения необходим специальный плакат с расшифровкой аббревиатур «ВИЧ» и «СПИД»

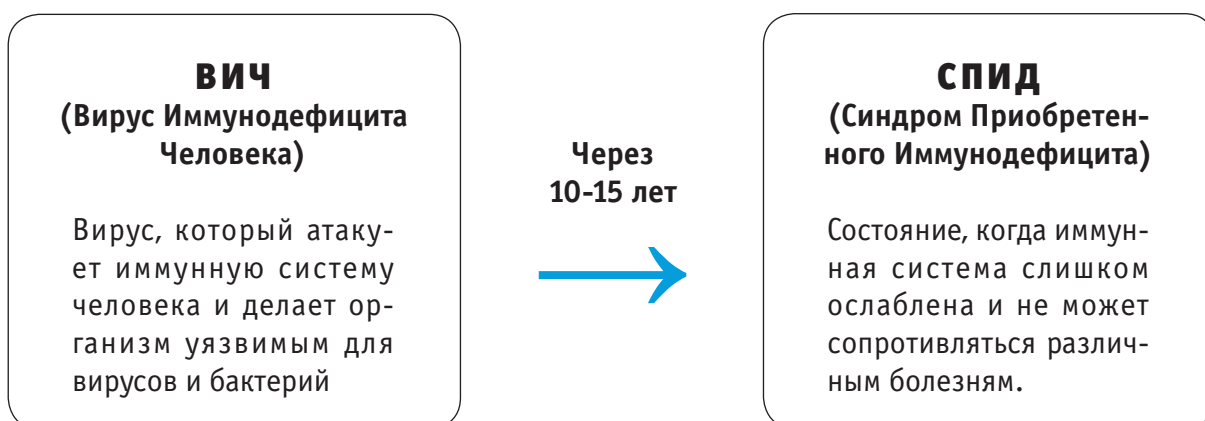
**Инструкция:** Ведущий спрашивает участников группы:

○ Как вы считаете, ВИЧ и СПИД – это одно и то же?

Ведущий просит участников расшифровать аббревиатуры по памяти, а затем дает правильный ответ, показывая плакаты с расшифровкой.

Дальше нужно объяснить, что **ВИЧ – это вирус**, попавший в организм и живущий за счет его клеток, а **СПИД – это заболевание**, которое возникает из-за резкого снижения иммунитета и развития ряда тяжелых заболеваний.

*Хочу сразу сказать, что нельзя «заразиться СПИДом» – так не говорят. Правильно будет сказать: «заразиться ВИЧ». А диагноз «ВИЧ» или «СПИД» может поставить только врач, проведя соответствующие исследования.*



Нарисуйте эту схему на доске, если у вас нет плаката.

**Рекомендация ведущему:** для более подробной информации см. Приложение № 1.

### Как передается ВИЧ?

*Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, в принципе может заразиться любой инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно избежать. ВИЧ содержится в жидкостях организма человека и передается через них. Во внешней среде вирус быстро погибает.*

### Упражнение-опрос «Жидкости организма человека»

**Пояснения:** Цель упражнения – помочь группе понять и запомнить, в каких жидкостях

организма может содержаться ВИЧ.

### **Инструкция:**

1. В предыдущей игре вы лично столкнулись с тем, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция. Но главное – это предупредить проблему заранее, пока она вас не коснулась. Для этого каждый должен знать, какими путями ВИЧ передается, а какими – нет.
2. Давайте сейчас перечислим все возможные жидкости человеческого организма (не только те, в которых может присутствовать ВИЧ).

Ведущий записывает все варианты на доске, а потом задает вопрос:

- В каких из них, по вашему мнению, может содержаться ВИЧ?

В получившемся списке жидкостей нужно подчеркнуть те, в которых ВИЧ может присутствовать в концентрации, достаточной для того, чтобы быть опасным для человека.

Это:

- ✓ Кровь
- ✓ Сперма
- ✓ Вагинальный секрет (выделения из влагалища)
- ✓ Грудное молоко

Слюна, пот и моча не содержат того количества вируса, которое может привести к заражению. ВИЧ не может проникнуть через неповрежденную кожу или передаваться воздушно-капельным путем, в отличие от вируса простуды или гриппа.

**Комментарий:** Обычно участники забывают назвать среди жидкостей вагинальный секрет, и тогда вам нужно добавить его к списку, объяснив, что это такое (выделения из влагалища). Далее ведущий рассказывает группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции и способах защиты.

### *Через инъекционные наркотики*

Употребление инъекционных наркотиков – самый верный способ заразиться ВИЧ. Инфицированная кровь может содержаться в общей посуде для смешивания и забора наркотика, общем шприце или игле. При инъекции наркотик вместе с кровью и вирусом попадает непосредственно в кровоток человека. На практике же все ситуации, связанные с употреблением даже «легких» наркотиков и алкоголя, могут привести к заражению ВИЧ, потому что человек теряет контроль над собой.

**Способ защиты:** Полностью отказаться от употребления любых видов наркотиков и злоупотребления алкоголем.

### *Через сексуальный контакт*

Сперма, кровь и вагинальные выделения ВИЧ-инфицированных людей содержат вирус. При незащищенных сексуальных контактах риск передачи ВИЧ через них очень высок. Единственное средство, которое предотвращает заражение при сексуальном контакте, это презерватив.

**Способ защиты:** Использовать качественные презервативы при любых сексуальных контактах.

### *От ВИЧ-инфицированной матери – ребенку*

ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка. Однако во время беременности, в процессе родов при соприкосновении ребенка с кровью и другими жидкостями материнского организма либо при грудном вскармливании ребенка ему

может передаваться вирус от ВИЧ-инфицированной матери.

**Способ защиты:** Мать проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Сразу после появления на свет ребенок получает специальное профилактическое лечение. Тогда риск заразиться у него очень низок 0-8%.



#### **ВИЧ не передается при:**

- ✓ рукопожатиях, объятиях и поцелуях, через пот, слюну, слезы
- ✓ кашле и чихании
- ✓ пользовании общей посудой, полотенцами или постельным бельем
- ✓ посещении туалета и/или душа
- ✓ коллективных занятиях спортом
- ✓ в общественном транспорте
- ✓ укусах насекомых или животных

**Комментарий:** Далее можно продолжить сообщение и обсуждение информации. Можно взять такие темы, как:

- ✓ Что происходит в организме при заражении ВИЧ? (см. Приложение № 1)
- ✓ Стадии развития ВИЧ-инфекции (см. Приложение № 1 и 2)

Все зависит от уровня информированности участников и от того, сказали ли вы это ранее или нет. Ведущий сам принимает решение, как преподнести этот информационный материал.

*Ну что ж, вы уже многое знаете, но прежде чем мы пойдем дальше, давайте проведем еще одну разминку.*

### Упражнение «5 секунд»

**Пояснения:** Цель упражнения – дать участникам почувствовать, как быстро и интенсивно эпидемия распространяется в мире. Все участники сидят в кругу. Ведущий засекает время и каждые 5 секунд просит встать одного человека из группы. Как только на стульях останутся сидеть 2-3 человека, он говорит команду «стоп». Ведущему лучше не пользоваться секундомером, а просто про себя считать от 1 до 5.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами сядем в круг. Когда я хлопну в ладоши, один из вас встанет и переместится за спинку своего стула. Вставать вы будете по кругу, но через одного человека. Упражнение продолжается до моей команды «стоп». Все понятно? Начали.

**Анализ упражнения:** Насколько я понимаю, с момента начала прошло около одной минуты. Посмотрите, сколько вас стоит за спинками стульев. Дело в том, что, по последним данным, **каждые 5 секунд в мире один человек заражается ВИЧ-инфекцией.** Причем не все вовремя узнают об этом и продолжают жить, не подозревая, что инфицированы.

Мне хотелось, чтобы вы сами увидели, какими темпами развивается эпидемия. Впечатляет?

Но мы с вами можем не попасть в число зараженных, если будем осознавать степень риска различных ситуаций. Вот именно на это и направлено следующее упражнение.

## Упражнение «Оценка степени риска»

**Пояснения:** Цель упражнения – проинформировать группу о том, в каких ситуациях риск заражения ВИЧ может быть высоким, а в каких – низким. Для упражнения необходимо заранее приготовить карточки с ситуациями. Разместить в разных местах комнаты надписи «Высокий риск», «Низкий риск», «Риска нет». Раздать участникам карточки с описанием ситуаций, они должны оценить степень риска в той или иной ситуации и прикрепить карточки под соответствующей надписью с помощью магнитов или булавок.

**Инструкция:** Теперь, когда мы знаем основные пути передачи ВИЧ и скорость распространения инфекции, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти с вами. Если мы правильно оцениваем риск, то нам легче защитить себя и своих близких. Сейчас каждый получит карточку с описанием ситуации. Вам надо будет подумать и прикрепить вашу карточку под соответствующей надписью.

Делать мы это будем по очереди. Каждый участник (кто готов) подходит к плакату и объясняет, почему он сделал именно такой выбор.

Для проведения упражнения вы можете воспользоваться приведенной ниже таблицей.

- **Ситуации высокого риска**, когда вирус может передаться непосредственно через кровь или при половом контакте.
- **Ситуации низкого риска**, которые представляют потенциальную опасность.
- **Безопасные ситуации**, при которых ВИЧ заразиться невозможно.

### Жизненная ситуация

(каждую ситуацию распечатать на отдельной карточке)

### Уровень риска

Сексуальный контакт без презерватива	Высокий
Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	Высокий
Использование общего шприца для введения наркотика	Высокий
Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика	Высокий
Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения	Высокий
Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок	Высокий
Использование общей бритвы	Высокий
Переливание крови:	
С соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови	Низкий
Без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови	Высокий

Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне	Низкий / Нет
Инъекции в лечебных учреждениях	Нет
Сдача крови	Нет
Укусы насекомых	Нет
Укусы животных	Нет
Использование чужой зубной щетки	Нет
Использование общей посуды для приготовления пищи	Нет
Уход за больным СПИДом	Нет
Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Дружеский поцелуй («в щечку»)	Нет
Любовный поцелуй	Нет
Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	Нет
Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Массаж	Нет
Касание одеждой	Нет
Рукопожатие	Нет
Использование общественных туалетных комнат	Нет
Питье из общественных питьевых источников	Нет

В случае необходимости ведущий поправляет участников.

#### **Анализ упражнения:**

- Просто или сложно было определить степень риска?
- Почему так важно уметь оценивать степень риска в отношении ВИЧ инфекции?
- Что дает нам это умение?

**Что такое  
мест на ВИЧ?**



Здесь расскажите, какие бывают тесты на ВИЧ и нарисуйте, какие бывают результаты теста (см. ниже).

*По внешним признакам невозможно определить, болен человек ВИЧ/СПИДом или нет. Диагноз можно поставить только с помощью специального исследования крови – теста на ВИЧ. Существуют три вида теста на ВИЧ: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот и полимеразная цепная реакция (ПЦР).*

*Тест на ВИЧ можно сдать в центре СПИД, кожно-венерологическом диспансере (КВД) или в обычной поликлинике. Результат теста бывает положительным или отрицательным.*

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ**

**ЕСТЬ** ВИЧ-инфекция

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ**

**НЕТ** ВИЧ-инфекции

**Дополнительная информация:** Тесты на ВИЧ достоверны на 98-99%, но все равно требуют дополнительной проверки. Например, тесты ИФА и иммуноблот показывают, есть ли в крови антитела к ВИЧ. Но существует «период окна» после заражения, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Если пройти тест ИФА или иммуноблот во время «периода окна», результат будет неверным. Поэтому такой тест нужно сделать снова спустя некоторое время. Тест ПЦР выявляет, есть ли в организме ДНК и РНК вируса иммунодефицита человека. Но этот тест тоже может дать ложный результат, и его нужно перепроверить.

*Когда человек приходит сдавать кровь на ВИЧ, он имеет право и до, и после теста получить консультацию. Однако не всегда в лабораториях есть специалисты, которые могут ответить на все вопросы. Более подробно о тестировании на ВИЧ можно узнать по телефонам доверия, в общественных организациях, центрах СПИД, молодежных центрах, центрах помощи подросткам.*

**Ведущий должен иметь и при необходимости дать участникам координаты:**

- ✓ Мест, где можно пройти тест на ВИЧ.
- ✓ Мест, где можно получить до- и послетестовую консультацию специалиста.

*Когда же человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания.*

## Упражнение «Письмо из больницы»

**Пояснения:** Цель упражнения – предоставить участникам возможность посмотреть на проблему ВИЧ/СПИДа глазами человека, живущего с ВИЧ/СПИДом (сокр. ЛЖВС – люди, живущие с ВИЧ/СПИДом). Упражнение также дает подросткам возможность выразить собственное отношение к проблеме и разобраться в своих чувствах.

**Инструкция:** Дайте группе прочитать письмо, не торопясь, обдумать его и попытаться сформулировать свои ощущения, мысли – и о самом письме, и о том, кто его написал.

*Меня зовут Вадим, мне 19 лет, и у меня ВИЧ. Этот диагноз мне поставили 3 года назад. Это было очень тяжелое время: я боялся, винил себя за то, что произошло, чувствовал, что на моей жизни поставлен крест, не знал, как на мою беду будут реагировать мои близкие, друзья, незнакомые люди. За эти годы я научился жить со своей болезнью. Иногда мне кажется, что к ВИЧ можно привыкнуть, но на самом деле очень трудно привыкнуть к мысли, что смерть может настичь тебя еще молодым, что в любой момент ты можешь начать болеть и уже никогда не выздоровеешь. Становится еще тяжелее, когда уходят из жизни знакомые и друзья, страдавшие той же болезнью. И самое обидное – это видеть, что огромное количество людей не хочет понять, что они могли оказаться на нашем месте, и вместо поддержки мы видим страх или презрение. Тем дороже нам дружба тех, кто понимает, что такое ВИЧ, и знает, что мы такие же люди, как они, – со своими радостями и горестями.*

*Когда я понял, что болен ВИЧ, я хотел умереть. Но потом я сделал выбор. Я хочу продолжать свою жизнь и хочу бороться с болезнью. У меня есть друзья, любимое дело, мне важно и интересно все, что происходит вокруг, – все, что важно и интересно для моих сверстников. Когда меня попросили написать это письмо, я боялся, что не смогу сказать самое главное. А самое главное, наверное, вот что: риск заразиться этой болезнью не стоит никакого сиюминутного удовольствия. Я до сих пор не могу поверить, что один мой неосторожный поступок перевернул всю мою жизнь. Мне хочется думать, что сейчас люди знают о СПИДе гораздо больше, чем знал я, и стремятся защитить себя и своих близких, понимая, что ВИЧ-инфекция безразлична к нашему возрасту, сексуальной ориентации, социальному статусу. Это может случиться с каждым, если, конечно, мы это допустим.*

*СПИД-центр, 6-е отделение, Вадим».*

**Комментарий:** Данное письмо лучше не вывешивать в качестве плаката, а зачитать или раздать участникам группы на отдельных листках.

После этого обсудите письмо с группой, задавая наводящие вопросы:

- Как вы думаете, что чувствовал этот человек, когда писал письмо?
- Боятесь ли вы оказаться в его ситуации?
- Как проходит его день?
- Много ли у него друзей, кто они?

Нужно, чтобы каждый человек в группе понял, прочувствовал эту ситуацию и осознал, каковы отношения с его стороны заслуживают люди, живущие с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

#### **Анализ упражнения:**

- Трудно ли было читать это письмо?
- Изменилось ли что-нибудь в вас после прочтения этого письма?
- Какое теперь отношение у вас к ВИЧ-инфицированным?

*Людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС), часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но они такие же люди, как и мы.*

**Комментарий:** Для анализа упражнения ведущий может воспользоваться материалом из Приложения № 3 (Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?)

## Упражнение-игра «Сгепай выбор»

**Пояснения:** Цель упражнения - помочь участникам сориентироваться в ситуациях риска, в том числе связанных с употреблением наркотиков. Упражнение направлено на развенчание мифов о ВИЧ-инфекции, а также на формирование у подростков установки ответственного отношения к своему здоровью. Необходимо заранее подготовить специальный реквизит – таблички с надписями: **«согласен»**, **«согласен, но с оговорками»**, **«не согласен»** и повесить их в разных частях комнаты.

- Ведущий стоит в центре и зачитывает вопросы или утверждения. Например: «Если пользоваться одноразовым шприцем при инъекционном употреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно».
- После заданного вопроса участники подходят к той табличке, которая соответствует их ответу.
- Затем ведущий просит представителей каждой из 3-х образовавшихся групп прокомментировать свой выбор.
- Ведущий дает свои комментарии после ответов всех групп.
- Далее задается новый вопрос.

**Инструкция:** Сейчас я буду зачитывать вам вопросы или утверждения, а вы, подумав и приняв свое собственное решение, будете подходить к одной из висящих здесь табличек: «согласен», «согласен, но с оговорками» или «не согласен». Ну что готовы?

Вопросы могут быть следующими:

- *Если пользоваться одноразовым шприцем при инъекционном употреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно.*

**Комментарий:** Утверждение **верно, но с оговорками:** заражение возможно, если кровь попадет в общую посуду, из которой производится забор наркотика. Кроме того, ВИЧ может находиться в емкости, в которой наркодилер продает готовую дозу.

- *Курение марихуаны не приносит вреда и безопасно с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией.*

**Комментарий:** **Верно, но с оговорками:** само по себе употребление марихуаны, то есть курение сигареты с веществом и даже передача ее по кругу, не может быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией, но марихуана действует на способность человека контролировать ситуацию, а значит, повышает риск совершения недопустимых ошибок в ситуациях, которые требуют от него взвешенного решения.

- *Использование наркотиков помогает справиться с проблемами.*

**Комментарий:** **Неверно.** Это иллюзия. Человек лишь на время отключается от проблем, но проблемы при этом не решаются, а усугубляются, так как человек вдобавок наносит непоправимый вред своему здоровью.

- *Человек с сильной волей может отказаться от наркотиков в любой момент.*

**Комментарий:** **Неверно.** Привыкание к наркотикам происходит незаметно. Человеку кажется, что он в любой момент может остановиться, в то время как физиологические механизмы привыкания уже включились. Человек становится наркозависимым.

- *Неприлично спрашивать в поликлинике, одноразовый ли инструмент используют при инъекциях.*

**Комментарий:** **Неверно.** Это не только прилично, но и необходимо, если ты действительно заботаешься о своем здоровье. Только делать это нужно вежливо.

- Если я не принадлежу к «группе риска», то застрахован от заражения ВИЧ.  
**Комментарий: Верно, но с оговорками.** При нынешних темпах и путях распространения ВИЧ-инфекции можно сказать, что в группу риска входят 100% населения. Поэтому о своей защите нужно думать всегда.
- Если я не употребляю наркотики и следую правилам безопасного сексуального поведения, то риск заражения для меня минимален.  
**Комментарий:** Такое поведение должно быть нормой для каждого человека.

Ведущий может предложить собственные варианты вопросов, но прежде чем выносить их на обсуждение группы, надо решить для себя, как на них отвечать.

**Анализ упражнения:** Анализ проводится после каждого заданного вопроса. Ведущий просит представителей каждой из 3-х образовавшихся групп («согласен», «согласен, но с оговорками» или «не согласен») прокомментировать свой выбор.

*Существует много мифов относительно ВИЧ-инфекции. Информация, которой располагают люди, часто не проверена. Нам друзья что-то сказали, и мы поверили. А совет здесь простой: не бойтесь обращаться к специалистам за разъяснениями. Спрашивайте! Только специалисты могут дать вам достоверную информацию о ВИЧ и СПИДе. Но чтобы они дали ответ, нужно, чтобы вы задали вопрос!*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	----------	---

### Итоговый вывод:

*Сегодня было очень сложное и насыщенное занятие. Давайте сделаем несколько основных выводов:*

- *В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно.*
- *Заразится мы или нет ВИЧ-инфекцией, зависит от нашего поведения. Будьте благоразумны в рискованных ситуациях.*
- *Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить.*
- *К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.*
- *Существует очень много мифов относительно ВИЧ-инфекции, поэтому, если вам что-то непонятно, не бойтесь обращаться к специалистам за разъяснениями. Проверяйте свою информацию! Успехов вам!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо! До следующей встречи!!!***

## Приложение № 1 (к блоку «Теория ВИЧ. ВИЧ и СПИД – расшифровка аббревиатур»)

### Что такое ВИЧ/СПИД?

Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие – что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: **ВИЧ/СПИД – смертельное заболевание, от которого пока нет лекарства или вакцины.** Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от этого заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

#### ВИЧ/СПИД: некоторые факты

- Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны более 40 млн. человек
- Каждую минуту в мире примерно 11 человек заражаются ВИЧ.
- В России официально зарегистрировано более 300 тыс. ВИЧ-инфицированных, но предполагается, что их, по крайней мере, в три раза больше.
- 80% ВИЧ-инфицированных в России – молодежь от 14 до 29 лет.

**Это данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ-инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы и, соответственно, нигде не зарегистрированы.**

#### ВИЧ – это Вирус Иммунодефицита Человека

Иммунная система – это внутренняя «милиция» организма, охраняющая наше здоровье. Если в организм проникают «преступники» (болезнетворные бактерии и вирусы), иммунная система распознает их, изучает и уничтожает. Для уничтожения каждого вида болезнетворных микроорганизмов она готовит специальную «группу захвата» – антитела.

Почему же иммунная система не справляется с ВИЧ? Дело в том, что ВИЧ – умный и хитрый враг. Попадая в организм, он проникает внутрь самих клеток иммунной системы и притворяется одним из «своих». Остальные клетки – «милиционеры» не видят «преступника» и не успевают подготовить нужные антитела, чтобы его уничтожить. Тем временем ВИЧ быстро размножается, делая новые и новые копии с самого себя. Когда антитела «группы захвата» появляются, бывает уже слишком поздно.

Постепенно ВИЧ разрушает иммунную систему. Развивается иммунодефицит – недостаток защитных сил в организме. Последняя стадия этого состояния называется **СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита.**

**ПОМНИ: ВИЧ и СПИД – разные вещи.**

**ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека.**

Он вызывает болезнь **СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита.**

### Как ВИЧ вызывает СПИД: четыре периода

#### 1. Период «окна»

- Длится около шести месяцев с момента заражения.
- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны.

- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура.
- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови.
- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

## **2. Период первичных проявлений**

- Начинается примерно через шесть месяцев после заражения и может длиться шесть и более лет.
- Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышенная температура, потливость, недомогание.
- Иммунная система «увидела» ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами.
- Анализ крови на антитела к ВИЧ уже позволяет поставить человеку диагноз «ВИЧ-инфекция».

## **3. Период развития вторичных заболеваний**

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак
- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений.
- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни.
- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИДа.

## **4. СПИД, или терминальная стадия**

- В организме почти не остается защитных клеток.
- Системы и органы человека необратимо поражены.
- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению.
- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы.
- Развитие болезни приводит к смерти.

## **Приложение № 2 (к блоку «Теория ВИЧ. Как передается ВИЧ» – «Развитие ВИЧ»)**

**Комментарий:** Здесь представлено упражнение-беседа о развитии ВИЧ на 10-15 мин. Ведущий сам принимает решение о включение этого упражнения в тренинг.

### **1. Для того чтобы лекция не показалась скучной и была наглядной, можно попробовать сравнить иммунную систему человека с поездом:**

- поезд вместе с человеком едет по дороге жизни;
- ВИЧ оказывается нежелательным пассажиром, причем пассажиром наглым, уверенным в себе, которого совершенно невозможно ссадить с поезда, в отличие от обычных «зайцев».

### **2. Можно представить этапы развития заболевания в виде четырех вагончиков и предложить каждой команде рассказать о своем вагончике:**

- период «окна»;
- первичные проявления;
- вторичные проявления;
- терминальная стадия.



Этот рисунок желательно показать участникам группы (можно нарисовать его в процессе разговора на доске).

### Приложение № 3 (к упр. «Письмо из больницы»)

## Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?

Когда человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания. Психологи выделяют четыре стадии реакции на известие о тяжелой болезни - своей или близкого человека:

- 1. Отрицание.** Я отказываюсь верить в происходящее. Произошла какая-то чудовищная ошибка, на самом деле я здоров.
- 2. Гнев.** Я испытываю ярость при мысли, что болен. Это жестоко и несправедливо, это идет вразрез со всеми моими планами и мнением о себе.
- 3. Депрессия.** Я не знаю, что делать, мне кажется, что моя жизнь разрушена. Я испытываю страх перед болезнью и смертью, сильнейшую тоску и разочарование.
- 4. Принятие.** Я понимаю, что мою проблему могу решить только я сам. Я принимаю решение жить дальше и стараться быть счастливым. Я учусь жить с заболеванием. Мои близкие учатся помогать мне и преодолевать свои собственные тоску и страх.

Людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают.

Те, кто мало знает об этой болезни, думают, что от ВИЧ-инфицированных можно заразиться случайно, «как-нибудь так».

Многие до сих пор считают ВИЧ/СПИД «болезнью наркоманов, гомосексуалистов и проституток». Поэтому к физическим и душевным страданиям, которые причиняет ВИЧ, часто добавляются другие проблемы:

- унижения со стороны окружающих;
- ущемление в правах;
- потеря работы;
- распад семьи;
- ухудшение материального положения.

Чтобы сохранить работу и хорошие отношения с окружающими, многие ВИЧ-инфицированные вынуждены скрывать свою болезнь.

## Отношение общества к тяжелобольным

Заболевание	Как относятся к больным	Почему
Рак, диабет, болезнь Паркинсона и др.	Сочувствуют, понимают, готовы помочь и поддержать.	Люди понимают, что человек не виноват в том, что он болен. Они ставят себя на место больного и сопереживают ему.
<b>ВИЧ/СПИД</b>	Осуждают, насмехаются, ненавидят. Известны случаи увольнений, избиений, нападений на собственность ВИЧ-инфицированных людей.	Люди считают, что ВИЧ-инфицированный «получил то, что заслужил». Они осуждают его предполагаемый образ жизни и считают болезнь наказанием за «плохое поведение».

Такое негативное отношение и жестокие действия называются **дискриминацией ВИЧ-инфицированных**. Дискриминация несправедлива и больно ранит тех, кому и без того тяжело. Она происходит от страха и непонимания. Тем, кого эпидемия не коснулась, иногда кажется, что есть «мы» – хорошие, здоровые, и «они» – плохие, больные.

На самом деле ВИЧ может заразиться любой человек, вне зависимости от возраста, поведения, социального статуса и цвета кожи. Среди ЛЖВС есть и дети, и старики, и женщины из вполне благополучных семей. Число людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, растет год от года. Нужно научиться правильно относиться к ним, поддерживать, а себя защищать от заражения.

### Задача ведущего – сделать так, чтобы его сверстники:

- С сочувствием относились к ВИЧ-инфицированным.
- Перестали бояться ВИЧ-инфицированных.
- Перестали приписывать ВИЧ-инфицированным несуществующие отрицательные качества.

Поскольку тема жизни с ВИЧ может вызвать у твоей группы неоднозначную реакцию, тяжелые мысли, при ее обсуждении важно придерживаться строгих рамок:

- Нельзя сгущать краски и описывать жизнь ВИЧ-инфицированных как ад. Такой подход мешает людям относиться к ним как к равным.
- Нельзя делать вид, что жизнь с ВИЧ легка и бесппроблемна. Иначе люди не поймут, почему вообще нужно защищаться от этой болезни.
- Нужно стараться правдиво обрисовать ситуацию, как можно лучше понять, как складывается жизнь ВИЧ-инфицированных. Постарайся получить эту информацию от самих людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Например, такие рассказы можно найти в журнале «Шаги» [www.hiv-aids.ru](http://www.hiv-aids.ru).





# **РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРА (Уверенное поведение)**

**Задачи тренинга:**

1. Познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника;
2. Сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой;
3. Отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

**Необходимый материал:**

1. Фломастеры разноцветные (несколько наборов) для упражнения «Мой портрет в лучах солнца»;
2. Карточки с ситуациями для упражнения «Уверенное и неуверенное поведение».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	10 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Зарядка» и введение в тему	10 мин	Подготовить музыку
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Увы-Ура»	30-40 мин	Будьте особенно внимательны в этом упражнении
Упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация»	10 мин	
<b>Перерыв</b>		
Теория «Уверенное поведение»	40 мин	Приготовить карточки с ситуациями
Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»		
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	15 мин	Листы бумаги, фломастеры каждому участнику группы. Если вы не укладываетесь во времени, от этого упражнения можно отказаться, но лучше его все-таки провести
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь.  
Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*

## Упражнение-разминка «Зарядка»

**Пояснение:** Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно ведущего.

**Цель упражнения:** научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это – быть на виду у всех, и, наконец, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

**Инструкция:** *Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вызывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно?*

Вы включаете музыку и начинаете двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следите, чтобы все повторяли. Обычно с этим проблем не бывает. Потом вы начинаете вызывать участников по имени: «*А теперь сюда идет Вася!*». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого человека: «*А теперь Маша!*». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников.

Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять, дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «*Подделай зарядку!*». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сделает, похвалите его: «*Это ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, любому фору можешь дать!*» Хвалите искренне!

Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, поддержите его подольше, пусть он преодолеет себя, «пообвыкнется», а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стеснений, тогда через полминуты можно его сменить.

Упражнение заканчивается, когда все побывали в роли ведущего.

### **Анализ упражнения:**

- *Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?*
- *Вы довольны собой?*

*Преодолевать себя – очень важное умение! Иногда мы боимся что-то сделать и не делаем этого. Иногда от смущения поступаем «с точностью до наоборот», а потом жалеем. Нам тяжело отказать, поэтому мы соглашаемся, а потом злимся на себя. Нам тяжело просить о помощи, поэтому мы стараемся справиться своими силами, а из-за этого попадаем в сложные ситуации, из которых потом тяжело выбраться.*

*Согласитесь, поддаться своим слабостям намного проще, чем проявить силу. А когда мы им поддаемся, мы начинаем сомневаться в себе, быть неуверенными в себе, зажимаемся еще больше. Когда же мы преодолеваем наши комплексы или барьеры, то начинаем больше себя уважать, наша уверенность в себе растет, а это очень важно! Мы способны на большее! Мы развиваем свой характер!*

Что же такое характер в одно слово? Ответы участников кратко записать на доске.  
Вот как определяет психология понятие «характер»:

**ХАРАКТЕР** – это индивидуальные особенности человека. Основу характера составляют врожденные черты, но развиваться они могут на протяжении всей жизни.

А могут и не развиваться. От чего это зависит? На человека оказывают влияние все обстоятельства его жизни. Характер развивается в том случае, если мы активно реагируем на эти обстоятельства. Есть такая мудрость: «Человек – только тогда человек, когда он выходит за пределы самого себя». Не плывет по течению, а старается узнать то, чего не знает; научиться тому, чего не умеет; сделать то, чего раньше не делал. Все наши действия – и неудачные, и успешные, все ситуации, когда мы совершаем выбор и принимаем решение, формируют и развивают наш характер.

Есть несколько направлений развития и «закаливания» своего характера:

1. преодоление себя, воспитание силы воли;
2. развитие уверенности в себе и повышение самооценки;
3. противостояние давлению (сохранить за собой право поступать так, как мы поступаем, обладать теми чертами, которыми мы обладаем);
4. развитие умения отстаивать свою точку зрения.

Мы поговорим обо всем этом подробнее чуть позже, а сначала...

### Блок «Вспомним все»

Давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Введение в тему

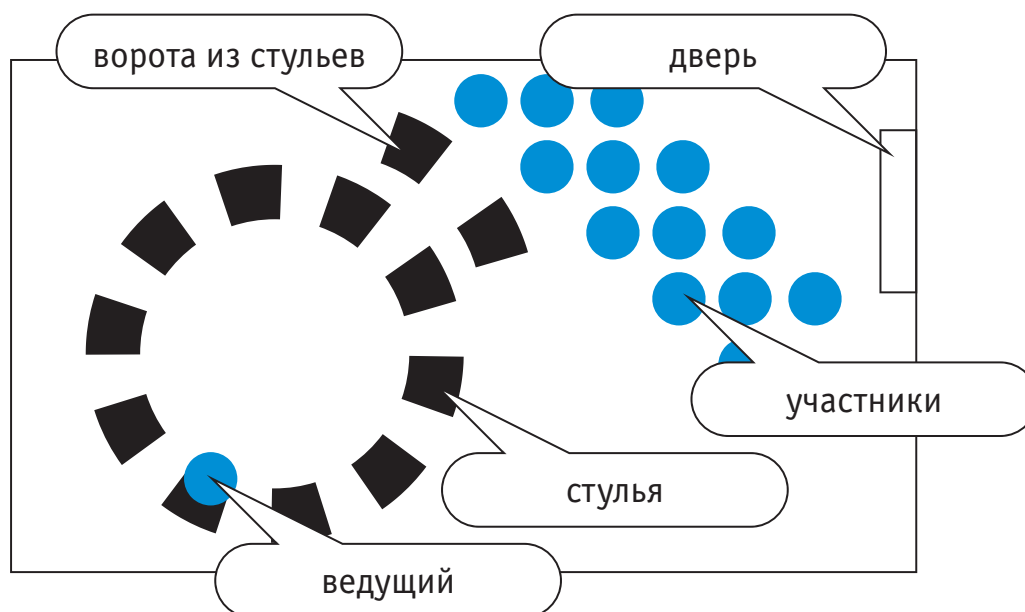
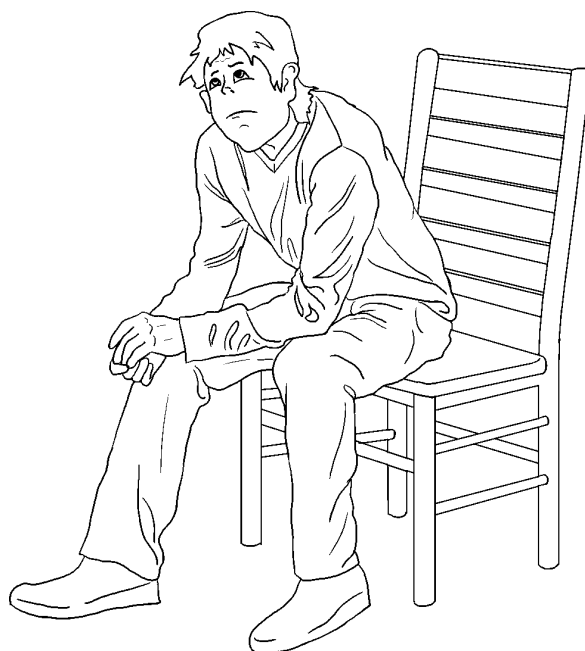
Сегодня мы не будем говорить с вами о том, какой у вас характер. Мы не будем его определять. Сегодня мы, скорее, будем говорить о том, как разные ситуации помогут нам «закалить» наш характер. Очень многие из таких ситуаций могут нас провоцировать. Почему-то считается, что если человек пьет пиво, курит, «балует» наркотиками – он свободнее и сильнее своих сверстников, которые этого не делают. На самом же деле ситуация выглядит совсем по-другому: такой человек безропотно, как баран, подчинился воле большинства, толпе, «моде». В принципе, это несчастный человек, ощущающий недостаток любви и уважения к себе. Вместо того, чтобы научиться понимать себя и окружающих, научиться по-настоящему решать свои проблемы (а не бежать от них), он зачем-то хочет умереть, убить себя. Зачем?

Можно поговорить о том, зачем подростки так делают. И на их ответы задать свой вопрос: «Неужели нет других способов достичь своей цели?». А если они скажут: «Так легче», можно возразить: «Действительно, легче потерять себя и свое здоровье» или спросить: «Вы так ленивы, что готовы расстаться с жизнью?», «Легче спрыгнуть с третьего этажа, чем спуститься по лестнице. Почему же мы так не делаем?»

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, а потом продолжим разговор.

## Упражнение «Увы-Ура»

**Пояснение:** Для этого упражнения попросите всех ребят встать и подойти к двери. Сами поставьте стулья (так, чтобы хватило каждому участнику и вам тоже) в ровный круг. Два дополнительных стула (или что-нибудь другое, например, стол) используйте, чтобы сделать ворота. Сами зайдите в круг и сядьте напротив ворот, через которые в этот круг будут входить участники. Желательно положить ногу на ногу, вольготно развалиться на стуле, а руку положить на соседний стул. Сделайте так, как на рисунке-схеме:



Если у вас маленькое помещение, то пусть участники выйдут за дверь.

Проследите за тем, чтобы все стулья были одинаковыми - как по цвету, так и по высоте. Лучше не использовать в этом упражнении стулья, на которых что-то написано или ободрана краска (в этом случае стул сильно выделяется и на него не хочется садиться). Все сумки и одежду следует убрать со стульев.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях: простых и трудных. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие. Сейчас мы станем участниками жизненного упражнения, где я буду оценивать вас. Упражнение называется «Увы-Ура», или «Зелёный крокодил».

Хочу сразу предупредить, это упражнение очень и очень сильно может задеть кого-то из вас, даже до слез. Поэтому не надо сдаваться. Это упражнение укрепляет вашу Волю и ваш **Характер** и, прежде всего, позволяет вам понять себя. Оно тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я

прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки, даже если у вас закончились варианты. В этой ситуации мы будем вам помогать, но главное - чтобы вы думали и не совершали одних и тех же ошибок. В конце упражнения мы разберем все по порядку, поэтому запомните все ваши слова и действия.

Как вы видите, я поставил(-а) все стулья в круг и сделал(-а) своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Все, что вы делаете до ворот, меня не интересует, и на оценку это не влияет. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

Итак, задание очень простое.

Представьте, что мы занимаемся с вами уже очень долго, и это наше 6 или 7 занятие (если так и есть, не надо этого говорить). Вы пришли на очередное занятие, и я вас жду. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как свой, как хозяин (ведь вы же свой! И мы давно с вами знакомы! Вы хозяин нашей группы!), а не как гость. В этом упражнении я буду выполнять роль «Зеленого крокодила», который очень наблюдательный и любит оценивать поведение человека по определенным параметрам.

**Комментарий:** ведущий должен говорить участникам, что он оценивает не их достоинства и недостатки. Надо всячески подчеркивать, что оценивается внешнее проявление поведения, а не сам человек.

Помните: с Зеленым крокодилом лучше не спорить, а то... сами понимаете. Крокодил будет оценивать ваше поведение с момента входа в ворота и до момента посадки на стул. Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. Хочу предупредить, что Зеленый крокодил оценивает не один параметр, а совокупность параметров. В итоге его оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку войти в нашу группу снова.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку, а не сразу все. Как только я сказал(а) «УВЫ» или «УРА», и пространство в кругу освободилось, можно входить следующему. Все понятно? (если появляются вопросы, то ведущий отвечает на них)

Следите за тем, чтобы каждый из участников сначала сделал по одной попытке войти, и только потом начали бы свою вторую попытку те, кому вы сказали «УВЫ».

Ну что, начали? Кто первый? Не бойтесь, я вас не съем, хоть я и Зеленый крокодил.

Ведущий должен обращать внимание на следующие основные параметры (этот материал необходимо знать наизусть):

<b>Действия участника</b>	<b>УРА</b>	<b>УВЫ</b>
1. Уверенно ли идет?	Уверенно, остановился в кругу, огляделся	неуверенно
2. Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?	Говорит: «Здравствуйте», может, даже жмет руку.	1) Не здороваются 2) Здороваются только с ведущим

3. Смотрит ли в глаза других, когда приветствует других участников в кругу? Смотрит

1) Не смотрит  
2) Смотрит только на ведущего

4. Куда сел?

1) На стул рядом с ведущим  
2) На стул, где лежала рука ведущего.  
3) На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом остались еще 1-2 свободных места, кроме этих крайних.  
4) На крайние два стула, если при этом: осмотрелся; поздоровался с другими участниками круга, подойдя к ним; осмотрелся; делал все это неторопливо (т.е. его выбор был осознанным и уверенным)

1) На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом есть еще более 2-х свободных мест, кроме этих крайних.  
2) Группируется только в одном месте круга, если это 4-й участник (т.е. все садятся в одном месте, при этом большая часть стульев свободна)

5. Как сел на стул? Свободно и полно, как будто это его собственный стул. Потрогал его сначала, поправил, а потом сел.

Сел на край стула или неуверенно.

6. Участник сел на стул, но ведущий все-таки в чем-то сомневается, но не может этого понять. При этом участник ждет от ведущего ответа. Тогда ведущий смотрит на этого участника молча и ждет, когда участник спросит:  
Участник: «Ну как?»  
Ведущий: «Ну а ты-то сам(а) как думаешь?».

Если в ответ будет:  
Участник: «Думаю, что УРА»

Если в ответ будет:  
1. Участник: «Ну, не знаю..»  
2. Участник: «УВЫ, наверное»

В процессе проведения этого упражнения могут появиться и ваши собственные параметры. Запишите их в этой таблице:

№	Действия участника	УРА	УВЫ
1			
2			

В этом упражнении всегда остаются несколько участников, которые не могут войти в круг из-за ошибок, которые они делают. У них начинается ступор и паника, которая может дойти до слез. К этому надо быть готовым и предугадывать это состояние, чтобы не доводить до этого. Самое главное – понять, в чем смысл этого упражнения, и в сложной ситуации дать понять (напомнить) этому участнику, почему так важно пройти это упражнение. Помощь может быть такой:

1. Постараться подбодрить участника, например: *«Давай, давай у тебя получится», «Смелей, ты можешь это сделать»* и др.
2. Сказать, что вы обращаете внимание сразу на несколько параметров (сами параметры не раскрывайте).
3. Указать, но не раскрывая, что, исправив один параметр, участник сделал ошибку в другом: *«Ты исправил одну ошибку, но при этом допустил другую, которую в предыдущий раз не допускал»*.
4. Призвать на помощь тех участников, которые уже вошли в круг. Для этого они должны выйти из круга и поговорить с этим участником. Зайти обратно они могут потом свободно. *«Помогите нашим участникам. Только выйдите за круг, потом вы сможете зайти спокойно, без оценки»*.
5. Ведущий может негласно смягчить требования для этого участника, чтобы не расстраивать его, особенно это важно для последних 2-х человек.

Фразы могут быть такими:

*«Ты сделал почти все правильно, кроме одного элемента. Понаблюдай за остальными, и у тебя все получится».*

*«Вот если ты вспомнишь, как ты вошел первый раз и прибавишь то, как ты вошел во второй раз – будет все правильно».*

В любом случае, ПОМНИТЕ, что 3-4-я попытка должна быть для участника положительной, это обязательно!!!

Первую попытку обычно все проваливают из-за того, что забывают говорить: «Здравствуйте» или «Привет». Напомните ребятам, что вы живой человек и ждете их в группе.

**Анализ упражнения:** Обсуждение упражнения можно начинать, когда все прошли это упражнение и сидят в кругу.

*Итак, вы все молодцы!*

*Это было непросто для нас всех. Поаплодируйте друг другу. Давайте разберем теперь, у кого как это получилось?*

Спросите сначала у ребят:

- *Как вам кажется, на что я обращал(а) внимание в оценке вашего поведения?*

Если они что-то забыли, дополните их (см. таблицу)

Каждый из этих параметров разберите:

### **Действия участника**

### **Разбор**

1. Уверенно ли идет?

Если вы шли, ссутулившись, смотрели в пол, шли медленно, покачиваясь, или, наоборот, слишком быстро – конечно же, это было «УВЫ»!

Можно попросить ребят встать и походить по комнате, как забытые, неуверенные в себе люди. Когда они будут так ходить, спросите: «Хочется ли им общаться сейчас друг с другом?» Покажите,



что с такими людьми никто не хочет общаться. А теперь попросите их походить по комнате, как ходят жизнерадостные, уверенные в себе люди. «Теперь хочется общаться?» Ответ, скорее всего, будет положительным.

---

2. Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?

Не забывайте здороваться, даже с незнакомыми людьми. Когда вы молчите, значит, вы чего-то стесняетесь или боитесь. Наверняка, у каждого из нас была ситуация, когда, завидев давнего знакомого, с которым очень давно не встречались, мы стараемся спрятаться в толпе или перейти на другую сторону улицы, лишь бы не общаться. Это поведение неуверенного человека.

---

3. Смотрит ли в глаза других, когда приветствует других участников в кругу?

Когда вы прячете глаза, вы ведете себя как очень неуверенный в себе человек. Помните, что глаза обычно прячут люди, которые обманывают, что-то недоговаривают, чего-то боятся. Если же вы смело смотрите в глаза и не избегаете зрительного контакта, значит, вы открыты и вам нечего скрывать.

---

4. Куда сел?

Мы садимся с краю, когда хотим, чтобы нам было удобно, если что, незаметно уйти или сбежать. Помните, когда вас собирают на неинтересные собрания в актовом зале, середина обычно пустует. Если у нас, наоборот, есть интерес, мы садимся в центре (как в кино). Таким образом, тот, кто сядет около ворот, был уже настроен уйти (это не касается людей, которм ничего другого не оставалось, кроме как сесть на эти места).

---

5. Как сел на свой стул?

Садятся на край только те люди, которые хотят поскорее уйти или не планируют здесь долго задерживаться. Однозначно, это позиция неуверенного человека.

Если вы сели, облокотившись на стул, и даже перед тем, как сесть, поправили его и поставили так, как вам удобно, то это уверенное поведение. Когда вы трогаете чужой предмет, он как будто на время становится вашим. Помните, как футболисты бьют пенальти (удар с 11-метровой отметки). Мячик уже стоит на отметке, так ведь они все равно подойдут к нему, потрогают, покрутят, поставят сами, они как бы делают его своим, просят его быть на их стороне. Так и в жизни.

---

6. Участник сел на стул, но ведущий все-таки в чем-то сомневается, но не может этого понять. При этом участник ждет

Эта форма является провокационной. Здесь проверяется внутренняя уверенность человека. Когда нас оценивают, мы принимаем правила игры, в

от ведущего ответа. Тогда ведущий смотрит на этого участника молча и ждет, когда участник спросит:

Участник: «Ну как?»

Ведущий: «Ну а ты-то сам(а) как думаешь?».

которой есть жертва, а есть охотник. Так вот, если мы боимся, как боится жертва охотника, то волей – неволей мы это показываем. Поэтому мы должны быть стойкими и в словах. Отвечать нужно всегда уверенно и позитивно для себя. Значит, это «УРА».

Если, разобрав эти примеры, у ребят еще остались какие-то вопросы, вы должны ответить на них и разобрать каждый конкретный случай отдельно.

После разбора задайте еще некоторые вопросы.

- *Как вы думаете, зависит ли что-либо в ситуации, когда вас оценивают, от вас самих или нет?*

Выслушайте все ответы, если ответов и желаний высказаться много, то пусть выскажется каждый, для этого пустите какой-нибудь предмет по кругу для последовательного высказывания. Мнения участников – и разные, и похожие, – надо поддержать и поблагодарить каждого за его слова.

- *О чем это упражнение? Чему оно вас научило?*

Вы можете услышать стандартный ответ: «Чтобы научиться правильно входить в помещение» ☺. Естественно, упражнение не о том.

Это упражнение – об уверенности вообще. Оно было нам нужно для того, чтобы вы могли это ощутить на себе, чтобы могли почувствовать, как вы умеете справляться со сложной ситуацией. Вы получили много информации для размышления: где ваши «слабые места», сколько попыток вам понадобилось, чтобы получить «Ура», то есть добиться успеха, и т.д.

Подведите все ответы к тому, что:

*На человека не будут давить, если видят, что он сильный и умеет противостоять давлению.*

*На неуверенного человека проще давить, им легче манипулировать и его легче превратить в жертву. Но даже, если ты внутренне (в себе) пока еще не уверен, есть внешние проявления, которыми можно овладеть, чтобы создать имидж уверенного человека. А уже впоследствии к вам придет и само внутреннее чувство уверенности. Очень часто, совершая какие-либо действия в первый раз, мы себя чувствуем неуверенно, но потом для нас это же действие становится обыденным. И если вы пока не чувствуете уверенности в своем поведении, то вам надо овладеть техниками уверенного поведения. Некоторые «хитрости» уверенного поведения вы уже прочувствовали на себе в предыдущем упражнении, но есть и другие, которые важны для нас сейчас и пригодятся в будущем.*

*С одной из таких техник мы сейчас познакомимся. От того, какими нас видят окружающие, зависит их отношение к нам. Мы часто оказываемся в незнакомых для нас ситуациях, в которых не знаем, как себя вести. А решить эту проблему довольно легко. Например, многое зависит от... нашей позы. И в частности – то, как мы себя будем чувствовать в той или иной ситуации. Не верите? Давайте проверим.*

## Упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация»

**Комментарий:** Для этого блока необходима доска.

*Вокруг нас много людей, мы постоянно с ними общаемся.*

*Это общение создает различные ситуации, в которых мы оказываемся: знакомые и не-*

знакомые. Эти ситуации очень сильно на нас воздействуют, а точнее, мы подвержены влиянию этих ситуаций. Получается, что не мы управляем ситуацией, а она – нами. Как она это делает? Давайте посмотрим.

**Итак, первый этап эксперимента.**

Все сидят в кругу, ведущий тоже.

1. Представьте, что вам сейчас грустно. Можете вспомнить какую-либо неприятную для вас историю или ситуацию. И вот вы сидите на стуле, переполненные этим чувством (дайте время участникам зафиксировать это состояние). Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? (Посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек.)

*Хорошо.*

2. А теперь представьте, что ваша команда только что победила на областных соревнованиях (далее – повтор инструкции, как в п. 1, посидеть, побегать, попрыгать и т.д. в этом состоянии 15 сек.).

*Хорошо.*



Можно так представить еще несколько разных ролей и чувств.

Обратите еще раз внимание участников, что позы в каждой ситуации у них чем-то схожи. *Посмотрите, я не говорил(а) вам, какие позы принимать, а задавал(а) определенную ситуацию: вам грустно или вы победили.*

Таким образом, **Ситуация**, в которой вы оказались, порождает/создает **Позу**.

Напишите на доске:



*Получается, что когда нам становится грустно или весело, то и поведение наше меняется. Это так?*

А теперь давайте проведем **второй этап эксперимента**.

*Сделаем так: я буду показывать вам, как вы сейчас должны сесть, т.е. позы, которые нужно принять, а вы будете за мной повторять. Договорились?*

Ведущий показывает различные позы (см. ниже). Участники повторяют их. Сидят так около 15 сек. (в каждой позе). В это время ведущий задает участникам вопросы про эту позу: *Что вы чувствуете сейчас? Какие ощущения? В какой ситуации и у кого может возникнуть данная поза?*

Участники отвечают. Не нужно, чтобы отвечали все, делайте это динамично.

Потом поза меняется, и все повторяется, задаются те же вопросы.

1. Опрокиньтесь на спинку стула, положите ногу на ногу, скрестите руки за головой или на груди.
2. Сядьте на краешек стула, ноги вместе, руки положите на колени, глаза опустите вниз, голову и плечи немного опустите.

Все это вы НЕ озвучиваете, вы просто молча принимаете позу, а участники повторяют за вами, и вы относительно этой позы задаете свои вопросы (см. выше).

*А теперь смотрите... Что мы видим? Я показывал(а) вам сейчас только позы. В первом случае это была поза очень уверенного в себе человека – начальника, лидера или просто независимого человека. Во втором – поза застенчивого, робкого, неуверенного в себе человека. И просто принимая эти позы, вы начинали что-то чувствовать. Эти ощущения у вас были похожи, и вы начинали представлять ситуацию, в которой эта поза может появиться. Потом вы начинали понимать/чувствовать ту роль, которая соответствует созданной ситуации.*

Получается, Поза создает Ситуацию. Запишите на доске:

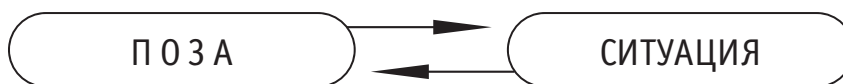


*Смотрите!*

*На первом этапе эксперимента мы пришли к выводу, что ситуация порождает позу. Во втором этапе эксперимента мы пришли к противоположному выводу: поза порождает ситуацию. Вы смогли сделать и то, и другое. Какой тогда вывод можно из этого сделать?*

*Возможно, кто-то додумается и даст правильный ответ, похвалите его за это. Ответ: «Можно пользоваться любой из схем, которая подходит в данный момент».*

*Вот формула (запишите ее на доске):*



*Смотрите! В нашей жизни мы всегда плывем по течению. А это значит, что возникает ситуация, и мы принимаем ту позу, которую соответствует нашим чувствам. И так изо дня в день. Это, по сути, ситуация нами управляет, она нами манипулирует, мы являемся ее жертвой, а ситуация – охотником.*

*Нет, так дело не пойдет! Мы должны управлять своим поведением и, если возможно, ситуацией. И в этом нам может помочь Поза.*

*Например, вы человек робкий и стеснительный, каждый раз, оказавшись в незнакомой компании, вы впадаете в ступор. Вам такая ситуация уже надоела, но изменить ее вы не можете и не знаете как. Дело в том, что невозможно изменить ситуацию, не изменившись самому. Но и тут у вас сложность – вы не знаете, куда и как вам меняться. Поэтому оставляете всё, как есть. А решить всё можно просто. Возьмите и сыграйте какую-нибудь роль, как в кино. Наверняка, среди ваших знакомых есть такие люди, для которых ситуация, в которой оказались вы, решается просто. Вспомните их образ, их манеру поведения и сыграйте. Дело в том, что как только вы это начнете делать, роль сама вам подскажет позу, а поза создаст стиль разговора, а стиль разговора из-*

менит ситуацию. Думаю, это поможет вам научиться выходить из неприятных ситуаций. Дерзайте и экспериментируйте сами. Главное – не заигрывайтесь.

Итак, в любой ситуации надо просто изменить позу на ту, которая может вывести вас из этой ситуации. Для этого надо просто подумать, как бы себя повел в этой ситуации другой человек, для которого эта ситуация не является проблемной. Далее необходимо принять позу этого человека. Уверенная поза изменит ваше внутреннее состояние, а, следовательно, и ситуация для вас будет восприниматься по-другому. Вот тут-то вы и начинаете влиять на ситуацию, а не она – на вас. И уже ситуация начинает подчиняться вам.

Чтобы вам было проще это понять или сделать, вспомните актеров. Они, играя роль, вживаются в нее и создают соответствующие ситуации. Так и вы должны не поддаваться тем ситуациям, в которых вы оказываетесь, а менять их, подбирая необходимые роли, или хотя бы для того, чтобы посмотреть на ситуацию «со стороны».

○ Где этим можно пользоваться? (обсуждение)

В обсуждении можете привести свой пример и разобрать его:

Ну, например, вам предлагают выпить или закурить. Вы себя чувствуете неуверенно, отказать не можете, чтобы никого не обидеть или не выглядеть «слабаком», но и принимать это предложение не хотите. На вас «давят». Вот такой заколдованный круг. Что в этой ситуации можно сделать? (участники могут коротко высказаться, возможно, кто-то даст правильный ответ. Вы похвалите этого участника и далее сделаете разбор примера).

Ответ и разбор:

1. Изменить позу, в которой вы на тот момент находитесь, на более уверенную. Вспомните какую-либо роль, которая подошла бы в этот момент (например, Терминатора). Смените позу. Почувствуйте ее 15 секунд.
2. Далее следуйте своей новой роли при той же внешней обстановке, и она сама даст вам нужные слова. Иногда достаточно просто спокойно и уверенно сказать: «Я не хочу» и не вступать в дальнейшие дискуссии.

Подводим итог всему сказанному:

Таким образом, при помощи этой формулы мы можем собой управлять. Это очень важно знать и делать, если мы хотим измениться, хотим стать более смелыми и сильными внутренне, хотим развить свой характер.

● Теперь давайте обсудим, что же такое уверенное поведение?

Выслушайте ответы участников, поддерживайте любое мнение, а потом подведите итог:

**Уверенное поведение** – основной навык в решении проблем и преодолении конфликтов.

Фундамент уверенного поведения возникает при совпадении трех факторов:

1. Знание целей, задач, намерений («Что делать?»)
2. Знание пути, способов достижения целей («Как делать?»)
3. Осознание своих возможностей («Каковы мои навыки, опыт, знания?»).

## Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»

**Пояснение:** Из участников выбираются 3 пары добровольцев. Каждой паре дается определенная жизненная ситуация.

**Инструкция:** Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, которая вам досталась, будет про-

являться уверенное, неуверенное и грубое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с помощью второстепенного героя (это инициатор ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя – различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым.

На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

### **Ситуация № 1.**

*Мама находит в кармане подростка презервативы и просит объяснить, что все это значит.*

### **Ситуация № 2.**

*Девушка просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет.*

### **Ситуация № 3.**

*Одноклассник уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Это мешает Вам заниматься своими делами.*

Пока 3 пары добровольцев готовятся, с остальными участниками, обсудите с участниками следующие вопросы:

- Сталкивались ли вы в жизни с ситуациями, которые вызывали растерянность?
- Можете привести примеры таких ситуаций?
- Как вы на них реагировали?
- А как бы вам хотелось отреагировать?

А теперь посмотрим, как представили варианты поведения наши добровольцы в сценках. Сейчас каждая пара будет показывать нам все свои сценки. Прошу все пары сделать итоговый показ сценок в произвольном порядке, т.к. мы, зрители, будем пытаться угадать, какой тип поведения был показан в каждой сценке. И только после всех 3-х сценок мы обсудим наши версии поведения главного героя и узнаем правильный вариант. Понятно?

Когда все будут готовы, начинается показ сценок, каждая пара выступает по очереди. И после всех сценок, показанных первой парой, ведущий начинает обсуждение:

- Каково было поведение главного героя – его тип поведения в 1, 2 и 3 сценках?

После разных вариантов пара дает правильный ответ.

Затем свою ситуацию обыгрывает следующая пара.

### **Анализ упражнения:**

- Каким типом поведения в жизни вы пользуетесь чаще? Почему?
- Какие минусы и плюсы вы в этом видите?
- Вспомните, в каких ситуациях у вас не получалось добиться результата? Из-за чего это произошло?
- Как вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное поведение – к уверенному или неуверенному?

*Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуве-*

ренности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?», «Каким образом?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения). Итак, неуверенное поведение – это не только пассивное поведение, но и грубое, агрессивное.

**Варианты неуверенного поведения (записать на доске):**

*Пассивное поведение*  
*Агрессивное поведение*

Далее обсудите важные вопросы неуверенного поведения:

- Давайте рассмотрим теперь, что делает нас неуверенными в себе?
- Каким образом другие люди могут, ради своей выгоды, дать нам почувствовать себя слабыми и беззащитными?

У вас есть ответ на этот вопрос? Выслушайте всех. Поощрите за ответы.

Главное в этой дискуссии подчеркнуть, что неуверенным человеком легче манипулировать.

А теперь давайте завершим наше занятие очень «теплым» упражнением.

Сразу хочу предупредить, что делать мы будем его для себя. Если кто-то захочет в конце упражнения поделиться своими мыслями, мы все будем рады, но заставлять никого не будем.

### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

**Пояснение:** Для этого упражнения каждому участнику понадобится один чистый лист А4 и фломастеры. Включите на время упражнения магнитофон с медитативной музыкой.

**Инструкция:** Нарисуйте в центре на листе солнце, в центре которого напишите свое имя или нарисуйте свое лицо ☺. На лучах солнца, которых должно быть как можно больше, напишите, пожалуйста, свои достоинства. Чтобы вспомнить о них, задайте себе вопрос: «А за что меня можно любить и уважать?». Старайтесь не отвлекаться от работы. Рисуйте свое солнце самостоятельно. У вас на это есть 7 мин. Включите музыку, пусть ребята приступают к работе, через 7 мин. скажите, что у вас до завершения есть 1 мин. И сколько они успели сделать, пусть столько и останется.

Теперь, кто хочет, может показать и рассказать о своем солнце. Если кому-то это трудно, то можно просто послушать других. После рассказа любой сможет задать вопрос, либо высказать свое мнение. Единственное маленькое правило – говорить можно только позитивные слова, т.е. никакой критики быть не должно.

**Важно!** Обратная связь, даваемая участнику, не должна быть для него болезненной. Это стоит оговорить заранее, либо запретив всем высказываться относительно чужого солнца, либо предупредив, чтобы все высказывания носили позитивный характер.

Ведущий может показать пример, говоря о первом рисунке:

«Мне кажется, что ты правильно написал, что твоим достоинством является... (указывается достоинство), я сам это заметил, когда мы делали одно упражнение на прошлом занятии».

**Анализ упражнения:**

- Трудно или легко было выполнять это задание?

- Сколько понадобилось лучей и времени?
- Были ли сомнения в выбранных достоинствах?
- Почему те, кто показал свое солнце, решились это сделать?
- Какие критерии помогли отнести какое-то ваше качество или стиль поведения к достоинству?

*Вы все молодцы, мне очень понравилось, как вы подошли к этому упражнению. Ведь сейчас вы писали о себе. Вы открывали себя другим. Это требовало мужества и смелости. Каждого из нас есть за что любить и уважать. Каждый из нас может смело сказать близкому человеку: «Спасибо мне, что есть я у тебя». Я понимаю, как трудно всегда работать над собой, оценивать себя, но это очень важно. Именно это и позволяет нам стать лучше и научиться понимать друг друга.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*В завершение нашего занятия хочу сказать вам большое спасибо за стойкость, выносливость, терпение и открытость.*

*Сегодня был необычный тренинг, который, наверное, для всех был эмоциональным. Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помог вам совершать ваши поступки. И как мы уже поняли, составным элементом характера является уверенное поведение. Вы смогли на себе проверить, что это такое. Я желаю вам продолжать работать над собой. И сам факт, что вы сегодня здесь, говорит о вашем желании научиться понимать себя и других, развивать свой характер и волю. Теперь надо тренировать полученные навыки. И в этом я желаю вам и себе удачи!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!***





**Я АБСОПЮТНО  
СПОКОЕН!**

### Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с типами темперамента;
2. Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния;
3. Отработать техники снятия напряжения и релаксации.

### Необходимый материал:

1. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях);
2. Мел или веревка, чтобы поделить комнату пополам (но не нитки);
3. Крепкие воздушные шарики для каждого + 2 для ведущих + 3 в резерв (если нет крепких, то можно вложить 2 или 3 шарика друг в друга);
4. Горох или фасоль – 1 кг.;
5. Миска для гороха;
6. Ватман и скотч для его закрепления;
7. Веник и совок.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	10 мин	Распечатать Приложение № 1 для каждого участника.
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Снежки»	10 мин	Нужен мел или веревка
Упражнение «Кричи»	5 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Теория «Типы темперамента»	10 мин	Распечатать Приложение №2 для каждого участника
Упражнение «Тряпичная кукла»	10 мин	
Теория «Как справиться с негативными эмоциями»	20 мин	Распечатать Приложение № 3 для каждого участника
Упражнение «Мешочки гнева»	20 мин	Заранее приготовить воздушные шарики и горох
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Всем привет!*

*Очень рад(а) видеть вас снова в нашей компании!*

*Как настроение?*

*Что-нибудь интересное произошло с вами со времени нашего последней встречи?*

*Давайте перейдем к нашему сегодняшнему занятию.*

Раздайте каждому «Лист гнева» (см. Приложение № 1). После того, как вы это сделали, самое время сообщить о теме занятия.

*Забавно? У вас еще будет возможность бросить его в угол. Потерпите!*

*А вообще сегодня наше занятие называется: «Я абсолютно спокоен!». Мы с вами будем учиться контролировать свои эмоции, именно те, что труднее всего контролировать: раздражение, гнев, страх. Мы поговорим о том, как справляться со стрессом и снимать напряжение.*

*Посмотрите на лист, который вы получили – это очень эффективное средство от гнева, оно бережет вашу посуду, мебель и другие ценные вещи. Этот удивительный лист дает мощную разрядку тогда, когда очень хочется что-то побить или порушить.*

- Скажите, у кого возникали подобные эмоции, когда хотелось кого-то побить или что-то сломать? И каким способом вы выходили из этих ситуаций? Поделитесь. Пусть участники поделятся своими историями, только не увлекайтесь.

Запишите интересные способы на доске, поблагодарите авторов этих способов. В течение занятия возвращайтесь к этому списку и пополняйте его.

## Упражнение-разминка «Снежки»

**Пояснение:** это разминочное упражнение. Разделите группу на две команды поровну (если не получается, участвует ведущий). А комнату разделите линией на 2 части (можно мелом или веревкой). Каждая команда располагается на своей части.

**Инструкция:** *Давайте, с удовольствием сомнем эти листы гнева, которые я вам раздал(а), и превратим их в комки, это будут наши снежки. (Дождитесь, пока все это сделают). Сейчас мы с вами будем играть в снежки. Задача вашей команды – победить! А побеждает та команда, на чьей стороне в итоге окажется меньше всего снежков. Когда зазвучит музыка, вы начнете кидаться снежками. Увидев на своей части чужие снежки, вы должны подобрать их и перекинуть на другую сторону, и так до тех пор, пока музыка не прекратится. Стоит только музыке умолкнуть, вы сразу же, моментально прекращаете кидаться снежками. Кто кинет снежок после окончания музыки, зарабатывает для своей команды штрафное очко. У нас будет 3 раунда. Все понятно? Начнем!*

После окончания каждого раунда вам необходимо подсчитывать количество снежков на одной и другой половинах комнаты. У кого меньше – та команда победила в этом раунде!

**Комментарий:** Несколько раундов вам, наверняка, придется аннулировать, так как ребята и после окончания музыки будут продолжать кидаться снежками. Если такое произойдет, повторите инструкцию более серьезно.

Скажите, что очень хотите знать, какая команда способна победить честно. Если нарушит правила только одна команда, присвойте победу в этом раунде той команде, которая не на-

рушила правил, или «прибавьте» к их количеству снежков при подсчете еще 3 снежка, или переиграйте раунд. Действуйте на свое усмотрение.

### Анализ упражнения:

○ Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Взбодрились?

*Физическая нагрузка – это, между прочим, хороший способ переключить свое внимание с неприятных и мешающих нам чувств. В такой ситуации можно заняться спортом, уборкой или просто любимым делом (хобби).*

*Есть и другие способы выплеснуть свои эмоции без вреда для окружающих. Испробуем их?*

### Упражнение «Кричи»

**Пояснение:** Внимание! Это очень громкое упражнение, поэтому если рядом есть люди, которым вы можете помешать, лучше предупредить их заранее. Упражнение длится не более 5 минут.

**Инструкция:** Один из таких способов выплеска эмоций – крик! Давайте сейчас мы его испробуем и будем кричать изо всех сил ровно 1 минуту. Когда я дам сигнал, мы начнем, а когда я подниму руку – перестаем кричать. Начали.

Все кричат ровно 1 минуту.

*Ну, как вам? Давайте теперь попробуем для контраста помолчать ровно 1 минуту и ощутить разницу. Только – ни единого звука. Хорошо?*

Все молчат ровно 1 минуту.

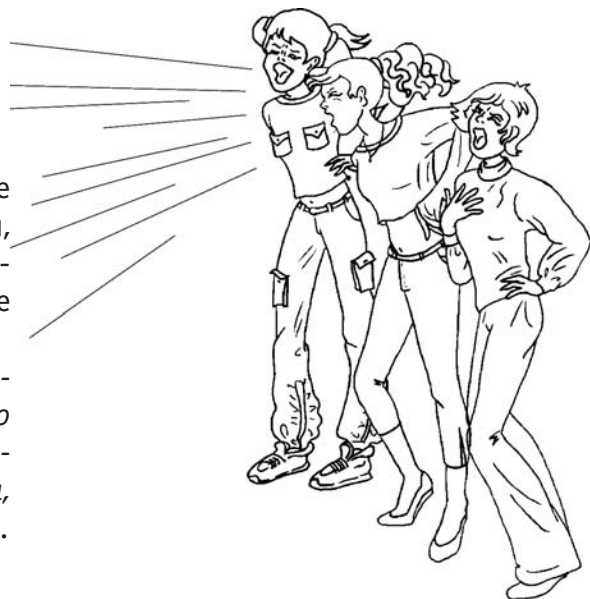
Анализ упражнения:

- Ну, как вам контраст? Выплеснули эмоции?
- Что было легче – кричать или молчать?
- А что приятнее?
- Трудно было выдержать 1 минуту?

Опыт показывает, что некоторым бывает очень сложно кричать 1 минуту – «долго!». Можно обсудить этот момент, спросить: может быть, это потому, что не было напряжения, не было истинных эмоций? Можно повторить крик, если будет желание, но изменив немного инструкцию. Попросите сначала вспомнить всех, кто разозлил, «достал», замучил! И только потом попросите покричать столько, сколько захочется, не ограничивая во времени (в разумных пределах, конечно).

*Важно помнить, что кричать нужно не на человека, на которого вы разозлились, а для выплеска эмоций. В обычной жизни так можно кричать, например, в лесу, чтобы никому не мешать, если же не хочется так далеко бежать, то всегда под рукой есть подушка, можно покричать в нее.*

*Спокойное выражение эмоций все же результативнее. И о способах более эффективного*



выражения эмоций мы также поговорим на сегодняшнем занятии.

А пока...

## Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?

По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

После Блока «Вспомним все» скажите:

«А теперь вернемся к нашему сегодняшнему занятию».

Далее переходите к теории (см. курсив ниже).

## Теория «Типы темперамента»

У каждого человека существует свой тип темперамента и характера. Если характер еще можно изменить, то темперамент не поддается корректировке.

Благодаря темпераменту мы по-разному реагируем на ситуации дискомфорта и травмирующие ситуации.

В зависимости от темперамента люди делятся на 4 типа:

1. Сангвиник
2. Флегматик
3. Холерик
4. Меланхолик

Чтобы лучше понять эти темпераменты, я вам раздам полезный материал. Раздайте каждому участнику по листу из Приложения № 2.

Давайте посмотрим с вами на картинки. Люди разных темпераментов по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Ситуация такая: человек сидит на скамейке, рядом лежит его шляпа. К нему подсаживается прохожий и случайно садится на его шляпу. Так вот, в этой ситуации:

- Сангвиник – смеется.
- Флегматик – не обращает внимания.
- Холерик – кричит.
- Меланхолик – плачет.

Вы можете взять эти листы с собой, чтобы дома подробнее познакомиться с характеристиками этих типов. А пока ответьте на вопрос:

○ К какому типу темперамента, исходя из этой ситуации, отнесете себя вы?

Пусть ответит тот, кто хочет.

А к какому типу темперамента относится английский лорд из анекдота, который я вам сейчас расскажу?

Английский лорд сидит у себя в кабинете, слуга входит с докладом:

— Темза вышла из берегов и затопила набережную, сэр.

— Благодарю вас, Билл.

Через некоторое время:

— Темза вышла из берегов, и вода подошла к дверям дома, сэр.

— Благодарю вас, Билл.  
Еще через некоторое время:  
— Темза вышла из берегов, и первый этаж дома затоплен, сэр.  
— Благодарю вас, Билл.  
Наконец, двери в кабинет снова открываются, слуга торжественно объявляет:  
— Темза, сэр!

Выслушайте ответы участников. (Возможно, перед нами флегматик, но нужно помнить об особой воспитанности и невозмутимости английских аристократов. Так что не все в поведении человека определяет темперамент, многое – воспитание!).

Сделайте вывод в конце:

*Темпераменты в чистом виде встречаются очень редко. Как правило, в человеке «смешиваются» сразу несколько темпераментов. Но при этом у каждого все же есть доминантный, главный тип темперамента.*

**Холерику** больше всего подходят два уже знакомых нам способа разрядки негативных эмоций («лист гнева» и крик).

**Меланхолика** в подобных ситуациях следует утешить, обнять.

**Сангвиника** (если ситуация по-настоящему для него травмирующая, то он, конечно, не смеется) – оставить в покое (дать ему пережить все одному, он к этому и стремится).

А флегматику нужна релаксация, его вообще трудно вывести из себя, но если это произойдет, то справиться ему будет очень тяжело.

Также релаксация помогает, когда мы находимся в глубоком шоке, когда мы испытываем резкую боль и напряжение. Давайте сейчас поучимся расслабляться.

## Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

**Пояснение:** Это упражнение научит ребят расслабляться в ситуации сильного напряжения с помощью попеременного напряжения и расслабления мускулатуры.

**Инструкция:** Все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

- ✓ Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (ведущий показывает позу).
- ✓ А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (ведущий показывает позу).
- ✓ Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.
- ✓ Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Поймите так 10 сек. (ведущий примерно засекает в уме время и по окончании говорит «Хорошо»).
- ✓ Теперь станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.
- ✓ Снова станьте солдатом... (примерно 10 секунд).
- ✓ Теперь опять тряпичной куклой...

- ✓ Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.
- ✓ Стряхните капельки воды со спины...
- ✓ Теперь стряхните воду с волос...
- ✓ Теперь – с верхней части ног и ступней...

### Анализ упражнения:

- Удавалось ли вам полностью расслабиться?
- Что труднее было делать – напрягаться или расслабляться?

Иногда бывает очень важно – суметь быстро расслабиться, чему это упражнение и помогает научиться. Вы можете его делать сами, когда есть свободная минута. Если человек расслаблен, его боль притупляется. Ему легче справиться со своими эмоциями и пережить сложную для него ситуацию.

## Теория «Как справиться с негативными эмоциями»

Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

- Как вы справляетесь с негативными эмоциями?

Выслушайте все ответы ребят, поблагодарите их и запишите наиболее удачные варианты на доске. Когда участники закончили предлагать свои варианты, дополните их ниже приведенными пунктами, которые не были названы:

- Успокаивать себя.
- Сосчитать до 10.
- Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.
- Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.
- Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.
- Рассказать все любимой игрушке.
- Сделать расслабляющее упражнение.
- Посмотреть на рыбок в аквариуме.
- Позаниматься спортом.
- Поспать.
- Поплакаться.
- Побывать одному.
- Попробовать сочинять стихи.
- Напевать веселую песенку.

Затем раздайте каждому участнику лист из Приложения № 3 «Алгоритмы работы с негативными эмоциями».

Дайте ребятам время познакомиться с материалом, а затем обсудите предложенные в табличках варианты.

*Справляться с гневом в ситуации «здесь и сейчас» – очень важное умение. Однако, как показывает практика, негативные эмоции намного сильнее, если гнев, злость и раздражение живут у нас долго и копятся, копятся. Давайте сейчас наведем порядок в своих чувствах и попытаемся при помощи следующего упражнения поработать с нашей злостью, которая уже, возможно, давно пылится на наших полочках.*

## Упражнение «Мешочки гнева»

**Пояснение:** Для этого упражнения следует приготовить **крепкие** воздушные шарики для каждого участника, в том числе и для ведущего, 1 кг гороха или фасоли. Перед началом упражнения шарики раздаются участникам, которые сидят в кругу, а в центре круга ставится миска с горохом. Рекомендуем в миску высыпать 2/3 части гороха, чтобы оставить на случай, если горох будет заканчиваться. Попросите участников не надувать шары, т.к. если они лопнут, то заменить их нечем. Цель упражнения: «поработать» со своим гневом и показать участникам, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди.



**Инструкция:** Сейчас мы будем с вами делать мешочки гнева, для этого я попрошу каждого из вас вспомнить ситуации, когда вы раздражались или злились на кого-нибудь или на что-нибудь. Лучше вспоминать те ситуации, по поводу которых ваши чувства еще сохранились. Каждый из нас по кругу будет подходить к миске с горохом и заканчивать предложение: «Я злюсь на ...», «Я раздражена ...», «Меня бесит ...». После чего этот человек будет брать горсть гороха – соразмерно его злости или раздражению – и засыпать его в свой шарик. И так по очереди. У нас будет несколько кругов, поэтому не говорите все сразу. Если вам нечего сказать, можете пропустить свою очередь. Если гороха в миске становится мало можно досыпать.

Упражнение продолжается до тех пор, пока хоть кому-то есть, что сказать. После этого мешочки (воздушные шарики) завязываются на крепкий узел (не веревкой, т.е. завязывается сам шарик). Ведущий прикрепляет на доску или стену ватман (**только не на стекло или хрупкую стену**), на котором рисует мишень. И говорит дальнейшую инструкцию: *В этом мешочке содержится ваш гнев. Он пока с вами. Чтобы выпустить свой гнев окончательно, мы с вами по очереди будем бросать свой мешочек гнева в эту мишень. НО! Представлять мы в качестве этой мишени будем не тех людей, которые нам сделали неприятно и больно, а их поступки. Мы будем представлять саму ситуацию, из-за которой мы злимся, а не людей. Потому что **(Внимание! Сейчас я открою вам одну важную вещь!) нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки. Запомните это!***

*Готовы? Кто хотел бы быть первым?*

Упражнение продолжается до того момента, пока пыль не спадет. Где-то после второго броска попросите ребят не только представлять поступок человека, который их разозлил, но и, перед тем как кинуть мешочек, сосчитать до 10. Главное – чтобы не было хаоса, чтобы



участники не кидали мешочки куда попало. За порядком надо следить. Если возникает беспорядок, то попросите тишины и повторите инструкцию.

Будьте готовы, что понадобится веник на случай, если «мешок» порвется и горох рассыплется по помещению (только уборку лучше делать в конце занятия, попросите самих участников заняться этим). Именно поэтому нужны плотные шарики и НЕ рекомендуется их завязывать веревкой (ниткой), так они быстрее рвутся, лучше непосредственно завязать кончик шарика узлом.

После того как действие с мишенью закончилось, попросите всех сесть в круг.

Я вижу, насколько вас затронуло это упражнение, давайте теперь его обсудим.

### Анализ упражнения:

- Поделитесь, что вы чувствуете сейчас, после этого упражнения?
- Как вы относитесь к высказыванию, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди? Согласны ли вы с этим утверждением? Отстаивайте эту точку зрения.
- Изменились ли как-то ваши чувства - злость и раздражение – в связи с этим?
- Когда вы считали до 10, что-то менялось?

*Самое главное, что необходимо запомнить из этого упражнения: нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки. Каждый из нас (не со зла!) может запросто «достать» другого человека. Все люди хорошие. Все хотят быть счастливыми и стремятся к этому. Может быть, не совсем правильно стремятся, но стремятся. Если это понять, тогда сразу становится легче справиться с ситуацией и своими эмоциями.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Ну что ж, в завершение нашего занятия я хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали.*

*Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от нашего положительного настроения многое зависит: и наша самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно! Сегодня вы узнали несколько способов, как это сделать. Надеюсь, что они помогут вам. Удачи!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!**

**До следующей встречи!!!**

## Приложение № 1 (для вводных слов ведущего)

Распечатать на чистом листе бумаги формата А4 для каждого участника + 2 (в резерв).



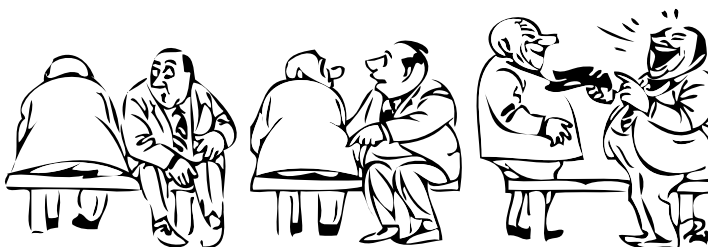
## Приложение № 2 (для блока теории «Типы темперамента»)

источник: Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – Москва, 2001. Рисунки – Х.Бидструп.

Распечатать для каждого участника.

### Сангвиник

Инициативны, общительны, жизнерадостны, склонны к остроумию. Речь живая и быстрая, открытый взгляд. Разнообразная мимика. Сангвиники с охотой берутся за каждое дело, способны к увлечению. Любят новизну,



разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегают однообразия, шаблонов работы. Легко переживают неудачи. В работу включаются быстро. Однако, если дело требует терпения, могут отступить, так же как и быстро увлечься. У сангвиников хорошая работоспособность. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.

### Флегматик

Флегматик солиден работает неторопливо, ритмично. Внимание его в меру устойчивое, переключение внимания замедленное. Чувства внешне проявляются слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и



однообразна. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность, излишние самопроверки ему не мешают и не раздражают. Редко проявляет инициативу.

### Холерик

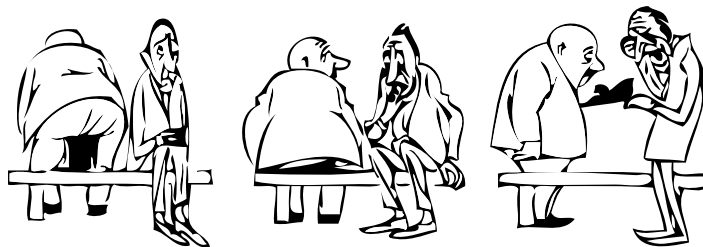
Для холериков характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако при подавленном состоянии, при упадке веры в свои возможности начатую



работу забрасывают. Замедленный и спокойный темп работы для холерика мало подходит. Для них больше всего подходит работа, требующая немедленного исполнения.

### Меланхолик

Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая, негромкая речь. Осторожные, робкие движения. Придает большое значение мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает



неудачи и наказания. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия. Для меланхолика больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело.

## Приложение № 3 (для блока теории «Как справиться с негативными эмоциями»)

Алгоритмы работы с негативными эмоциями (распечатать для каждого участника)

### 1. Умение справиться со своими эмоциями, если вы одни

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что чувствует твое тело.	Какие телесные проявления сигнализируют о потере контроля? (Руки начинают потеть, становится жарко или ощущается слабость).
3. Подумай, что выбрать: а) выйти из ситуации; б) сделать расслабляющее упражнение; в) написать о том, что чувствуешь; г) сказать кому-нибудь об этом.	Имеет ли смысл покинуть помещение на несколько минут, пока не придешь в себя, если чувства слишком бурные? Как можно научиться расслабляться? Как правильно выбрать человека, который, вероятно, сможет понять твои переживания?
4. Действуй по своему выбору	

### 2. Умение справиться с раздражением (гневом) в свой адрес

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Выслушай, что хочет сказать человек	Насколько важно не перебивать и не начинать оправдываться? (Пока слушаешь, полезно повторять про себя фразу: «Я могу оставаться спокойным»).
2. Подумай, что выбрать: а) продолжать слушать; б) спросить, почему человек сердится; в) предложить человеку способ решения проблемы; г) выйти из ситуации.	Каковы возможные последствия каждого выбора? Почему, если начинаешь сердиться сам, лучше выбрать пункт (г), пока не почувствуешь себя спокойнее? Этот путь не решит проблемы, но застрахует тебя от дополнительных неприятностей. Можно ли выбрать другой способ чуть позже?
3. Действуй по своему выбору	

### 3. Умение справиться со своим раздражением и гневом непосредственно в ситуации, когда эти чувства возникли.

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что выбрать: а) сказать человеку, за что ты сердись; б) выйти из ситуации; в) сделать расслабляющее упражнение.	а) Как сказать человеку о своем гневе так, чтобы он тоже не рассердился? (Говори о своих чувствах, а не пытайся обвинять собеседника). б) Как можно выйти из ситуации? (Помогут фразы: «Давай поговорим об этом позже», «Я сейчас не готов это обсуждать», «Дай мне время, я должен остыть» и др.). в) Как можно научиться расслабляться?
3. Действуй по своему выбору	Примени один из способов успокоения, рассмотренных на этом занятии. Если один способ не действует, можно попробовать применить другой.



**КРИЗИС: ВЫХОД ЕСТЬ!**

## Задачи тренинга:

1. Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит;
2. Сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития;
3. Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

## Необходимый материал:

1. Веревка диаметром от 2 до 4 мм и длиной не менее 7 метров;
2. Небольшой мешок или коробочка, куда будут складываться различные вещи;
3. Различные маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. - по количеству участников (см. упр. «Мешок идей»);
4. Карточки для упражнения «Каждый...»

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова по теме занятия	5 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Найди и коснись»	3 мин	
Упражнение «Скала»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Каждый...»	10 мин	Заранее приготовить карточки
Теория «Ситуации, ведущие к кризису»	10 мин	
Упражнение «Мешок идей»	15 мин	Мешок с заранее подготовленными предметами
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Опускающийся потолок»	30 мин	
Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»	15 мин	
Упражнение «Аутотренинг»	10 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Здравствуйте! Рад(а) снова видеть вас на наших занятиях!  
Что интересного произошло у вас в жизни за то время, пока мы не виделись?  
Ответы участников.*

*Сегодня у нас очень серьезное занятие, оно связано с темами других наших занятий – «Эмоции» и «Я абсолютно спокоен!».*

*Мы поговорим с вами сегодня о кризисных ситуациях и о том, как из них выйти. Слава Богу, такие ситуации случаются в нашей жизни нечасто, но когда они случаются, то способны перевернуть всю нашу жизнь вверх тормашками.*

*А пока давайте начнем наше занятие с простого и веселого упражнения.*

## Упражнение-разминка «Найди и коснись»

**Пояснение:** Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

**Инструкция:** *В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?*

Итак, найдите и коснитесь:

- *чего-либо красного;*
- *холодного на ощупь;*
- *шершавого;*
- *того, что весит примерно полкилограмма;*
- *круглого;*
- *железного;*
- *голубого;*
- *прозрачного;*
- *зеленого;*
- *чего-нибудь из золота;*
- *части одежды, показавшейся вам шикарной;*
- *руки, которую вы находите интересной;*
- *числа 15;*
- *слова «незабудка».*

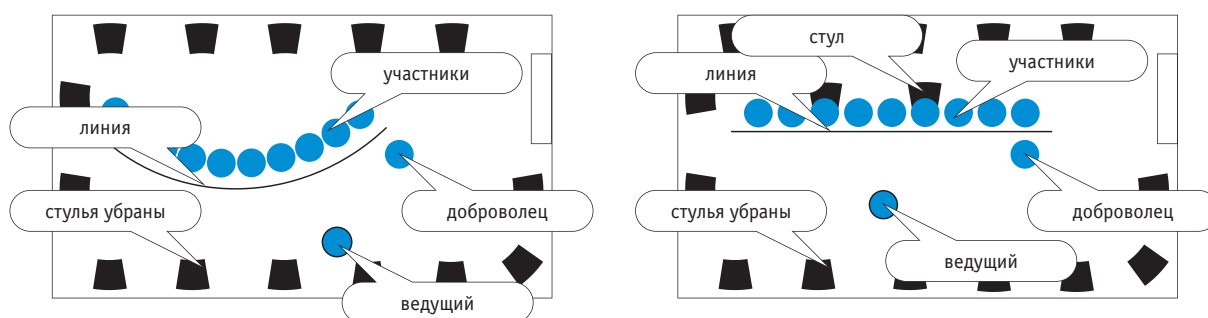
Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

## Упражнение «Скала»

**Пояснение:** Это упражнение помогает выявить отношения в группе: кого группа принимает, а кого отвергает, кто сам отделяется от группы и не идет с ней на контакт. Кроме всего прочего, это неплохая модель кризисной ситуации: человек «висит на скале», и если не будет держаться, то в любой момент может упасть.

На полу рисуется или выкладывается из веревки кривая линия. Желательно сделать всего один изгиб. Участники группы выстраиваются в шеренгу чётко по контуру линии с одной стороны. При этом участники встают плечом к плечу, или кладут руки друг другу на плечи (как делают матросы), или цепляются локтями. Главное, чтобы вся группа прочно стояла по этой линии, не шаталась и не падала. Таким образом, шеренга символизирует скалу, где с одной стороны линии – твердая поверхность, а с другой – пропасть.

На двух рисунках ниже показаны разные способы проведения. При желании можно даже комбинировать их, создавая свои схемы. Можно, например, пускать двух добровольцев с разных сторон или поставить всех участников на стулья (при этом ведущий должен страховать добровольца, чтобы тот не упал на самом деле).



**Инструкция:** Выберите первого добровольца и скажите ему: *«Твоя задача – пройти по краю пропасти, держась за скалу так, чтобы твоя нога не заступала за линию, а была как бы в уступах скалы. Если большая часть ноги у тебя будет располагаться за линией, там, где пропасть, считай, что ты упал»*. Всего даётся три попытки. Ведущий предлагает каждому пройти это препятствие. Нужно попытаться убедить всех пройти «по краю пропасти», однако если кто-то будет резко сопротивляться, не настаивайте.

**Комментарий:** Можно и не анализировать это упражнение, если вы его проводите для «разогрева» участников и сплочения их для дальнейшей работы или если ведущий сам хочет посмотреть, кого группа принимает, а кого нет, но не афишировать пока этого. Тем не менее, если у группы, вы видите, возникли какие-то эмоции и появилась напряженность, то обсудить упражнение надо, иначе это станет «миной замедленного действия».

#### Анализ упражнения:

- Кому удалось пройти быстрее всего?
- Кто больше всех опирался, держался за «скалу», т.е. за группу? Кто меньше всего?
- Кто не прошел это упражнение? Почему?

*Мы все вместе справились с этим испытанием. Молодцы! (можно поаплодировать друг другу) На нашей скале можно было удержаться, только если крепко держаться за нее. Ваше умение «держаться» поможет вам в преодолении кризисных ситуаций, которым и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.*

### Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

*Давайте начнем наше занятие с того, что поделимся некоторыми своими историями*



## Упражнение «Каждый...»

**Пояснение:** В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Это упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску.

Для этого упражнения вам необходимо подготовить карточки с распечатанными вопросами (см. ниже). Можно дополнить своими вариантами актуальными для вашей группы, при этом все карточки должны начинаться одинаково со слов «Каждый...» или «У каждого...». Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 2-3 штуки. Не беда, если некоторые вопросы будут повторяться.

Важно отметить, что при ответе на эти вопросы, необязательно говорить правду. Во-первых, потому, что быстрый ответ – так или иначе – будет правдой. А во-вторых, чтобы не было фильтрации того, что говорить, а что нет. Если заставить подростков говорить только правду, то они будут тщательно обдумывать, что можно сказать, а что нет, так как могут до конца не доверять группе.

**Инструкция:** Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на стул, поставленный в центре круга.

Возможные варианты карточек для раздачи участникам:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать себе сам. Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый добился в жизни успехов. Каких успехов добился ты?
- Каждый знает, что его волнует. Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце. Какая цель у тебя?
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить. Какая мечта у тебя?
- Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
- Каждому известно, чего он раньше боялся. Чего боялся ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает, чего ему не хватает. Чего не хватает тебе?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый обладает талантами. Каким талантом обладаешь ты?
- Каждый уверен в определенных вещах. В каких вещах уверен ты?
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни. Что ценишь ты?
- Каждый знает о том, что его отталкивает. Что отталкивает тебя?
- У каждого есть предубеждения. Какие предубеждения есть у тебя?
- У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить. О чем не хочешь говорить ты?
- Каждому известно, на что он может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?
- Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни. Какие правила нарушал ты?
- У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
- Каждый слышал от своих родителей нотации. Какие нотации слышал ты?
- Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?

- Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием. Что слышишь с удовольствием ты?
- Каждому известны те решения, которые другие принимали ради нас. Какие решения принимались ради тебя?
- Каждый знает, чего ждут от него родители. Чего ждут от тебя?
- Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям. Чего не рассказывал ты?
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?
- У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?
- Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова. Чего не сделал бы снова ты?
- Каждый знает, кого он хотел бы простить. Кого хотел бы простить ты?
- Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому. Что хотел бы простить себе ты?
- Каждый совершал ошибки. Какие ошибки совершал ты?
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим. Что мог бы порекомендовать ты?
- Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется. От каких вопросов уклоняешься ты?

*Сейчас вы один за другим по кругу будете отвечать на вопросы. При этом тот, кто будет отвечать, сам не подходит к стулу и не берет карточку в руки – за него это будет делать его сосед справа. Он подходит, берет любую карточку в руки и зачитывает ее. Тот, кто отвечает, должен ответить на вопрос как можно быстрее. Вы можете отвечать на вопрос правдиво, а можете выдумать что-нибудь. Главное условие – чтобы вы отвечали не задумываясь. При этом не играет роли, соответствует действительности ваш ответ или нет.*

*Ответы не комментируем. Никаких дополнительных вопросов не задаем.*

Играйте до тех пор, пока каждый участник по 2-3 раза не ответит на вопросы.

### **Анализ упражнения:**

- Как вы себя чувствовали во время этой игры?
- Что было для вас самым важным в это время?
- Какая ситуация «зацепила» больше всего?

*Цель этого упражнения – создать у вас эмоциональный настрой на сегодняшнее занятие. Когда мы слышим чужие ответы, мы сравниваем их со своими ответами. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает! Некоторые ситуации могут привести нас к кризису. На сегодняшнем занятии мы узнаем, какие именно.*

## **Теория «Ситуации, ведущие к кризису»**

**Комментарий:** Далее идет достаточно объемная информация, которую надо понимать и хорошо знать ведущему, чтобы не зачитывать эти куски.

- Так вот, давайте разберемся, что такое кризис?

Послушайте варианты ответов ребят. Подбодрите их. Не отвергайте ни одной из версий. А после их ответов скажите свою версию.

*Кризис – это личная проблема, которая оттягивает на себя все наше внимание и которая не позволяет заниматься свободно другими делами, пока эта проблема не разрешится: позитивно или негативно. Мы должны выйти из кризиса, чтобы продолжать жить с новыми силами.*

*Пример кризиса – несчастная любовь:*

*Девушка бросает молодого человека, или, наоборот, парень бросает девушку. В любом случае, когда человек не ожидает этого, он начинает сильно переживать, ему начинает казаться, что жизнь перестала иметь смысл, поэтому не стоит заниматься другими делами. Пока человек не проживет это, ему трудно учиться, веселиться, заниматься любимыми делами. В жизни как будто наступает перерыв.*

*Кризис всегда требует выхода. Жизнь как бы останавливается, требуя решения какой-то очень важной для нас проблемы. Все системы организма задействованы для этого решения, поэтому мы не можем выйти из кризиса без какого-либо результата – позитивного или негативного. Когда мы выходим из кризиса, мы приобретаем громадный опыт.*

*Так и с несчастной любовью: мы можем выйти из кризиса с ощущением, что «все мужчины – сволочи!» или «все женщины – стервы!», но это ничего нам не даст. А можем проанализировать ситуацию, понять, где мы ошибались, почему так произошло, и сделать выводы на будущее, чтобы потом не наступать на одни и те же грабли.*

*Кризис – это возможность для саморазвития, и мы можем воспользоваться ею, а можем даже не увидеть ее. Однако кризис этим и хорош, что мы получаем возможность не только научиться преодолевать трудности, но и сделать большой шаг в личностном развитии. К этому и надо стремиться! Об этом и надо помнить всегда, даже в самой сложной ситуации!*

Подведите итог (запишите эти схемы на доске):

*Я хочу сейчас разделить понятия:*

- *Есть кризис,*



- *а есть ситуации, которые ведут к кризису,*



- *а есть поведение, которое приводит к ситуациям, которые ведут к кризису.*



*Рассмотрим поподробнее каждый пункт.*

*Кризис может сопровождаться:*

- желанием умереть;
- кажущейся безвыходностью ситуации;
- нежеланием никого видеть;
- ощущением глубокого одиночества;
- ощущением, что никто не сможет помочь;
- чувством покинутости.

Какие ситуации могут к этому привести?

- несчастная любовь,
- смерть близкого человека,
- изнасилование,
- ранняя нежелательная беременность,
- наркозависимость,
- заражение ВИЧ-инфекцией,
- предательство.

Бывает так, что мы попадаем в кризисные ситуации случайно, не по нашей вине. Здесь мы не можем ничего сделать. Но самое печальное, что бывают и случаи, когда мы сами виноваты в том, что загнали себя в тупик. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. Такое наше поведение называется **рискованным поведением**. Если мы научимся понимать и определять рискованные виды поведения, то мы, соответственно, научимся предотвращать и кризисные ситуации.

- Какое поведение можно назвать рискованным?

Запишите на доске все, что назовут ребята и добавьте свои варианты:

*незащищенный секс;*  
*согласие попробовать наркотик, даже легкий;*  
*употребление алкоголя;*  
*агрессивное поведение;*  
*хождение ночью в мини-юбке по темным улицам;*  
*посещение ночных дискотек;*  
*и др.*

Давайте сейчас сделаем упражнение, которое в жизни поможет нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

### Упражнение «Мешок идей»

**Пояснение:** Для этого упражнения вам понадобится специальный реквизит: мешок с различными вещами, которые встречаются в быту. Это может быть зеркальце, степлер, кисточка,

пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. Проявите фантазию! Вещей должно быть столько, сколько участников. Эти вещи кладутся в непрозрачный мешок и в процессе упражнения достаются из него. Вещи достаются как бы на ощупь, та, которая первая попалась в руку. В этом упражнении участники развивают творческое воображение. Они могут озвучивать любые «бредовые» идеи. Самое главное в этом упражнении – связать несвязанные вещи, предложить новые решения. Это упражнение учит в по-настоящему сложных ситуациях искать выход и находить его. А также упражнение помогает развивать творческое мышление, которое также очень пригодится вам в жизни.

**Инструкция:** Выберите первого, кто начнет упражнение. Пусть он вытянет из «мешка идей» любой предмет. После этого произнесите инструкцию:

*А теперь нужно подумать, как этот предмет может помочь тебе выйти из кризисной ситуации, в которую ты попал.*



*И назовите одну из следующих ситуаций:*

- несчастная любовь;
- предательство друга;
- длительный конфликт с родителями из-за учебы;
- ревность молодого человека/девушки;
- провал на вступительных экзаменах в вуз;
- и др.

*Нужно начать свободно ассоциировать, мысленно связывать то, что ты вытянул, с самой ситуацией, а потом – с тем, как это может тебе помочь выйти из кризиса. Критики, оценки быть не должно, пусть идеи, ассоциации, мысли возникают свободно, спонтанно.*

Лучше, если над каждой ситуацией поработает вся группа, таким образом, появится множество свежих решений. После того, как идей больше не осталось, следующий человек вытягивает свой предмет, и упражнение повторяется.

**Комментарий:** Пусть группа помогает каждому человеку, но только после того, как он сам предложил первые идеи!

#### **Анализ упражнения:**

- *Какие у вас ощущения после этого упражнения?*
- *Как вам кажется, реально ли, что это все может нам как-то помочь при выходе из кризиса?*

Если будет много отрицательных ответов, например, участники будут говорить, что это нереально, напомните им историю про яблоко и Ньютона, который таким образом, «случайно» открыл закон всемирного тяготения.

*На примере этого упражнения видно, что выход всегда есть, главное – увидеть его. К тому же, если мы готовы преодолевать препятствия, с которыми мы столкнулись, любой ресурс будет нам в помощь: как внутренний, так и внешний. Решение может прийти буквально из ниоткуда! Учитесь творчески мыслить! Предлагайте даже самые абсурдные идеи! Они и могут в последующем стать настоящим выходом. Сегодня мы еще поговорим о том, как искать внутренние ресурсы.*

А теперь перейдем к стратегиям выхода из кризисных ситуаций.  
Сначала сделаем упражнение.

### Упражнение «Опускающийся потолок»

**Пояснение:** Данное упражнение позволяет погрузиться в те эмоции (хотя бы частично), которые испытывает человек, когда попадает в кризисную ситуацию. Это позволит более реально обсуждать и вопросы выхода из подобных ситуаций.

Для этого упражнения нужна веревка, чтобы сделать на полу прямоугольник 2х1,5 метра и тревожная музыка. Это упражнение-пантомима. Разложите веревку на полу.

**Инструкция:** Сейчас каждый из вас должен будет побывать в одной очень необычной комнате. Стенами этой комнаты будут служить границы этой веревки. Дверь будет вот здесь (покажите, где будет дверь). Вам нужно будет показать пантомиму (без звука! это важно!) следующего содержания: «Вы входите в комнату через дверь, в комнате нет никаких вещей, вы спокойны и находитесь в умиротворенном состоянии. Ничего не предвещает беду. Но вдруг через какое-то время вы неожиданно обнаруживаете, что потолок в этой комнате начинает медленно опускаться. Вы направляетесь к выходу, но обнаруживаете, что дверь закрыта. Вы начинаете стучаться, кричать, звать на помощь, но никто не откликается, а потолок все продолжает опускаться. Вы в панике! Вы знаете, что потолок опустится до конца».

Вы должны проиграть эту пантомиму от начала до конца не более, чем за 1 мин. Постарайтесь отразить все эмоции, которые бы вы ощутили в данной ситуации. Звук быть не должно. Только музыка, которую я поставлю.

Как только один человек закончит, эту же пантомиму должен проиграть следующий человек и так далее до тех пор, пока все ее не покажут. Вы можете сами выбрать очередность, в какой вы будете показывать свой вариант.

**Комментарий:** (участникам не говорится!): Сначала сами задайте тон и покажите свою пантомиму. Для этого лучше потренироваться дома. В вашей пантомиме пусть концовка будет трагичной, т.к. если вы сделаете ее позитивной, то ребята просто за вами все повторят, и упражнение потеряет смысл. Однако при объяснении инструкции не программируйте участников, не говорите, что должно произойти в конце. Возможно, они сделают концовку счастливой – это их право.

Показывая свою пантомиму, будьте как можно более эмоциональны. Постарайтесь войти в эту ситуацию, почувствовать ее.

Во время этого упражнения ребята могут реагировать очень эмоционально и даже плакать. Это нормальная реакция. Можете поддержать их, подойдя к ним.

#### Анализ упражнения:

- Удалось ли вам погрузиться в эту ситуацию?
- Почувствовать реально те чувства, которые человек испытывает в подобной ситуации?
- Что вы чувствуете сейчас, после упражнения?
- Чья пантомима вам понравилась больше всего?
- Оказавшись в кризисной ситуации, что нужно было сделать, чтобы найти выход из нее?

На примере этого упражнения можно выделить несколько поведенческих стратегий:

1. ждать, пока кризис накроет тебя окончательно, и не совершать при этом никаких действий (лечь и ждать пока потолок опустится);

2. *сопротивляться обстоятельствам, которые сильнее нас (стараться остановить потолок, сопротивляться тому, что он опускается);*
3. *искать помощи (стучаться в дверь – авось откроется? – и звать на помощь);*
4. *бороться изо всех сил и найти единственный выход (биться в дверь, сломать ее в итоге и выйти на свободу – выжить!)*

*Смотрите, в такой ситуации кажется, что нет спасения, но если его искать и бороться, выход найдется.*

## Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»

**Комментарий:** Далее идет теоретический материал, который ведущий должен донести до участников. Рекомендую кратко записывать на доске основные ситуации.

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

### 1. *Преобразование*

Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы – внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть такая притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком. Она стала так сильно барахтаться, что молоко преобразовалось в масло, и она спаслась.

### 2. *Приспособление*

Мы приспособляемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению (в случае с опускающимся потолком – ложимся и ждем).

### 3. *Поиск защиты*

Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

Что же делать, если человек находится в состоянии кризиса? Как ему помочь? Ведь бесполезно ему говорить: «Успокойся!», «Все будет хорошо», «Это пустяк». Такие слова вряд ли на него подействуют.

В таких ситуациях хорошо применять некоторые формы активного слушания. Они позволяют просто слушать собеседника, показывая ему тем самым, что он не один, что мы готовы его поддержать.

- мы даем понять собеседнику, что он не один, когда просто слушаем его;
- не прерываем рассказ собеседника, пока он не «остынет»;
- применяем «ага-угу реакции» (такие фразы, как «да-да, угу, ну конечно...»);
- когда собеседник прекращает говорить, задаем уточняющие вопросы;
- главная задача – оставаться спокойным и не заразиться от собеседника его эмоциями.

Такое слушание позволяет:

- показать собеседнику, что мы его слушаем;
- дать время собеседнику успокоиться.

### 4. *Саморазрушение*

Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

Существуют техники, которые помогают выйти из кризисной ситуации. Одна из таких техник называется Аутотренинг. Она доступна каждому человеку. Аутотренинг можно активно использовать, когда вы ощущаете себя одиноким и неспособным выйти из кризиса, когда вы думаете, что у вас нет сил и нет рядом людей, которые бы вас поддержали...

Попробуйте в эти минуты остаться с собой наедине, включите спокойную музыку, и вы обязательно отыщите внутренние ресурсы, которые помогут вам справиться с этой ситуацией.

Давайте попробуем сейчас ощутить на себе действие этой техники.

## Упражнение «Аутотренинг»

**Пояснение:** Включите спокойную музыку. Настройте ребят на серьезный лад, попросите их ничего не говорить во время этого упражнения. Скажите, что если кого-то не затронет это упражнение, не нужно портить его для остальных участников. Просто пусть посидят тихо до конца упражнения. Объясните: для того, чтобы проникнуться этим упражнением, надо внимательно слушать голос ведущего и делать то, что он говорит.

Ведущий должен заранее потренироваться в чтении текста, чтобы на самом занятии не запинаться и не торопиться!

**Инструкция:** Пожалуйста, сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза.

Далее ведущий говорит под медитативную музыку размеренным, спокойным голосом. Не торопитесь! Делайте паузы между предложениями (где-то секунд 5-10).

*Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно и глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох...*

*Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы как будто парите в воздухе. Вы ощущаете невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетите... Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы видите ситуации, с которыми вы когда-то с успехом справились... Зарядитесь от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуйте уверенность в себе! Найдите место этой силе в вашем теле... Это ваш неисчерпаемый запас! Когда вам будет плохо, вы сможете обратиться к нему, и он вам поможет... Почувствуйте, как вы сильны! Насладитесь этим ощущением... Вы как будто стоите на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит вам! (дайте ребятам секунд 20-30) Это очень приятное ощущение!*

*Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех... И как только я произнесу слово «три», вы откроете глаза и будете ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...*

### Анализ упражнения:

- Поделитесь своими ощущениями, чувствами от упражнения?
- Удалось ли следовать за моим голосом?
- Кому понравилось?
- А кого «не зацепило»?



*Аутотренинг – это специфическая техника, и она действительно может подходить не всем. Однако мы привыкли разговаривать как бы сами с собой, когда находимся наедине. И в кризисных ситуациях этот голос может стать нашим единственным помощником.*

*К аутотренингу необходимо привыкнуть. Его можно проводить и индивидуально, говоря себе, что «вы обязательно справитесь, обязательно найдете решение, выход их трудной жизненной ситуации». Подбадривайте себя. Ведь вы действительно в силах изменить любую ситуацию!*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Я буду считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь:*

*Человек – очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.*

*Ищите! Боритесь! И удачи вам!*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо!***

***До следующей встречи!!!***





# АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

**Задачи тренинга:**

1. Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма;
2. Сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков;
3. Сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя;

**Необходимый материал:**

1. Мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка);
2. Карточки для ролевой игры;
3. Булавки (лучше «английские») – 4 шт.

<b>План занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Примечания</b>
Вводные слова. Оглашение темы занятия.	10 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Ассоциации по алфавиту»	15 мин	Мячик или предмет, его заменяющий
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Введение в тему	5 мин	
Упражнение «Зоопарк»	15-20 мин	
Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»	15 мин	
Упражнение «Последствия употребления алкоголя»	10 мин	Блокнот и ручка
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Разговор в ресторане»	20 мин	Приготовить заранее карточки с ролями
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Здравствуйте! Рад (рада) всех видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, все готовы работать. И для начала давайте каждый из вас (по кругу) сейчас расскажет о самом ярком событии, которое произошло с ним за прошлую неделю. Участники говорят. По ходу рассказа ведущий и группа могут задавать уточняющие вопросы и делать какие-либо дополнения. Хорошо. А теперь давайте немного разомнёмся.*

### Упражнение-разминка «Ассоциации по алфавиту»

**Пояснение:** Упражнение направлено на развитие внимания, оно учит подростков концентрироваться и быстро реагировать. Группа сидит в кругу. Для этого упражнения необходим мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка, например). Ведущий, наравне с группой, может принимать участие в этом упражнении.

**Инструкция:** Сейчас я назову вам какое-нибудь слово на букву «А» и брошу кому-нибудь этот мячик. Этот человек должен назвать свою ассоциацию, которая возникает у него на это слово, но с одним условием: ассоциация должна быть на букву «Б». Далее он бросает этот мячик другому, и тот человек уже должен предложить ассоциацию на его слово, но на букву «В». И так далее – по алфавиту.

*Например, Арбуз – Большой (это ассоциация на слово «арбуз» на букву «Б») – Великан (это ассоциация на слово «большой» на букву «В») и т.д.*

*Понятна инструкция? Тогда начнем.*

**Рекомендации ведущему:** проведите это упражнение 2 раза. Сначала назовите любое слово на букву «А», а во время 2-ого захода назовите слово «Алкоголь». После первой попытки попросите ребят выполнить это упражнение еще раз, но быстрее. Не разрешайте вслух произносить алфавит. Естественно, что некоторые буквы нужно пропустить, такие, как Ё, Й, Ъ, Ы, Ь.

#### Анализ упражнения:

○ Сложно ли было выполнять это упражнение?

*Иногда жизненные ситуации требуют от нас предельной концентрации внимания и сосредоточенности, так как речь может идти о нашей безопасности и здоровье.*

○ Можете привести примеры таких ситуаций?

Выслушайте ответы участников.

*И как вы, наверное, уже догадались, речь сегодня пойдет об алкоголе и таком страшном заболевании, как алкоголизм.*

### Блок «Вспомним все»

*Но сначала давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Введение в тему

*Итак, тема нашего сегодняшнего занятия посвящена алкоголю. Как вы понимаете, привычка пить на Руси была, есть и, по всей вероятности, будет. И цель нашего сегод-*

няшнего занятия – узнать, как делать это культурно и не стать алкоголиком. Ведь алкоголизм – заболевание очень хитрое; как и любая другая зависимость, оно подкрадывается к нам незаметно, а избавиться от него очень трудно.

У меня к вам вопрос: **Какие спиртные напитки вы уже пробовали?** Помните, что на наших занятиях действует правило конфиденциальности, и вы можете говорить смело.

Выслушайте ответы участников. Не забудьте про пиво, если его вдруг его не назовут.

Ну что ж, давайте начнем нашу тему, и я попрошу вас для начала сделать одно упражнение.

## Упражнение «Зоопарк»

**Пояснение:** Это упражнение позволяет участникам **через игру** познакомиться со всеми стадиями опьянения. Во время выполнения упражнения участники ничего про эту цель знать не должны.

**Инструкция:** Ведущий приглашает всех участников сесть в круг. Когда все сели, он говорит: *Сейчас я предлагаю вам подурочиться. Я каждому из вас прошепчу на ухо название какого-нибудь животного, которого вы должны будете показать, когда я попрошу. Показывать старайтесь как можно смешнее. Сам(а) я тоже буду изображать какое-нибудь животное.*

После этих слов ведущий подходит к каждому и на ухо шепчет название одного из пяти животных: **павлин, петух, обезьяна, осел и свинья**. Желательно, чтобы количество животных каждого вида было приблизительно равным, для этого ведущий шепчет названия животных по очереди: *павлин – петух – обезьяна – осел – свинья – павлин – петух – обезьяна – осел – свинья и т.д.*



*А теперь по моей команде мы все дружно начнем изображать нужное животное. Ваша задача – не только смешно его показать, но и найти «своих», т.е. собраться в стаи, чтобы все животные одного вида оказались вместе. У нас 5 видов животных, посмотрим, кто соберется первыми. Начали!*

В итоге животные одного вида должны оказаться вместе: павлины с павлинами и т. д.

После того, как все соберутся, можно попросить: *«Где у нас павлины? Покажитесь всем, павлины!»*, *«Где у нас петухи? Покажитесь, петухи!»* и т.д. по всем животным.

**Внимание:** порядок важен! Сначала павлины, потом петухи, потом обезьяны, потом ослы, и наконец, свиньи.

**Анализ упражнения:** После того, как все собрались и показали, попросите всех сеть обратно в круг. Начните обсуждение с вопроса: *Как вы думаете, какая связь между всеми этими животными и алкоголем?* Дождитесь ответов ребят, потом скажите:

*Как гласит народная мудрость, человек в опьянении проходит несколько стадий. Сначала это павлин, затем петух, потом обезьяна, далее осел и, наконец, свинья. Помните об этом, наливая очередную рюмку!*

Давайте посмотрим еще раз на этих животных как на стадии опьянения.

- *Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на этих животных? Если кто-то не согласен, спросите: А на каких животных он тогда похож?*
- *Как вы считаете, является алкоголь «абсолютным злом» или все же есть рамки, находясь в которых, можно остаться «павлином»? Участники высказывают свои мнения.*
- *Кем являются люди, напивающиеся до состояния «свиней»?*

Затем нужно рассказать:

*Умеренное потребление алкоголя не является болезнью. Болезнью является систематическое употребление алкоголя в больших количествах. Еще эта болезнь называется алкогольной зависимостью.*

*В умеренных дозах спиртное является сосудорасширяющим средством и снижает уровень холестерина в крови. Однако нужно помнить, что здоровый человек, правильно питающийся, не доводящий свой организм до стрессов и не испытывающий проблем с общением может ВООБЩЕ обходиться без спиртного. Платой за те несколько положительных эффектов, которые оказывает алкоголь, являются: чрезмерная нагрузка на сердце и печень, алкогольная зависимость. Если человек потребляет большие дозы алкоголя в неблагоприятной внешней среде (сильный мороз, жара, в болотистой или горной местности), это чревато летальным исходом.*

*Алкоголь может привести к ужасающим последствиям. Мы с вами часто слышим по телевизору, что кто-то кого-то убил, ограбил или изнасиловал, и все это он сделал под действием алкоголя.*

*Все это, к сожалению, не редкость. Мы с вами часто сами сталкиваемся с негативным действием алкоголя. Давайте поговорим об этом.*

### Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»

**Пояснение:** Участники садятся в круг, и ведущий предлагает каждому рассказать, что случилось в их жизни или в жизни их знакомых из-за алкоголя.

**Инструкция:** *Ну что ж, давайте поговорим о том, что случилось в вашей жизни из-за алкоголя. Высказываться могут все или только желающие. Каждый рассказчик должен сказать, к каким последствиям привело употребление алкоголя.*

Можно стимулировать участников, подсказывая им различные случаи: возможно, кто-то потерял работу из-за пьянства, у кого-то в семье пьяный отец бил жену, кто-то попал в аварию из-за того, что пьяным сел за руль.

**Анализ упражнения:**

- *Каких ситуаций больше - положительных или отрицательных?*
- *Знаете ли вы людей, жизнь которых разрушил алкоголизм?*

- *Есть ли у вас знакомые, которые совсем не употребляют спиртного?*

При обсуждении нужно сделать упор на то, что негативных последствий употребления алкоголя значительно больше, и в больших дозах алкоголь обычно приводит к катастрофическим последствиям. Все из-за того, что после употребления алкоголя голова отключается, и мы себя не можем контролировать.

При обсуждении может возникнуть вопрос: кто такой алкоголик? Ребята могут начать описывать опустившуюся личность, бомжа и т.д. Важно указать на то, что они такими опустившимися были не всегда, что когда-то у них могла быть и хорошая работа, и дружная семья, и друзья. Алкоголь привел к тому, что все это они потеряли.

Можно привести пример хоккеиста Гурина из кинофильма «Москва слезам не верит». Он был прославленным спортсменом, знаменитым, почитаемым, когда соблюдал режим, и в кого он превратился? В алкоголика, готового пропить последние деньги своей бывшей жены. Ни семьи, ни работы, ни друзей.

Подытожить обсуждение можно так:

*Алкоголизм – это болезнь, но есть люди, которые не наносят своему здоровью и своей жизни вреда, так как пьют редко, в умеренных дозах и соблюдают культуру питья.*

Нужно напомнить участникам, что многим вообще не нужен алкоголь – ни чтобы расслабиться, ни чтобы стать увереннее. Также следует сказать, что алкоголь в нашей стране разрешено употреблять только совершеннолетним, после 18 лет.

Какие же последствия могут быть от алкоголя?

*Главным образом, это потеря контроля. Наше внимание ослабевает, мы перестаем за собой следить, можем совершить поступки, которые в обычной обстановке никогда бы не совершили. Часто на трезвую голову люди начинают жалеть о том, что было сделано под воздействием алкоголя. Что это может быть? Мы можем начать курить под воздействием алкоголя, пробовать наркотики, можем совершить какие-то противоправные действия или заразиться ВИЧ-инфекцией. И даже можем не помнить об этом. Очень многие беды начинаются с того, что человек однажды напился.*

### Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

**Пояснение:** Это упражнение предназначено, чтобы ощутить на себе негативное воздействие алкоголя.

**Инструкция:** Все участники становятся «коридором» – в две шеренги друг напротив друга на расстоянии полутора метров. Длина коридора – 3 – 4 метра, в зависимости от количества участников. В одном конце коридора становится ведущий с блокнотом и ручкой. В другом конце один из участников. Его задача – вращаться вокруг себя 15-30 секунд так, чтобы вызвать сильное головокружение. Затем он должен дойти до ведущего и написать в блокноте свое имя, фамилию и отчество. Задача участников, которые находятся рядом с ним – не дать ему получить травму. Перед началом упражнения всех участников нужно проинструктировать, что падать во весь рост ни в коем случае нельзя. В случае падения, нужно подгибать колени и садиться на пол. «Пьяного» участника нужно направлять, и, если он начнет падать, аккуратно поддержать его под руки.

**Анализ упражнения:**

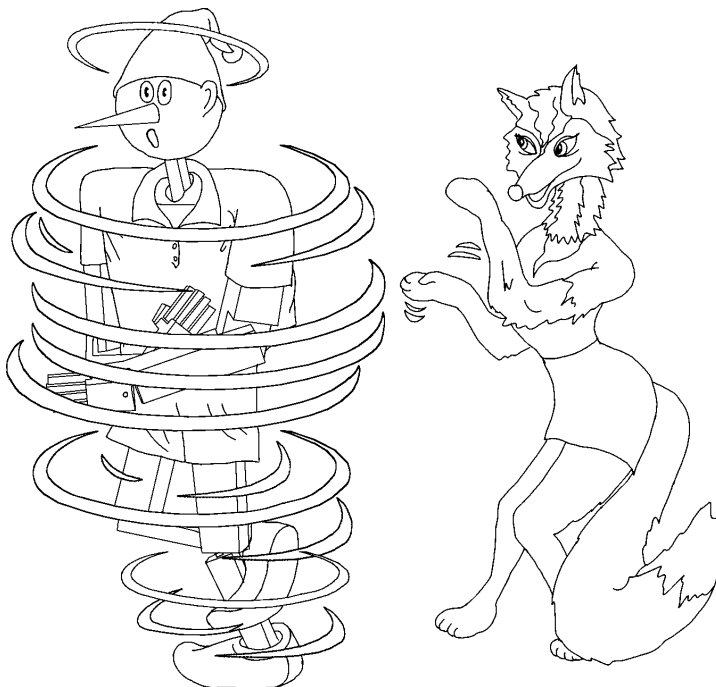
- *Насколько трудно было контролировать свои движения?*



Ведущий должен объяснить, что при сильном алкогольном опьянении человек испытывает примерно такие же ощущения, только к ним добавляются затруднения в речи и затуманенность сознания. Если человек страдает алкоголизмом, то плохая координация и «заплетающийся язык» становятся его спутниками по жизни.

При обсуждении ведущий должен затронуть вопрос потребления пива и алкогольных коктейлей, т.к. обычно это первые алкогольные напитки, которые пробуют подростки. Задайте вопрос:

- *Как вы думаете, до состояния какого из разыгранных сегодня животных можно дойти, если пить пиво?*



Многие подростки считают, что пивом нельзя напиться так же, как водкой. Необходимо объяснить, что это не так. Обратите внимание подростков на то, что в последние годы в СМИ ведется пропаганда потребления пива как определенного стиля жизни. Поясните, что пивной алкоголизм – самый тяжелый.

*Пиво – это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт. И именно этиловый спирт вызывает зависимость. Пивной алкоголизм – это то же, что и водочный, коньячный. Его отличия – только в худшую сторону. Общее в том, что в любом случае – водка это, пиво или коньяк – человек пьет этиловый спирт. Отличия делают пивной алкоголизм только опаснее. Первое отличие – **психологическое**. Пиво для человека стало частью быта. Его воспринимают как газировку. Если для вина или водки нужно создавать повод, соблюдать ритуал, то пиво можно выпить «просто так». Вполне нормальным считается выпить пиво по дороге домой или дома на диване. Второе отличие – **химическое**. В состав пива входят очень вредные вещества и токсичные соединения.*

**Комментарий:** Ведущий может ознакомиться со статьей «Пивной алкоголизм возвращается» (см. Приложение № 3) и использовать информацию из нее в разговоре с участниками тренинга.

*Давайте продолжим наш разговор о пиве после выполнения следующего упражнения. Сейчас мы поиграем в ресторан.*

### Упражнение «Разговор в ресторане»

**Пояснение:** Данное упражнение является ролевой игрой. Участникам выдаются карточки, на которых написаны их роли (карточки приготовить заранее).

**Инструкция-1:** *Сейчас мы выберем 4-х желающих. Кто бы хотел поучаствовать в этом упражнении?*

**Комментарий:** Если желающих много, ведущий выбирает сам (можно ориентироваться на пол роли), если желающих мало, то ведущий тоже выбирает сам.

*Хорошо! У нас есть 4 участника. Сейчас я каждому дам карточку с названием роли и описанием этой роли. Карточку, где написано только название роли, прикрепите с помощью булавки к своей одежде.*

### **Роли:**

**1. Стугент.** Любит пить пиво, так как это дешевый напиток. Он его пьет очень часто, почти каждый день. Не считает его алкогольным напитком и думает, что оно даже полезно.

**2. Пожилой интеллигент.** Предпочитает дорогие сорта сухих и полусухих вин. Пьет редко со своим старым другом либо по праздникам. Однако при случае не откажется и от пива. Пьет его нечасто и только в хорошей компании под закусочку: креветки, кальмары. Считает, что ничего вредного в нем нет, если только пить в небольших количествах. Испробовал разные сорта пива, знает, какие из них самые лучшие.

**3. Молодой предприниматель.** Ведет здоровый образ жизни. Пиво может выпить только со своим приятелем под трансляцию футбольного матча. В остальных случаях, скорее, откажется от него, нежели будет пить. Считает, что оно вредно, но вкус пива ему нравится, поэтому иногда (очень редко) позволяет себе эту слабость.

**4. Женщина средних лет.** Пьет только по праздникам в кругу семьи. Пиво не признает. Является яркой противницей этого напитка. Ее раздражает, что молодежь на каждом углу его пьет. Считает, что именно из-за пива становятся алкоголиками. Запрещает пить пиво своему мужу. Не переносит даже запаха пива.

*Вы не должны всем зачитывать описание своей роли, т.к. вы должны будете ее сыграть, а вот название роли другие участники сценки видеть будут.*

**Инструкция-2:** *Итак, сюжет игры: несколько человек оказались за одним столом в вагоне-ресторане. Один из них (Студент) уже заказал себе пива и приглашает других «присоединиться». Участники должны разыграть диалог, какой мог бы состояться среди персонажей.*

*Они должны познакомиться, рассказать о себе немного. Студент предлагает «выпить пивка», т.к. «дорога долгая», после чего все участники начинают обсуждать, стоит ли пить пиво вообще. Старайтесь отыграть свою роль до конца и исходить из нее. **Вас не должны переубедить, вы должны отстаивать свою позицию, которая прописана у вас на карточке.** Постарайтесь просто выразить свое отношение к пиву. Давайте создадим антураж вагона-ресторана: стол и 4 стула. Ну что ж давайте начнем!*

Далее сразу идет сценка, остальные участники являются зрителями.

### **Анализ упражнения:**

- Какие впечатления?
- Какие позиции по отношению к пиву вы увидели?

○ Как вы сами считаете, насколько вредно пиво?

**Информация для ведущего:** Постарайтесь, чтобы при обсуждении сами участники смогли выявить 4 основные позиции отношения к пиву. Если этого не произошло, скажите об этом сами:

1. ЗА пиво (пить! ничего страшного в нем нет)
2. Лучше выпить, чем не пить
3. Лучше не пить, чем пить
4. ПРОТИВ пива (не пить однозначно)

Спросите у каждого:

○ К какой позиции они ближе и почему?

Таким образом, при обсуждении упражнения вам, как ведущему, необходимо сделать так, чтобы:

- группа выделила эти 4 позиции по отношению к пиву,
- каждый участник группы отнес себя к той или иной позиции,
- все участники увидели плюсы 3 и 4 позиции.

*Что же получается? Чем моложе человек, тем менее качественные, но более доступные (продающиеся на каждом углу) напитки он употребляет. С возрастом это меняется, почему? Пиво рекламируется как определенный стиль жизни. Однако реклама пива ничего не говорит о его вреде. Реклама и многочисленные сайты «Любителей пива» в Интернете создают мифы, которыми мы «питаемся». Давайте вместе в этом разберемся. Я буду называть известные мифы о пиве, а вы мне поможете их развенчать.*

Сначала выслушайте ответы ребят, а потом приводите свои аргументы для развенчания мифов.

## Пиво

### Миф

### Реальность

---

Пиво – это почти не алкоголь. Алкоголиками становятся те, кто пьет водку.

Алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков. Пивной алкоголизм труднее поддается лечению.

---

Пиво полезно, потому что это натуральный продукт.

Пиво содержит ряд токсических веществ. Это продукты распада хмеля, например, кадаверин – трупный яд. При постоянном употреблении пива поражаются клетки головного мозга, которые, отмирая, выходят с мочой, ослабляется интеллект, обнаруживаются изменения в психике. В пиве есть химические добавки, например, кобальт («держатель пены»), который вызывает тяжелые заболевания сердца.

---

Пиво полезно, потому что это натуральный продукт.

В пиве много женских половых гормонов. Мужчина, пьющий много пива, со временем приобретает женские черты – широкие бедра, большую грудь, живот. Пиво оказывает вредное влияние на яички, приводит к атрофии половых желез и нарушению половой потенции.

В старину пиво рекомендовалось пить даже кормящим матерям. Многие современные женщины предпочитают пиво другим напиткам из-за того, что оно полезно.

Если кормящая мать употребляет пиво, то у ребенка могут возникнуть эпилептические судороги, а затем развиться эпилепсия. У женщин, пьющих пиво, наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, растет вероятность заболеть раком грудной железы. Также у женщин становится грубее голос, появляются так называемые «пивные усы», развивается вторичная фригидность (половое равнодушие).

Пиво заряжает энергией, бодростью, оптимизмом, помогает весело провести время в компании.

Пиво – наркотик, оказывающий седативное (успокоительное) действие. Основной элемент пивного опьянения – состояние пришибленности, тупости. Пьющий пиво «подсаживается» на него как на снотворное.

*Если уж алкоголь есть в нашей жизни, очень важно правильно к нему относиться, соблюдать традиции его употребления, помнить об уместности того или иного напитка в определенной ситуации. Ведь алкоголь – это не самоцель, а, прежде всего, культурный ритуал, в котором самого напитка ничтожно мало, а трезвого общения – много. И антураж здесь важнее самого напитка. Когда вы это почувствуете, тогда вы будете управлять алкоголем, а не он вами. К тому же, нужно помнить, что человек может **ВООБЩЕ** обходиться без спиртного, живя при этом яркой, полноценной, насыщенной жизнью.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Проводя это занятие, я отдавал(-а) себе отчет в том, что не смогу вас убедить никогда в жизни не выпить ни капли спиртного. Но сегодня мы с вами узнали, на каких животных похож человек в разных стадиях опьянения. Хотите ли вы быть «свиньей» – решайте сами. Мы научились развенчивать мифы о пиве, которые нам внушаются СМИ и Интернетом.*

*Мне хотелось бы, чтобы вы познакомились с культурой употребления алкогольных напитков, а также осознали, что можно веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

***Всем спасибо! До следующей встречи!!!***

## Приложение (к упражнению «Последствия алкоголя»)

Приложение в помощь ведущему – для дополнительного ознакомления с темой.

### Пивной алкоголизм возвращается

Автор(ы): **Врач-нарколог Сосновский Дмитрий Роальдович**

*«Оперативное прикрытие – формула безопасности» номер 2 - 1999 г.*

В 70-80 годы пиво пользовалось большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алкоголя это было самое дешевое спиртное: за 1 копейку можно было приобрести 1,2 - 1,4 г «пивного» алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвычайно характерной болезнью того времени был алкогольный цирроз печени. Как правило, он развивался у потребителей пива и «бормотухи».

До сих пор вспоминаю одного больного, который лечился в гематологическом отделении больницы им. Мечникова. Он работал администратором одного из ленинградских пивбаров. Пиво он пил в больших количествах - и после работы, и до, и во время. Перед глазами стоит его лицо землисто-желтого цвета, изможденное, желтые глаза, тонкие истощенные руки и огромный, наполненный жидкостью живот; на животе – особым узором вздувшиеся вены: «голова медузы», печать смерти. Диагноз у него был – алкогольный цирроз печени. Думаю, он понимал, что умирает. Но пива ему хотелось неотступно, постоянно. В стационаре он еще удерживался от алкоголя. Но, выйдя из больницы, удержаться не смог.

В начале 90-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алкоголя пиво стало невыгодным для того, чтобы напиваться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже «все и везде». Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, удивляя иностранцев таким неприличием, попивают из бутылок, банок пиво и джин-тоник. Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма. Пока еще очень незначительно увеличивается число «пиво-зависимых» в практике нарколога. Но, боюсь, настоящая проблема на подходе. И сегодняшний пивной алкоголик – это отнюдь не люмпен, не «комбед», не неработающий «синяк». Почему возникает алкоголизм? В чем его сущность?

Существует резонный вопрос, который легко задавать, глядя на зависимого от алкоголя человека со стороны: «Если у тебя с алкоголем проблемы, то почему тебе просто не перестать пить? Прекратить – и все». Первый напрашивающийся ответ: «Силы воли нет» - не верен. Уверяю вас, болеют алкоголизмом и не могут остановиться отнюдь не только безвольные, слабосильные люди, но и те, кто достигает успехов, умеет справляться с проблемами, умеет побеждать. Дело не в том, что воля слаба, а в том, что враг силен.

Алкоголизм – частный случай наркомании, и возникновение его подчиняется общим для наркомании законам. Невозможно, конечно, сравнивать героиновую, например, наркоманию и тот же алкоголизм по скорости развития и последствиям, но есть нечто общее: нарушение обмена веществ в центральной нервной системе. Тот или иной наркотик становится необходимым для функционирования головного мозга.

В самом общем виде можно объяснить механизм становления алкоголизма так. В головном мозгу работает множество функциональных систем, обеспечивающих ту или иную сторону деятельности мозга, в частности, системы, формирующие эмоциональное состояние («центр удовольствия», «центр отрицательных эмоций»), системы, обеспечивающие состояния покоя или мобилизации сна

или бодрствования и великое множество других. Нормальная работа каждой из функциональных систем обеспечивается характерным для этой системы веществом – медиатором. Естественно, что все эти системы постоянно взаимосвязаны, взаимозависимы, и нарушения в любой из них отражаются на работе всех функциональных систем.

Когда человек сделал нечто, предусмотренное природой как полезное для него: решил трудную задачу, победил противника, вкусно поел, встретил доброго приятеля (или приятельницу) – медиатор системы положительных эмоций (так называемые эндогенные опиаты) выделяется в увеличенном количестве. Человек испытывает удовольствие, радость, блаженство – в зависимости от количества медиатора. Но для того, чтобы получить его порцию, нужно решать, побеждать, готовить, встречаться, разбираться в музыке...

Всех этих хлопот можно избежать. Можно взять что-нибудь, какое-нибудь вещество, которое в мозгу превратится в нечто, заменяющее собственные опиаты. И пусть эта химия возбуждает систему положительных эмоций – человеку хорошо. Один из древнейших заменителей радости – алкоголь. После введения в организм небольшая часть алкоголя превращается в ложные медиаторы головного мозга, которые взаимодействуют с несколькими медиаторными системами. При этом активируется система положительных эмоций и система покоя, подавляется возбуждающая система. Благодаря такому сложному механизму действие алкоголя субъективно благоприятно, если он употребляется в малых дозах. «Кому чего не хватает, тому того добавляется»: раскрепоститься, «развязать язык и галстук», «для храбрости».

При достаточно массивном воздействии обмен перестраивается. Те медиаторы, которые заменялись этанолом, вырабатываются в количестве все меньшем. Система, подавляемая этанолом, выходит из-под контроля. Чтобы вернуть работу этих систем к норме человек вынужден употреблять алкоголь. Если выпивает здоровый человек, то, если он только не перебрал, наутро он забывает о выпивке. Хотя здоровый культурный человек будет избегать «перебора», на страже стоят психологические «тормоза» – хочется сохранить достоинство, ясность мысли, и физические – при передозировке возникает рвота.

У человека, зависимого от алкоголя, ситуация другая. Вот он «после вчерашнего» просыпается – не работает в достаточной степени «система положительных эмоций» недорабатывает «система покоя», излишне активирована «возбуждающая система». Поначалу эти нарушения чуть заметны, но, естественно, если продолжать употребление алкоголя, то нарушения утяжеляются. Когда-то они, наконец, становятся столь интенсивны, что это ощущается не просто как недомогание «до обеда», а как весьма плохое самочувствие. «Лекарство», которое приведет все в норму, под рукой. Человек, начавший опохмеляться, обречен на то, что похмелье начнет превращаться во вторую пьянку. Так формируется запой. Чем больше человек лечится от спиртного спиртным, тем больше он нуждается в спиртном.

После многодневного запоя в одних медиаторных системах, которые должны формировать ощущение удовольствия, покоя – медиаторная недостаточность, их функция близка к 0, другие – формирующие возбуждения – «сорвались с цепи». К тому же организм наводнен продуктами недоокисленного спирта: из-за плохо работающей печени накапливается масса токсинов. Результат неизбежен: тревога, мучительная депрессия, бессонница, льет пот, слабость жестокая, тошнота и так далее. И так приходится мучиться, пока не заработают нормально все системы в головном мозгу, на это уходят дни и дни.

Предположим теперь, человек с уже сформированными нарушениями какое-то время не пьет. Но все «битые» алкоголем системы работают на пределе компенсации. С течением времени эти системы

«устают», выходят за пределы нормы и начинают требовать «подпитки». И тогда, осознанно или нет, человек ищет повода выпить и обязательно находит его.

Кроме биохимического механизма, срабатывает не менее важный психологический, ритуальный, культурный механизм. Правильно употребленный, алкоголь снимает напряженность, тревожность, позволяет забыть о неприятностях, проблемах. Естественно, что он уже на заре цивилизации был включен в ритуал праздника, отдыха, встреч. А уж в русской глубинке отношение к водке прямо-таки какое-то культовое. Если не пьешь – ты подозрительный, ты не наш, и вообще – «какой ты русский, если выпить не умеешь?». Алкоголь – это общая тема для малознакомых людей. Собралась компания, все несколько скованы. Выпили – глядишь, уже смеются, танцуют, знакомятся, веселятся. Постепенно алкоголь становится непременным атрибутом общения. «Если не выпьешь, то и не поговоришь нормально». «Я с друзьями встретился, так что, чай я, что ли, пить с ним буду?».

Алкоголь быстро и легко создает иллюзию психологической защищенности, беспроblemности бытия. Человек привыкает, часто употребляя алкоголь, к такому способу иллюзорного решения проблем «здесь и сейчас», все более переключается с реальных действий на уход в алкогольный туман. Такое отношение начинается обычно с психологических проблем, проблем отношений и распространяется, в конце концов, на производственные и деловые вопросы.

Итак, привычка, потребность, биохимические нарушения начинают поддерживать друг друга. Возникает прочная, различными механизмами подкрепляемая система потребления алкоголя. Алкоголь становится самоцелью. Он уже не средство, не слуга, он – хозяин. Алкоголь – плохой хозяин. Зависимый человек реально нуждается в алкоголе, без него не работают нормально важнейшие системы головного мозга, нет комфорта, нет общения.

### **Закономерности течения алкоголизма**

Как и всякая болезнь, алкоголизм имеет внутренние закономерности развития. Крайне неприятная черта этой болезни в том, что, начавшись, она прогрессирует неуклонно. Единственный способ остановить процесс – полностью отказаться от алкоголя.

Один из наиболее очевидных признаков – увеличение переносимости алкоголя. Больной алкоголизмом может выпить в несколько раз больше водки, чем здоровый человек. Растет частота выпивки. Формируются запои, или ежедневная выпивка, или какие-либо промежуточные варианты. Запой удлиняются, похмельный синдром все тяжелее – до судорог и белой горячки.

Возникает и нарастает органическое поражение головного мозга – так называемая энцефалопатия. Из этого неизбежно вытекает снижение интеллекта: утрачивается ясность и подвижность мысли, юмор становится более плоским, сдвигается на алкогольную и сексуальную тему. Эмоции огрубляются, постепенно исчезает их нюансировка. Происходит этическое снижение. Этические категории высокого порядка все в меньшей степени руководят поведением больного человека, он становится необязательным, развивается лживость, из отношений к близким все в большей мере исчезают любовь, тепло. Все это приводит к социальным потерям: сначала теряются деньги (необязательность в делах, сорванные контракты, невыполненные обязательства, угощение собутыльников и различных паразитов, моментально появляющихся там, где рекой льется спиртное). Потом теряется способность зарабатывать большие деньги, потом – зарабатывать вообще. В исходе заболевания – слабоумие: думать и чувствовать становится нечем. Тупой взгляд, мутные глаза, пошатывающаяся походка, смазанная речь. И мерзкий запах давно не мытого тела.

Мы относимся к этим существам с презрением и отвращением. Но ведь многие из них когда-то были нормальными людьми, работали, любили детей, строили планы. Они были чистыми и симпатичными.

Но они не остановились вовремя.

Не так давно возле станции метро меня кто-то окликнул по имени. Я с удивлением обнаружил перед собой человека в одежде явно с помойки, с бледным, одутловатым лицом; он весь был какой-то мятый и несчастный: мятая одежда, мятое лицо, мятая речь. Только тогда, когда он назвался, я стал медленно узнавать его. Когда-то мы были соседями. В это время он был удачливым цирковым артистом, фокусником. Это был крепкий высокий мужчина со светлой головой и золотыми руками. Смастерить он мог все, что угодно: телевизор, буфет, машинки для фокусов... Многие часы я провел, слушая его рассказы и байки, рассуждения и истории. Потом мы разъехались, и я не видел его лет 15. И я, да и никто другой не мог подумать, что его тогда вполне еще невинная привычка выпить вечером литр - другой пива обернется таким кошмаром. Ему от меня нужно было только 2 рубля 50 копеек. Больше ничего.

### **Особенности «пивного» алкоголизма**

В различных видах алкоголя есть дополнительные, питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обуславливает разницу и в непосредственном эффекте, и в отдаленных результатах. Как хорошо, как вкусно после напряженного трудового дня, возвращаясь домой, выпить кружечку прохладного ароматного пива. Ощутить, как отпускает напряжение, как растекается расслабление и покой по телу.

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное (т.е. успокоительное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда развивается, то это очень тяжелый алкоголизм.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью кровообращения, «пивным сердцем», и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

### **Когда нужно обратиться к наркологу?**

Вот разумеется далеко не полный перечень признаков алкоголизма, но если вы обнаружили у себя



хоть что-то из них – это очень серьезно:

1. «Сорваны тормоза» – вы не можете или редко можете остановиться на небольшой дозе.
2. Вы можете выпить много больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.
3. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.
4. Формируются запои.
5. Вы пытаетесь уменьшить частоту и дозу выпиваемого, но безуспешно.

### **Излечим ли пивной алкоголизм?**

И да, и нет.

Нет – в том аспекте, что возобновить «культурную выпивку» невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен, и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое употребление спиртного неминуемо приведет к срыву, сразу или некоторое время спустя. Если возникли обменные нарушения, считайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчитывать на то, что «организм очистился» и вы сможете культурно выпивать.

Да – в том смысле, что даже при тяжелом алкоголизме возможно полное и сколь угодно длительное воздержание от алкоголя. Но речь, само собой разумеется, может идти только об абсолютной трезвости. Пить или не пить – третьего варианта алкоголизм не оставляет. При собственной непреклонной решимости с врачебной помощью даже очень тяжелые больные могут добиться удивительных результатов.

В начале 90-х годов я лежал в больнице Боткина с гепатитом, подаренным мне родным общепитом. Я уже выздоравливал, когда мой лечащий врач пригласил меня в ординаторскую со словами: «Не хотите ли, коллега, посмотреть интереснейший случай?». Я, естественно, хотел. В ординаторской меня ожидала история болезни трехлетней давности. В этой истории описывалась совершенно спившаяся женщина. Грязная пропитая больная, умирающая от безнадежно запущенного заболевания печени. По всем данным жить ей оставалось несколько месяцев, если очень повезет.

«Хотите посмотреть на эту больную?» – спросил меня доктор.

Я удивился: «А что, она еще жива?».

«И еще как».

И врач пригласил кого-то из коридора. Вошла женщина средних лет, ухоженная, изящная, слегка пахивающая приятным парфюмом. На лице у нее не было ничего похожего на ту печать, которую оставляет алкоголь на пьющей женщине. И ничего, что давало бы понять, что человек болен. Никакого намека на заболевание печени. NN приходила на контрольные анализы, которые у нее тоже были в полной норме. Я заговорил с ней. И она рассказала, что, выписывая из больницы, доктор сказал ей прямо и безжалостно: «будешь пить – умрешь». Это произвело на NN такое впечатление, что она не только бросила пить, не только стала соблюдать диету, но изменила всю свою жизнь: она отказалась от запьянцовской компании, она пошла работать, стала читать, вышла замуж. Она обнаружила, что она нормальный человек, способный жить жизнью, достойной человека. «О пьянке, обо всей этой жизни я вспоминаю как о кошмарном сне».

### **Заключение**

Пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма, выпивки на сегодняшний день нет. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что

риск многократно увеличивается при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.



**МОЁ МНЕНИЕ**

## Задачи тренинга:

1. Рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;
2. Сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни;
3. Отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.

## Необходимый материал:

1. Секундомер;
2. Мячик для большого тенниса или подобный;
3. Колбочки темные из-под фотопленки – 3 шт.;
4. Бумага 9x9 см., можно взять разноцветную – 10 листов;
5. Наборы цветных карандашей или фломастеров (важно сделать наборы для занятия такими, чтобы в наборе не было двух карандашей или фломастеров одного цвета). Количество наборов равно половине количества участников группы.

## План занятия

Вводные слова. Оглашение темы занятия

## Время Примечания

10 мин

## Разминка

Упражнение «За одну секунду!» или упражнение «Таможня и контрабандист»

10-15 мин

Проводиться одно из упражнений. Причину смотрите в тексте.

## Блок «Вспомним все»

Что было на предыдущем занятии?

5 мин

## Основная часть занятия

Упражнение «Варежки»

20 мин

См. Приложение

Упражнение-демонстрация «Колбочки»

15 мин

Подготовить заранее 2 колбочки из-под фотопленки.

Упражнение «Две позиции»

15 мин

## Перерыв

Теория «Правила аргументации»

10 мин

Упражнение «За-Против»

15 мин

Напечатать (или написать) заранее темы на отдельных листочках.

## Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 мин

## Итоговый вывод

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Всем привет! Как ваше настроение?*

*Что вы ждете от сегодняшнего занятия? Как вам кажется, что сегодня будет?*

*Все ваши мнения мне очень интересны.*

Ответы участников.

*И знаете, даже если вы не угадали, я благодарю, что вы выразили свое мнение. Это очень важно делать. А знаете почему?*

*Об этом мы и поговорим на сегодняшнем занятии. Оно называется «Мое мнение»*

## Упражнение-разминка «За огню секунду!»

**Пояснение:** Внимание! Это одноразовое упражнение. Если его уже кто-то делал в группе, то интерес к нему пропадает. Поэтому предупредите участников, что если кто-то вспомнит инструкцию, то пусть сразу подойдет к ведущему и тихо расскажет смысл упражнения. Если участник действительно знает суть, то надо сказать, чтобы он не говорил ответ всем остальным участникам. При этом он может продолжать участвовать, а вы скажите всем: «Все нормально, была ложная тревога, будем продолжать». Если это упражнение провести невозможно, то переходите к альтернативному (см. ниже).

Для упражнения вам понадобится теннисный мячик и секундомер. Участники стоят в кругу. При этом до определенного момента ведущий участвует тоже. Временные отрезки рассчитаны на группу участников примерно из 10 чел. Если в группе больше участников, время можно немного увеличить, а если меньше – уменьшить.

### Инструкция:

1. *Сейчас я пушу мячик по кругу, вы его потрогайте и передайте дальше. Пустите мяч по кругу и незаметно включите секундомер. Когда мяч вернется к вам, скажите: Отлично, вы сделали это за (...столько-то ...) секунд.*
2. *А как вы думаете, можно ли передать это мяч за 10 секунд? Теперь вы можете включить секундомер в открытую. Молодцы! Хорошо.*
3. *Вы знаете, мне рассказывали, что такая же по численности группа смогла передать мяч последовательно за 5 секунд. А вы? Скорее всего, группа справится и с этим заданием. Можно давать несколько попыток с этого момента и далее.*
4. *Дело в том, что я знаю, что некоторые передавали это мяч еще быстрее – за 3 сек. Да, да, за 3 секунды. Еще раз напоминаю 2 правила. Во-первых, надо, чтобы этот мяч коснулся каждого из вас последовательно, т.е. нельзя, чтобы одновременно было 2 и более касаний. И, во-вторых, еще очень важно, чтобы эти касания были очевидны, т.е. видны, чтобы нельзя было усомниться в том, было касание или не было. Должен быть явный факт. Понятно?*

С этого момента ведущий может уйти из круга и занять позицию наблюдателя с секундомером.

*Как только будете готовы, скажите, чтобы я смог зафиксировать время.*

Группа пытается найти способ, как можно быстро передать мячик. Пытается ускорить уже опробованный способ, но не получается. Иногда участники говорят, что это невозможно.

Подзадорьте ребят, сказав, группа из 25 человек смогла это сделать за 3 секунды.

Возможно, эти слова подействуют, и группа сможет передать мячик за 3 секунды. Они рады и довольны!

*Молодцы! Теперь я вижу, что вы настоящая команда.*

5. Ну а раз это так, то это надо отметить призом. А приз будет таков: сделать это уже за 1,5 сек., а может и за 1 (на усмотрение ведущего). Тут со стороны участников начинается «бунт». Группа начнет возражать, что это невозможно! Но вы спокойно говорите, что это возможно и вы видели это своими глазами.

Дайте им опять 5 минут. А через 3 минуты, если группа так и не нашла решения этой задачи, скажите: *Смотрите. Вы все время пытаетесь усовершенствовать какой-то старый способ. Я вам задам вопрос: что перспективнее – технология или изобретение?* Группа задумывается. Отвечает. Независимо от их ответа скажите: *Технология только усовершенствует процесс, а изобретения создают новый способ или новый процесс. Изобретение – это резкий скачок, а технология – плавный.*

*Вот вам явный пример – компьютер. Производители придумали новый процессор – это изобретение, а потом плавно увеличивают его внутреннюю частоту – это технология. У любой технологии есть предел, а у изобретений предела нет. Ну, как вам?* После этого группа опять думает. И правильная или почти правильная идея появится. У них получится. И если они сделают это даже за чуть большее время, чем 1,5 или 1 сек., то не обязательно говорить группе об этом. Их ликование важнее.

После того, как они сделали: *Поздравляю вас. Вы справились. Молодцы! Вы, и правда, настоящая команда. Давайте поаплодируем всем нам. ... А теперь сядем в круг.*

**Дополнительное пояснение:** Ваша задача как ведущего – сделать так, чтобы группа справилась с заданием. Поэтому подбадривайте их, говорите, что они смогут. На первом этапе участники будут «тормозить», они будут высказывать разные мнения, а пробовать не будут. Незаметно для них скажите: *Попробуйте сделать так, как говорит Маша. Если вы не будете пробовать, вы не узнаете, верно она говорит или нет.*

Правильный ответ на момент написания этого упражнения таков:

Группа должна пустить мяч по небольшой **наклонной** плоскости, мячик покатится. Саму плоскость ребята должны составить из своих указательных пальчиков: пальчик одного человека прислоняется к пальчику другого человека, к ним прислоняется третий и т.д. Для ровности можно использовать, например, линейку. Для удобства ребята должны встать напротив друг друга, разделившись на две команды (пальчик человека с правой стороны прислоняется к пальчику человека с левой стороны и т.д.). Чтобы мячик не упал, пока катится, ребята, которые строят плоскость, должны выпрямить большой палец так, чтобы он находился под прямым углом к их указательному пальцу и смотрел вверх. Это похоже на то, как в детстве мы изображали пистолет.

Таким образом, создастся туннель, где указательные пальцы будут выступать в качестве пола, по которому катится мяч, а большие пальцы – в качестве стенок, которые не будут позволять ему упасть. При этом в построении плоскости два человека не принимают участия: один, который пускает мяч, и второй, который его ловит. Так мячик прокатывается меньше, чем за 1 секунду (зависит от количества участников).

**Комментарий:** Вы не должны добиваться, чтобы участники в точности повторили этот способ. Если у них получилось, не нарушая правил, передать мячик за 1 секунду каким-то другим способом, значит, они уже справились. Просто потом расскажите им о своем способе. Очень часто ребята образуют наклонную плоскость из своих ладоней, и мячик катиться тоже меньше, чем 1 секунду. Скажите потом, что они все сделали правильно, только в вашем варианте наклонную плоскость строят из пальцев.

**Анализ упражнения:**

- Какие у вас впечатления?

- Вы довольны тем, как выполнили это упражнение?
- Слушали ли вы друг друга?
- Все ли мнения были услышаны и проверены?
- Как вы думаете, чему учит это упражнение?

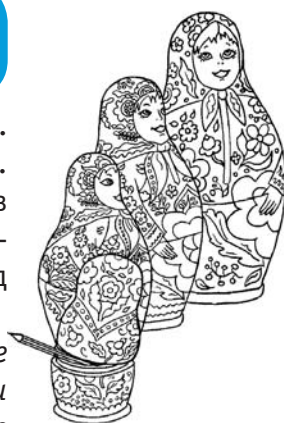
Это упражнение и сложное, и легкое одновременно. Но самое главное, что оно, как вы сами заметили, показывает нам, что надо быть внимательным к каждому участнику. Потому что **каждый может предложить выход** из трудной ситуации. Но при этом оно еще учит каждого **настаивать на своей позиции**. Хочу также сказать, что очень важно **подходить** к решению задач **нестандартно**, потому что в этом проявляется ваша индивидуальность и неповторимость – и групповая, и личная.

**Комментарий:** Далее описано альтернативное упражнение (его не следует проводить на этом занятии, если вы уже провели упражнение «За 1 секунду!»):

### Упражнение «Таможня и контрабандист»

**Пояснение:** Группа делится на 2 команды. Команды становятся напротив друг друга. Участники каждой команды становятся в линейку, плечом к плечу. Образуется своеобразный коридор. Первым людям из команд дается по карандашу или ручке.

**Инструкция:** По моей команде вы начнете за своими спинами передавать карандаш друг другу так, чтобы другая команда не видела: от первого человека в вашей команде - к последнему и назад, до тех пор, пока я не скажу: «Стоп!». Таким образом, карандаш окажется у какого-то одного человека. Понятно? Итак, начали!



После того, как карандаш оказался у кого-то одного, начните опрос каждого участника. Пусть каждый участник команды № 1 выскажет свое мнение: у кого находится карандаш в команде № 2. Почему? Каждый должен найти 3 аргумента относительно своей точки зрения. Например, один из участников команды № 1 говорит про команду № 2: «Я думаю, что карандаш у Сережи»:

1. Сережа дергался в момент команды «Стоп».
2. Он покраснел.
3. Сережа загадочно улыбается, скорее всего, он держит карандаш.

После того, как все из команды № 1 выскажутся, команда № 2 показывает, у кого карандаш. После этого каждый член из команды № 2 также начинает высказывать свое мнение (подтверждая его тремя аргументами) относительно того, у кого из команды № 1 находится карандаш. Так можно поиграть несколько раундов, в конце подводится итог, какая команда лучше распознала, у кого карандаш.

#### Анализ упражнения:

- Как вы определяли, у кого карандаш?
- Трудно ли было выразить свое мнение? Почему?

Умение выразить свое мнение очень важно, даже если вам кажется, что у вас его нет. Оно есть всегда, просто надо понять, какая позиция вам ближе, нужно быть внимательнее к себе и своим ощущениям.

## Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Упражнение «Варежки»

**Пояснение:** Разбейте группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий должен принять участие в упражнении. Для каждой пары приготовьте один лист из Приложения и один набор цветных карандашей или фломастеров. Важно, чтобы в наборе не было двух карандашей или фломастеров одного цвета. Каждая пара должна сесть за парту (или стол). Необходимый реквизит должен лежать перед ними.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит раскрасить варежки, причем с одним условием: вы можете раскрашивать только свою, ближнюю к вам варежку. Варежку вашего партнера вы раскрашивать не можете. Ваша задача – сделать так, чтобы варежки получились **ОДИНАКОВЫЕ** и **КРАСИВЫЕ**.

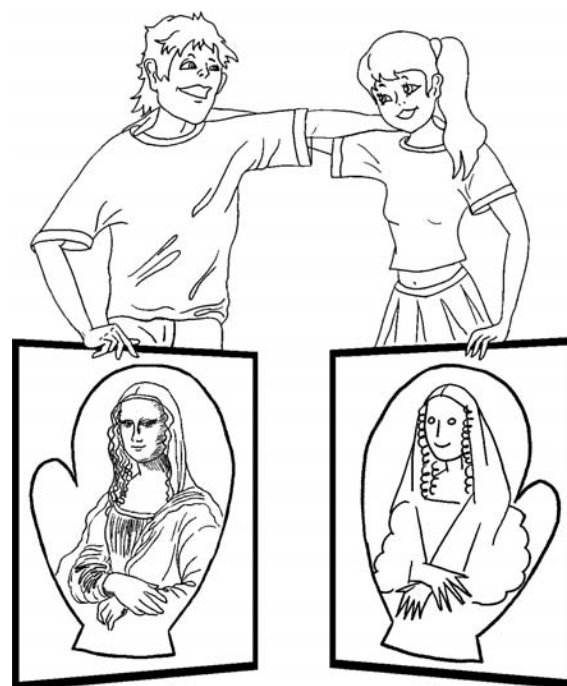
Например, представьте, что ваш партнер взял красный карандаш и нарисовал посередине варежки цветок. Это значит, что на этом же месте и таким же цветом и вы тоже должны нарисовать цветок, но уже на своей варежке. Вы, в свою очередь, имеете право рисовать на свободном месте свой элемент, а ваш партнер обязан его повторить на своей варежке. Все понятно? Давайте начнем. Включите фоновую музыку на время раскрашивания.

**Комментарий:** Ведущему не надо специально говорить участникам, могут ли они разговаривать в процессе рисования. Но если такой вопрос будет задан, вы можете сказать, что главное – не мешать остальным.

**Анализ упражнения:** После работы все рассказываются по парам в круг со своими «варежками», и каждая пара должна представить свои «варежки» группе.

Ведущий каждой паре задает вопросы:

- Вы сначала договорились, что будете рисовать, или спонтанно рисовали то, что получалось?
- Вы общались в процессе рисования?
- Чья была задумка?
- Где чей элемент на варежках?





### ○ Чьих элементов больше?

Когда все пары представят свои работы, попросите каждого участника выбрать, чьи варежки оказались самыми красивыми. А далее пусть каждый назовет лучший рисунок. Для фиксации и подсчета результатов вы можете использовать доску и таким образом определите победителей, поаплодируйте им.

После этого упражнения самое важное – это подвести итог.

*Это упражнение определяло вашу активность-пассивность, вашу инициативу или ее отсутствие. Сейчас каждый для себя может ответить на вопрос: «Насколько активную позицию я занимаю в жизни?». Кто начинал рисование элементов в варежке, чьих элементов больше – те более активны и инициативны. Остальные предпочитают более пассивную позицию, им легче быть зависимым от кого-то.*

Спросите: *Кем легче быть – свободным или зависимым?*

Вы услышите разные мнения, поблагодарите каждого за ответ, но правильным ответом будет то, что свободным, активным человеком быть труднее, т.к. такой человек должен нести ответственность и отвечать за свои поступки и слова. Зависимые плывут по течению, что им сказали, то они и делают. Это очень опасная позиция человека-жертвы. Таких людей легче под себя подмять и манипулировать ими.

**Комментарий:** Постарайтесь вдохновить и замотивировать участников на активную позицию по отношению к своей жизни, Им не должно быть все равно, что происходит и может произойти с их жизнью дальше.

Если вы чувствуете, что у участников есть настрой на серьезный разговор, то поговорите с ними, задав следующие вопросы: где их может застать беда, где нужно проявить свой характер и активность, чтобы не попасть в беду. Можно вспомнить 2 старых анекдота.

Первый.

Звучит объявление на многолюдной площади: «Завтра в это же время всем приказано явиться сюда же. Вас всех будут вешать». Голос из толпы: «Скажите, пожалуйста, а веревку с собой приносить?».

И второй анекдот со сходным сюжетом.

Объявление группе людей: «Сейчас мы вас будем расстреливать». Голос из толпы: «А я не хочу!». – «Не хочешь – не будем. Отойди и не мешай работать».

Вот вам иллюстрация двух жизненных позиций в критической ситуации.

*На сегодняшнем занятии мы с вами будем учиться высказывать свое мнение и доказывать свою точку зрения, отстаивать свои интересы и не попадать под чужое влияние. Давайте начнем с небольшого упражнения-демонстрации.*

### Упражнение-демонстрация «Колбочки»

**Пояснение:** Необходимый реквизит к этому упражнению - две непрозрачные колбочки из-под фотопленки, в одной из которых лежит бумажка. Колбочки закрыты, и никто не знает, в какой из них находится бумажка. Бумажка кладется в колбочку таким образом, чтобы она не двигалась в ней, и при тряске колбы не издавала никаких звуков. На бумажку можно поставить какой-либо знак (например, крестик), только важно, чтобы его можно было видеть, не вынимая эту бумажку. Перед началом упражнения выбираются 2 добровольца, каж-

дому из которых дается по одной колбочке (ведущий может раздать колбочки в случайном порядке или знать, у кого какая).

**Инструкция:** Сейчас наши добровольцы по моему сигналу заглянут в свою колбочку и поймут, есть ли у них бумажка или нет. Но они будут молчать об этом, так как задача каждого из них – доказать, что именно у него находится бумажка. Мы же с вами будем слушать их, задавать наводящие вопросы, и, в конце концов, должны определить, в чьей же все-таки колбочке находится бумажка. Наша задача – не ошибиться. Задача добровольцев – убедить как можно большее количество участников.

1. Как только добровольцы заглянули в свои колбочки и не успели еще сказать ни слова, ведущий может задать вопрос оставшейся группе: *Как вам кажется, у кого бумажка?* Попросите каждого из группы выразить свое мнение, тем самым вы обращаете внимание группы на то, что по мимике и жестам, по эмоциональной реакции уже можно что-то понять о человеке. Вы учите ребят быть наблюдательными.
2. Далее попросите добровольцев произнести монологи (пусть они вспомнят предвыборную речь депутатов), в которых они должны убедить всех, что именно у него бумажка. Спросите, кто из них хотел бы быть первым. Скорее всего, их речь будет скупа, и они ограничатся только тем, что скажут: «Ну что сказать? Бумажка у меня!» (конечно же, особо активные участники могут произнести красивые монологи).
3. После какой бы то ни было речи попросите оставшуюся группу начать задавать вопросы, замотивируйте их тем, что им важно понять, у кого же все-таки бумажка и уличить кого-то в нечестности. Вы можете столкнуться с такой ситуацией, что ребята не будут знать, какие вопросы задавать, тогда вы можете им помочь и начать спрашивать (только не задавайте сразу всех вопросов, спросите сначала что-то одно, а потом опять обратитесь к группе, пусть они тоже что-то спросят). Вопросы могут быть, например, такими (пусть на ваши вопросы отвечают оба добровольца):
  - *Какого цвета твоя бумажка?* (ведущий «для красоты» упражнения может положить заранее в колбочку бумажку какого-нибудь нестандартного цвета: розовую или зеленую)
  - *Василий (имя добровольца), скажи, ты врешь? или Вася, вот мне кажется, что ты врешь, это так?*
  - *Почему бумажка не шуршит, когда ты трясешь колбочку?*
  - *Как она там лежит?*
  - *На бумажке что-нибудь нарисовано?*

**Важно!** Надо контролировать, чтобы группа не просила добровольцев поклясться или дать честное слово (т.к., скорее всего, после этого сразу станет ясно, у кого бумажка, особенно если колбочка без бумажки досталась очень честному и справедливому человеку).

4. Когда вопросы иссякнут, попросите группу проголосовать: «У кого бумажка?» (проще всего это сделать поднятием руки). Обратите внимание на то, чтобы **каждый** сделал свой выбор! Только после этого добровольцы могут открыть свои колбочки и показать, у кого была бумажка. После этого приступайте к обсуждению (см. Анализ упражнения).

После обсуждения можно и даже хорошо бы повторить попытку и выбрать новых добровольцев (но не делайте этого больше 3-х раз).

Варианты проведения:

- Для вторых добровольцев сформулируйте новое задание: пусть у каждого в колбочке будет бумажка, только у одного на ней будет что-то нарисовано (написано), а у другого –

нет (соответственно, это они и должны доказывать). При открытии колбочки это должно быть понятно сразу, чтобы добровольцы не доставали бумажку, скажите им об этом. Эти бумажки ведущему тоже следует заготовить заранее и никому не показывать.

- Можно выбрать трех добровольцев и поманипулировать с колбочками, как вам захочется. Главное – чтобы была интрига и было интересно.
- Можно менять только одного добровольца, который проиграл, оставив победителя и выбрав нового.

#### Анализ каждого раунда:

- Подведите итог, назовите имя победителя.
- Кто им оказался: честный или нет?
- Сравните результаты первого голосования (когда добровольцы только открыли колбочки и не успели ничего сказать) и второго – итогового.
- Потом задайте вопрос группе, которая угадала: **Как вы это поняли? По каким признакам вы определили, что бумажка у него?**
- Лучше записать на доске те признаки, которые склонили людей к выбору того или иного человека.
- Потом следует вопрос группе, которая не угадала: *Почему вы поверили этому человеку? Что он сделал, сказал такого, что вы ему поверили?*

После всего упражнения, когда уже добровольцами побыла не одна пара, подведите итог:

*У этого упражнения, помимо основной цели – научиться доказывать свою точку зрения, отстаивать свое мнение, есть еще и скрытая цель – посмотреть, легко ли нас обмануть, поддаемся ли мы на провокацию, умеем ли мы отличить честного человека от нечестного. А это очень важное умение. Когда сейчас вы будете себя оценивать, обратите внимание, прежде всего, не на то, угадали вы или нет, а на то, сколько вопросов вы задали человеку, чтобы определить это, насколько вы действительно хотели прояснить истину для себя, насколько вы были заинтересованы и активны. Ведь очень много бед случается как раз из-за нашей пассивной позиции, из-за этого нас бывает легко обмануть. Часто мы боимся или попросту не хотим задавать вопросов, чтобы не показаться «чайниками».*

Обсудите:

- *Были ли у вас случаи, когда вы побоялись задать вопрос, а теперь жалеете?*  
Поощрите и подбодрите тех, кто поделился своими ситуациями.

Обратитесь к доске, где написаны признаки, которые склонили людей к выбору того или иного человека. Прочитайте их еще раз и перейдите к следующему упражнению.

### Упражнение «Две позиции»

**Пояснение:** Это упражнение оживляет группу. Разделите группу на 2 команды, ничего страшного, если в одной команде будет на одного человека больше. Каждой из команд раздайте по листу А4 и ручке.

**Инструкция:** *Как известно, во время спора обычно существуют две точки зрения, часто противоположные друг другу. Сейчас вы (обращаемся к командам) будете отстаивать противоположные точки зрения, но будете вы это делать на очень смеш-*

ном примере, т.к. обычно по этому поводу никто не спорит. Так вот, первая команда будет доказывать, что красный цвет лучше зеленого, а вторая – что зеленый цвет лучше красного. Понятно?

Далее методом жребия команды выбирают себе цвет.

**Комментарий:** Такая «странная» тема спора выбирается специально, чтобы, не затрагивая принципиальных позиций друг друга, участники потренировались в навыках аргументации.

- I. Сначала, я попрошу вас в своей группе написать на листе 10 аргументов в пользу своей позиции. Напоминаю, что вы должны писать только ЗА свой цвет, а не говорить, чем плох другой. И только после этого мы начнем вторую часть упражнения, в которой будем спорить и высказывать наши аргументы. Можете вспомнить предыдущее упражнение и то, что записано на доске. Возможно, это вам поможет. Пока ребята пишут, включите музыку, чтобы команды не слышали друг друга. Когда последняя команда написала 10 аргументов, можно начинать вторую часть упражнения.
- II. Посадите команды друг напротив друга, например, в полукруг. Сами сядьте между ними и скажите, что вы судья и будете принимать или отвергать аргументы (см. ниже подсказки для судьи).

*Сейчас вы будете по очереди называть по одному аргументу из своего списка: сначала один аргумент от команды «красных», потом один аргумент от команды «зеленых», потом опять «красные», потом «зеленые» и т.д. Как только аргументы на вашем листе закончатся, нужно будет быстро придумать еще аргументы. Которая из команд не сможет назвать свой аргумент, та и проиграла.*

**Комментарий:** Здесь процедура напоминает шахматную партию. Кстати, при желании можно реализовать и этот сценарий, даже с шахматными часами.

Обычно ребята не сдаются. Если они не могут быстро придумать аргумент, дайте им время подумать, считайте вслух до 10, но медленно-медленно. Если никто не сдается, упражнение лучше закончить минут через 10, на том этапе, когда «зеленые» приведут какой-то свой аргумент. Объявите: *Вы все молодцы, и я вижу, что вы можете очень долго придумывать аргументы, так что силой своей власти я объявляю, что победила дружба!* Это всех устраивает.

На самом деле, важной целью этого упражнения является то, чтобы участники в условиях ограниченного времени **научились формулировать аргументы в пользу своей позиции.**

**Материалы для Судьи** (знать наизусть): вы, как судья, НЕ ДОЛЖНЫ принимать аргументы:

1. Против чужой точки зрения:
  - Например, «зеленые» в пользу своего цвета говорят: «Красный цвет – это кровь. Когда проливается кровь – это плохо! Поэтому зеленый цвет лучше!»
  - Или «красные» говорят: «Тоска – зеленая! Зеленый – это такой мерзкий цвет. Красный цвет лучше!».
  - Принимайте аргументы только ЗА свою точку зрения!
2. Субъективные, которые легко можно изменить.
  - Например, «Посмотрите на нашего ведущего, он в красной кофте, значит красный цвет – лучше!», или «Я люблю зеленый цвет, потому что он мне идет», или «Шторы в этом кабинете зеленые, значит, этот цвет лучше».

### 3. Связанные с цветовыми символами других стран.

Например, «Во флаге Бразилии есть зеленый цвет», Или «Болиды Феррари в Формуле 1 – красные». Скажите: «Нам бы со своей страной разобраться, а вы за рубеж лезете». Если вы допустите подобные аргументы, вам придется много выслушать про флаги разных стран, костюмы, машины, традиции (к тому же, может так получиться, что вы многое из сказанного не будете знать достоверно, и вам придется принимать аргументы как бы вслепую).

А вот эти аргументы вы принять можете:

#### *Красный*

Красная книга  
Красная площадь  
Красна девица  
Красный крест  
Красный уголок  
Цвет любви

#### *Зеленый*

Партия «зеленых»  
Зеленый свет светофора – «путь открыт»  
Цвет надежды  
Цвет природы  
Трава и листья зеленые  
«Зеленка» – лекарство, которое убивает вредных бактерий

Невозможно привести здесь все аргументы, поэтому вы, как судья, вправе решить, какой аргумент вы принимаете, а какой – нет, но будьте в своих требованиях последовательны и справедливы к обеим командам.

#### **Анализ упражнения:**

- Сложно ли было придумывать аргументы, когда время ограничено?
- Кто вам показался асом аргументации?

*Это упражнение учит нас также не создавать конфликтные ситуации. Ведь любой человек, который имеет свою точку зрения, будет ее защищать и не согласится с вами, если вы – против него и рушите его убеждения. Но если вы не трогаете убеждения другого, то у вас появляется шанс, что вас выслушают до конца и могут воспринять ваши убеждения как альтернативные, которые тоже имеют право на существование.*

В конце обсуждения подведите итог: еще раз напомните про то, что аргументы должны быть ЗА свою точку зрения, а не ПРОТИВ чужой.

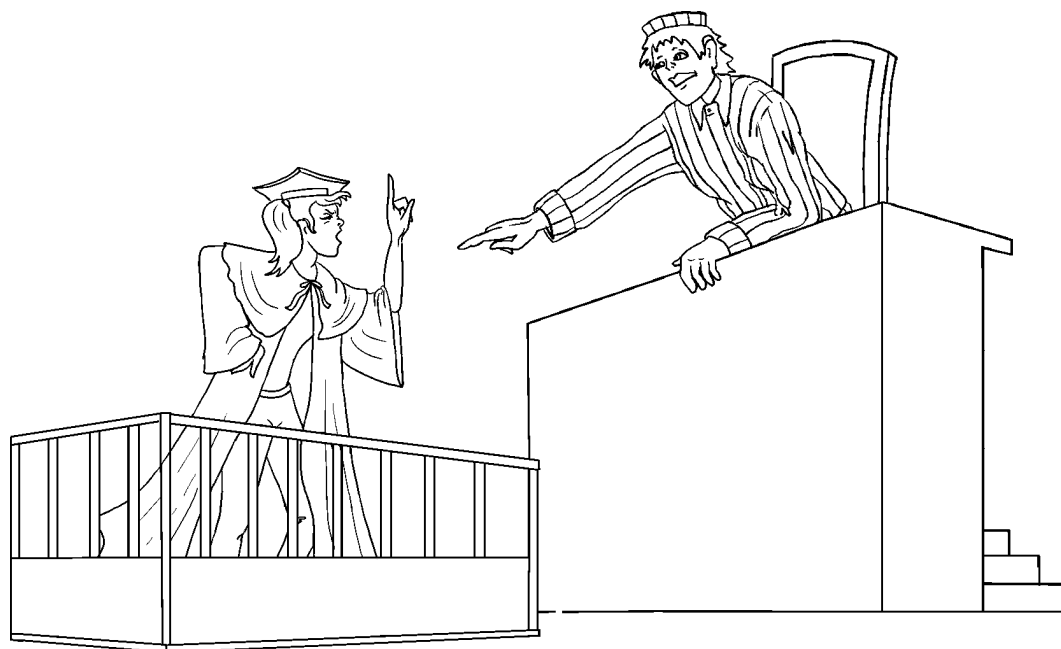
*А теперь давайте познакомимся с правилами аргументации*

### Теория: Правила аргументации

*Главное правило вы уже знаете: аргументы необходимо приводить ЗА свою точку зрения, а не ПРОТИВ чужой. Иначе это настраивает собеседника против вас, и он начинает доказывать, что он прав, не замечая вообще ваших, возможно, разумных доводов. Он перестает вас слышать. Агрессия порождает ответную агрессию. Высший пилотаж – это когда вы и ваш собеседник начинаете видеть плюсы и минусы его и своей точек зрения.*

*Чтобы вы были более убедительными, пользуйтесь следующими правилами:*

Далее текст необходимо (кратко) написать на доске и озвучить:



- Чем больше деталей в вашей аргументации, тем больше вам верят и склонны принять решение в вашу пользу;
- Ваши аргументы должны быть доступны для другого;
- Вы должны показать «выгоду» вашего решения для другого;
- Используйте примеры в вашей аргументации;
- Сравнивайте (используйте конкретные и образные сравнения) и приводите метафоры (Например, «Поцеловать курящую девушку – все равно что облизать пепельницу» - это сравнение А.П. Чехова очень уместно в ситуации, если вы убеждаете подругу бросить курить);
- Вовлекайте собеседника в свои аргументы, давайте ему почувствовать все на себе,
- используйте фразы: «Войди в мое положение», «Ты ведь понимаешь меня!»;
- Резюмируйте, подводите итоги, показывайте, с чем ваш собеседник уже согласился (не говорите о том, с чем он не согласен);
- Используйте схематические рисунки;
- Будьте последовательным в своих рассуждениях;
- Используйте правило «последнего козыря». Оставляйте напоследок такой аргумент, который точно склонит вашего собеседника на вашу сторону... (Конечно, довод типа: «А если не согласишься – получишь в нос» здесь не подходит. Ищите другие аргументы!).

*А теперь, зная правила аргументации, давайте закрепим полученный материал необычным упражнением. Нам так редко удается вставать на чужую точку зрения, нам тяжело увидеть ситуацию чужими глазами, а это так важно, когда человек, например, попал в беду и нуждается в нашей помощи. Нам тяжело понять людей. Попробуем поучиться этому при помощи следующего упражнения.*

### Упражнение «За-Против»

**Пояснение:** Это упражнение, помимо названной цели, еще позволяет более детально разобраться в вопросах, которые будут представлены в споре. Выберите двух добровольцев, пусть это будут активные люди группы.

**Инструкция:** (добровольцам) Сейчас вам предстоит вступить в спор друг с другом, а тему спора определю я. Вы будете сидеть на стульях друг напротив друга, и каждый из вас будет отстаивать свою точку зрения. Однако по моему хлопку вы должны встать со своих стульев, поменяться местами, и, что еще более интересно, поменяться своими точками зрения и продолжить разговор-спор, уже отстаивая противоположную позицию. Короче, позицией обладает ваш стул, на котором вы сидите. И как только вы пересаживаетесь, вы сразу приобретаете новую позицию. Далее по следующему хлопку – вы опять пересаживаетесь и так далее. Так я могу хлопнуть несколько раз и по каждому хлопку вы должны меняться местами и точкой зрения, продолжая свой спор. Все ясно? Вот вам тема... (ведущий дает напечатанные или написанные на отдельных листочках темы и отдельно озвучивает их для остальных участников-зрителей)... Тема понятна? Тогда начали...

Вся остальная группа просто за ними наблюдает.

**Комментарий:** Ведущий при подготовке к этому занятию может придумать свои темы с двумя противоположными позициями, которые относятся к здоровому образу жизни и обыграть их в этом упражнении. А после демонстрации вы сможете обсудить актуальные проблемы со всей группой. Можно провести несколько раундов, если позволяет время.

Примеры тем:

**Первая позиция**

**Вторая позиция**

1а. Лучше быть активным по жизни!

1б. Лучше не высовываться, недаром есть поговорка: «Моя хата с краю».

2а. Если мне нравятся гамбургеры и кока-кола, значит, они для меня полезны.

2б. Не все то золото, что блестит, не всякая еда, которая нам кажется вкусной, полезна.

3а. Следует заниматься спортом.

3б. Спорт мне не нужен, я и так загружен(а) выше головы.

4а. Я никогда не заражусь ВИЧ.

4б. Опасность заражения есть всегда. И об этом следует помнить.

**Анализ упражнения:** (вопросы к добровольцам)

- Сложно ли было менять позицию?
- Какую позицию было легче отстаивать? Почему?

С группой обсудите тему спора. Что они думают относительно этой темы?

*С помощью этого необычного упражнения-игры можно научиться понимать друг друга, т.к. отстаивая разные точки зрения, вы лучше вникаете в каждую. Начинаете понимать, что в каждой позиции есть своя истина, а разница между ними только в том, что люди либо с разных сторон смотрят на проблему, либо не обладают полной информацией о проблеме. Есть такая древняя притча о слепых и слоне: однажды трех слепых подвели к слону и спросили их, что это такое. Первый схватил слона за ногу, подумал и сказал, что это столб. Второй взял слона за хобот и ответил, что ему дали змею. А третьему досталось слоновье ухо, и он решил, что перед ним – пальмовый лист.*

*Отсюда вывод – собирайте информацию, будьте наблюдательными и тогда вам будет проще разобраться в и себе, и в ситуации. А еще, возможно, вы сумеете помочь другим.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
МИН

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навяжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.*

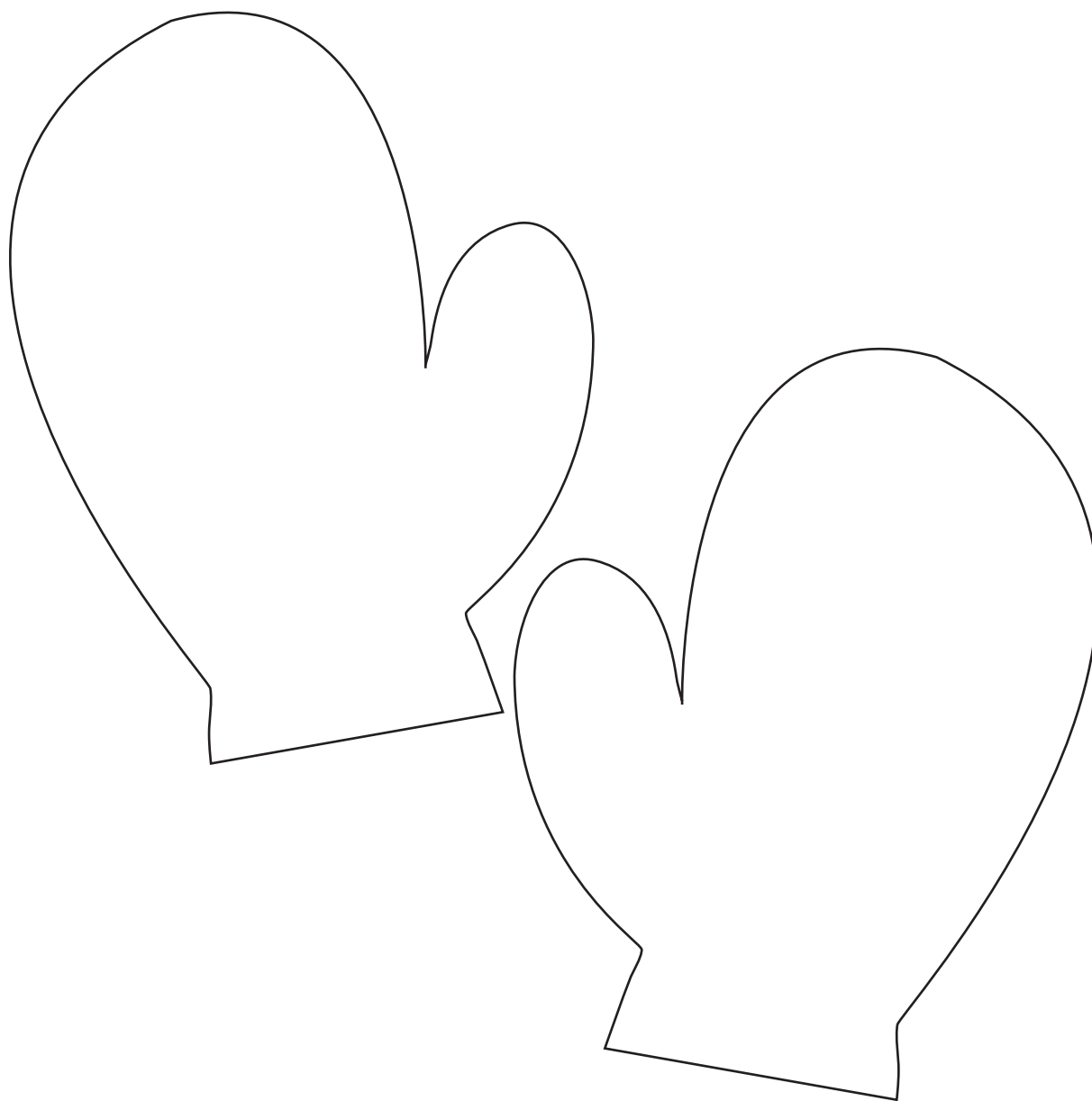
*И еще: отстаивая собственное мнение, давайте уважать мнение других, т.к., возможно, они обладают большей информацией, чем вы, и у них есть чему поучиться. А завершу я сегодняшний тренинг цитатой из Вольтера: «Я не разделяю Вашего мнения, но я готов отдать жизнь за Ваше право высказывать его».*

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

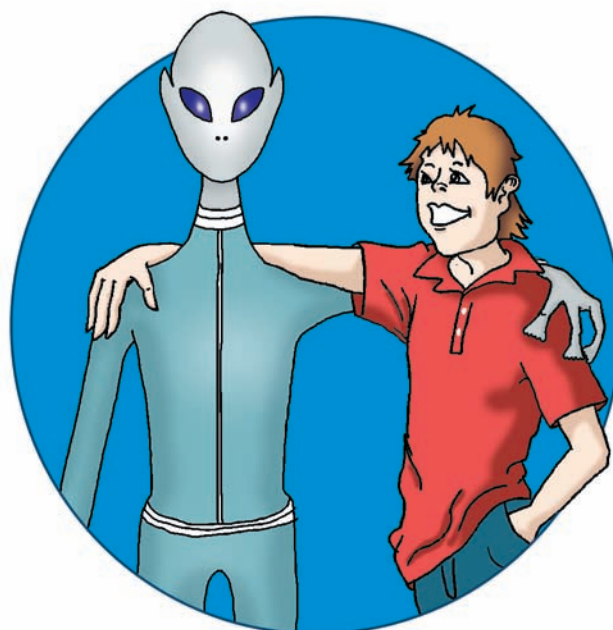
***Всем спасибо!  
До следующей встречи!!!***



**Приложение к упражнению «Варежки»**







**ТОПЕРАНТНОСТЬ**

## Задачи тренинга:

1. Познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются;
2. Способствовать формированию навыков толерантного поведения;
3. Научить применять поддержку на практике.

## Необходимый материал:

1. Доска;
2. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях);
3. Безопасные булавки для закрепления карточек на одежде по количеству участников.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Поздороваться разными частями тела»	5 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Введение в тему	10 мин	
Упражнение «Ночевка»	20 мин	Заранее приготовить карточки
Теория: поддержка и позиция «красного карандаша»	2 мин	
Упражнение «Критика и поддержка»	10 мин	Заранее приготовить карточки
<b>Перерыв</b>		
Виды поддержки	20 мин	Распечатать таблицу из Приложения №1 для всех участников
Упражнение «Поддержка»	20 мин	Распечатать приложение №2
Упражнение «Вот здорово!»	10 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Здравствуйте! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Надеюсь, все находится в прекрасном настроении и готовы работать.*

*Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, нежели обычно. Покажите на того, у кого самые кудрявые волосы. Покажите на того, кто, на ваш взгляд, полнее всего проявил себя в ходе прошлого занятия. (Вариантов выбора можно придумать великое множество в зависимости от того, что именно необходимо в данный момент узнать ведущему для оценки ситуации в группе. Самое главное, чтобы признаки, по которым вы выбираете того или иного участника, не задевали бы его самолюбие).*

*Молодцы! А теперь давайте встанем и поздороваемся друг с другом.*

### Упражнение-разминка «Поздороваться разными частями тела»

**Пояснение:** Упражнение выполняется в режиме светского раута, то есть все участники свободно перемещаются в пределах комнаты и, встречаясь друг с другом, выполняют то или иное задание.

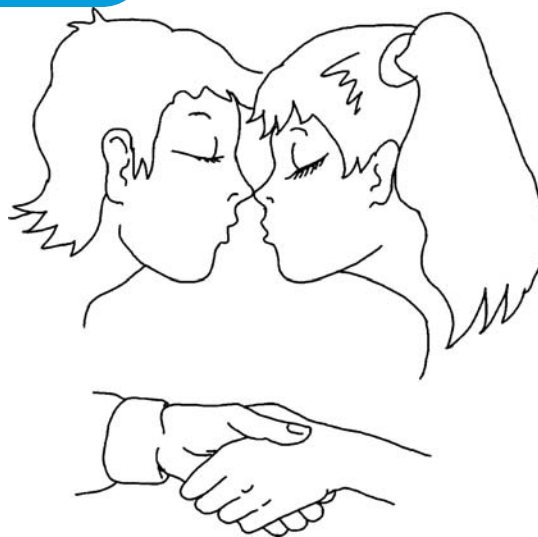
**Комментарий:** Это хорошее упражнение на раскрепощение группы, однако, надо следить, чтобы участники тренинга взаимодействовали бы друг с другом очень бережно и аккуратно.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Задание понятно? Приступаем!

Поздоровайтесь, пожалуйста:

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| ✓ руками   | ✓ плечами | ✓ спинами |
| ✓ головами | ✓ пятками | ✓ пятками |

*Возможны и другие варианты*



### Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии?*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Введение в тему

*Тема сегодняшнего занятия – «Толерантность».*

○ *Кто знает, что это такое?* Выслушайте ответы ребят и дайте свою версию:

Если дословно, то **толерантность** переводится как терпимость. Но это далеко не полное понимание этого термина. Чтобы лучше в нем разобраться, я задам вопрос:

- В каких ситуациях может возникнуть нетерпимость? Выслушайте ответы ребят. Запишите их ответы на доске.

Дополните их своими вариантами.

Нетерпимость часто проявляется по отношению к людям:

- ✓ другой национальности (таджики, армяне, цыгане и т.д.)
- ✓ другого вероисповедания (мусульмане, католики, буддисты и т.д.)
- ✓ другого состояния здоровья (инвалиды, тяжело больные, ВИЧ-инфицированные и т.д.)
- ✓ другой внешности, нежели мы сами (слишком полные люди, с родимыми пятнами, с заячьей губой и т.д.)
- ✓ с другими вкусами (фанатизм в спорте, музыке).

Чтобы лучше почувствовать понятие толерантности, давайте сделаем одно упражнение.

## Упражнение «Ночевка»

**Пояснение:** Данное упражнение позволит лучше познакомиться с понятием толерантности, а также с ситуациями, в которых данное понятие применимо. Также оно позволит участникам осознать свое отношение к разным, непохожим на них, людям.

Реквизит, необходимый для этого упражнения – карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может спокойно видеть, какие карточки достались другим участникам упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу до конца упражнения, какая карточка висит у них на спине.

**Карточки:** «Таджик», «Фанат «Спартака», «Инвалид», «Бизнесмен», «Панк», «Любитель тяжелой музыки», «ВИЧ-инфицированный», «Глухонемой», «Наркоман», «Актриса», «Человек с заячьей губой», «Чернокожий», «Чеченец», «Больной синдромом Дауна», «Спортсмен», «Врач».

**Инструкция:** Сейчас я каждому из вас приколю на спину карточку, которая будет отражать некую роль. Вы не будете знать свою роль, зато будете видеть чужие роли. Давайте договоримся, что до конца упражнения вы не будете рассказывать друг другу о том, какая карточка у кого на спине, и не будете – даже случайно – называть друг друга в процессе этого упражнения – это очень важно. Иначе смысл этого задания пропадет.

А задание такое. Представьте, что автобус, на котором вы ехали в другой город, сломался, и вы все, его пассажиры, вынуждены заночевать в пансионате. Вам предоставили трехместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая карточка досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трехместном номере может заночевать один, два или три человека. Номера могут остаться пустыми. Все понятно? Тогда вперед... итак все вы оказались в пансионате...

Рекомендация ведущему: на 10 человек лучше предоставить 5 трехместных номеров, на 15 человек – 6 номеров.

### **Анализ упражнения:**

- Кто с кем оказался в одном номере?
- Кто оказался один?
- Почему именно эти персонажи оказались одинокими? О чем это говорит?

Ведущий должен сконцентрировать внимание ребят на том, что отвергнутыми оказались не сами ребята, а их персонажи.

*Мы с вами почувствовали на себе, что значит нетерпимость. А также узнали, какие люди нуждаются в нашем принятии и поддержке больше всего (это те, кто оказался один в комнате).*

*В этом упражнении было много людей, которые на нас непохожи. И мы смогли понять, как мы к этим людям относимся.*

*Таким образом, в толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чем-то непохожи. Причем это «что-то» для нас обычно очень значимо. И поэтому мы можем себя вести с ними по-разному: терпеть или нет, принимать или нет, поддерживать или нет.*

*В понятие « толерантность» входят такие элементы, как:*

- ✓ терпимость (мы терпимо относимся к тому, кто на нас не похож);
- ✓ принятие (мы принимаем человека или ситуацию такой, какая она есть, без осуждения);
- ✓ поддержка (мы стараемся поддержать человека, который на нас непохож).

*Следует отметить, что мы не обязаны всех любить, не обязаны всех поддерживать или принимать, но и ненавидеть человека только за то, что он чем-то от нас отличается, тоже не стоит. Мы можем в этом случае просто терпимо к ним относиться, понимая, что такое встречается, что бывает другая жизнь, другие люди, а не только «мы любимые».*

*Самое сложное в теме толерантности – это оказать поддержку другому человеку, поэтому остановимся на этом подробнее.*

- Давайте для начала определим, что такое поддержка? Кто готов высказаться по этому вопросу?

Ведущий в произвольном порядке выслушивает мнения участников о том, что такое поддержка.

*Хорошо. Во всех ваших определениях, бесспорно, есть доля истины. По сути, поддержка – это, прежде всего, знак внимания к другому человеку.*

### **Теория: «Поддержка и позиция «красного карандаша»**

*Умение оказать поддержку людям, которые нуждаются в этом, – очень важное умение и для них, и для вас. Люди, заболевшие чем-либо или попавшие в зависимость от алкоголя или наркотиков, нуждаются в нашем понимании и поддержке, особенно если они уже осознали свою ошибку и хотят вылечиться. Тем более, что они не представляют для нас никакой опасности, если мы будем с ними просто общаться.*

*Однако в бытовом общении в отношении этих людей существуют две реакции со стороны общества: позиция «красного карандаша» (критика) и поддержка.*

Давайте сейчас попробуем увидеть разницу между этими двумя реакциями и потренируемся в оказании партнёру поддержки.

## Упражнение «Критика и поддержка»

**Пояснение:** Упражнение направлено на развитие толерантности у участников группы. Упражнение проводится в два этапа:

На первом этапе группа делится на две части. Одной подгруппе предлагается критиковать человека, «больного ВИЧ-инфекцией», а другой подгруппе – поддерживать.

На втором этапе упражнение выполняется в тройках, на которые можно разбиться любым известным ведущему способом. Лучше всего, чтобы в тройках оказались люди, доверяющие друг другу, но если добиться этого невозможно, то ничего страшного в этом нет. Упражнение можно выполнять единожды, а можно предоставить каждому участнику из тройки побыть в той или иной роли, то есть выполнить упражнение три раза.

### Инструкция:

- I. *Рассчитайтесь, пожалуйста, на первый-второй. Пусть первые номера сделают два шага вперёд и встанут по одну сторону от меня. Вторые номера пусть встанут по другую сторону от меня. Итак, мы разбились на два лагеря. Пусть люди из этого лагеря (ведущий показывает на одну часть группы) будут критиками, а люди из этого лагеря будут поддерживающими. А это (ведущий ставит посередине между двумя лагерями стул и садится на него) – объект поддержки и критики. Представьте, что я – больной ВИЧ-инфекцией. Я заразился этой страшной болезнью, попробовав один единственный раз наркотики. Каждый человек из лагеря критиков должен будет сказать мне по одной фразе с позиции «красного карандаша», а затем каждый человек из лагеря поддерживающих скажет мне по одной фразе поддержки. Понятно? Пока вы можете подумать, а я тем временем расскажу вам свою историю.*

Ведущий от лица человека, зараженного ВИЧ-инфекцией, рассказывает свою историю. Например, так:

*Я недавно заразился ВИЧ-инфекцией. Я даже не мог помыслить, что со мной может это произойти. Я хорошо учился в школе, был спортсменом, у меня было много друзей. Я в какой-то мере был гордостью школы, так как зарабатывал для нее спортивные медали. Меня ценили. Все было хорошо, но однажды на одной вечеринке мне предложили попробовать наркотик. В тот день у меня было плохое настроение, и я решил расслабиться. Ну, и принял наркотик. А через месяц узнал, что у человека, чьим шприцем я пользовался тогда, обнаружена ВИЧ-инфекция. Но об этом узнал не только я, все мои друзья, вся школа узнали об этом. Начались гонения и издевательства надо мной. Никто не хотел сидеть со мной за одной партой, как будто я заражен. Мне пришлось перевестись в другую школу. Какое-то время все было хорошо, а потом и они узнали, почему я ушел из прежней школы. В общем, я все потерял из-за одной неосторожности. Пришел просить у вас поддержки. Ну что ж, вот вам моя история. Теперь я слушаю вас.*

После этого монолога подгруппы должны приступить к своей роли. После того, как реплики ребят иссякнут, эта часть упражнения заканчивается.

Вы, как ВИЧ-инфицированный, можете поделиться своим мнением. Что вы больше чувство-



вали – осуждения или поддержки? Какая поддержка оказалась самой эффективной? Спросите участников, как они себя чувствовали, исполняя свои роли.

*Вот так и в нашем обществе: обычно люди делятся на тех, кто осуждает, и тех, кто поддерживает оступившихся людей. Чаще всего, к сожалению, тех, кто осуждает, гораздо больше. А мы с вами здесь, чтобы научиться хотя бы чуть-чуть понимать боль другого человека.*

Давайте теперь перейдем к следующей части нашего упражнения.

II. А теперь разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Сейчас в тройках вам предстоит следующее: один участник (кто-то, кто захочет, или кого вы выберете) расскажет о какой-либо волнующей проблемной ситуации, которую он возьмет из карточки. Карточки я раздаю.

### **Карточки:**

*«С вами в классе никто не хочет общаться, так как ваш отец – алкоголик».*

*«Вы приехали из маленького городка, и все подшучивают над тем, как вы одеваетесь».*

*«Вы слишком толстый – над вами смеются».*

*«Вы фанат спортивного клуба «Спартак». Вам не дают прохода болельщики другого клуба».*

Другой участник тройки (также по вашему выбору) должен выступить с критикой рассказчика, третий же участник должен поддержать говорящего. Потом в тройках вы поменяетесь ролями. Задание понятно? Приступаем.

Ничего страшного, если в тройках будут рассматриваться одинаковые ситуации. Ведь тройки работают отдельно друг от друга.

### **Анализ 2 части упражнения:**

- Каково было выступить в роли критикующего? А поддерживающего?
- Каково было рассказывать о своей ситуации в тройке?
- Каково было получать критику и поддержку?
- Согласились ли вы с критикой и удовлетворила ли вас поддержка?
- Получилось ли поддержать собеседника?
- Как именно удалось поддерживать собеседника?

**Комментарий:** Задавайте вопросы постепенно, а не все сразу.

Сейчас мы с вами попытались поддерживать человека интуитивно, и поддержка нами оказывалась очень по-разному. Но существуют и специальные виды поддержки, с которыми я хочу вас познакомить.

## Виды поддержки

Ведущий раздаёт каждому участнику таблицу с видами поддержки (см. Приложение № 1), а для себя готовит карточки.

*Посмотрите, пожалуйста, в таблицу, которую вы получили. В ней говорится о 7 типах поддержки. И сейчас я более подробно остановлюсь на каждом из них.*

Далее ведущий по очереди показывает карточки и рассказывает по ним о соответствующем виде поддержки (от первой до седьмой). Можно записать названия карточек на доске.

### *Указание на сильные стороны личности*

Мы поддерживаем человека, внушая ему чувство уверенности в себе и в своих силах.

**Важно помнить:** Однако данный вид поддержки не возымеет результата, если мы скажем неправду.

### *Присоединение к проблеме*

**Важно помнить:** Здесь есть опасность переусердствовать и тогда поддержка превратится в говорение о наших проблемах. Это будет ошибкой.

### *Предложение помощи*

Это непосредственное предложение посодействовать в решении проблемы другого человека.

### *Выделение позитивного в ситуации*

Здесь мы помогаем человеку выбраться из тупика переживаний, указывая на светлые стороны проблемной ситуации.

**Пример:** Нам говорят, что кто-то простудился. Поддержкой этого вида в данном случае будет фраза: «Зато теперь у тебя появилась масса свободного времени, можешь прочитать все книги, до которых руки не доходили».

**Важно помнить:** Если ситуация очень серьёзная, такая, например, как смерть любимого человека, то этот вид поддержки в данном случае не будет эффективен.

### *Философский взгляд на проблему*

Эту поддержку также лучше применять только по отношению к не очень серьёзным ситуациям, поскольку в ситуации по-настоящему критической человек оказывается чересчур захваченным собственными переживаниями, и преуменьшение значимости проблемы в данном случае будет выглядеть бестактно.

**Пример:** Кто-то из-за болезни не пошёл на вечеринку. Тогда мы можем ответить: «Может, это и к лучшему. Значит, тебе и не надо было туда идти. Знак судьбы!».

### *Признание объективной сложности ситуации*

Как ни странно, это тоже будет являться поддержкой, поскольку поможет человеку немного расслабиться, снять чрезмерное напряжение и понять, что его вины в том, что ситуация сложилась именно так, а не иначе, нет.

**Важно помнить:** Ошибочной при этом будет фраза: «Ты в самом деле не можешь это сделать», поскольку она предполагает отказ от деятельности вообще, а это неправильно.

### *Предоставление возможности выбора*

Психологическим механизмом поддержки тут будет предоставление человеку более широкого взгляда на ситуацию и актуализация его ответственности за свои действия.

**Пример:** Кто-то говорит нам, что не хочет заниматься спортом. Тогда поддержкой будет фраза: «Ты, конечно, можешь и не заниматься спортом, но тогда у тебя остаётся меньше шансов похудеть и хорошо выглядеть»

**Важно помнить:** Ошибкой будет предложение вообще не заниматься спортом и внушение мысли, что проблема сама «рассосется».

*Итак, мы рассмотрели семь видов поддержки, а теперь я предлагаю вам потренироваться в применении каждого из них.*

## Упражнение «Поддержка»

**Пояснение:** Упражнение выполняется, когда участники сидят в кругу. Кто-то один рассказывает свою проблему. Остальные по кругу должны его поддержать разными способами. Ведущий должен следить за правильностью оказания поддержки и корректировать, если что-то не так.

Данное упражнение лучше провести 1-3 раза.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит потренироваться в оказании поддержки одним из способов, о которых мы только что говорили. Для этого сначала кто-то должен озвучить свою проблему. Кто хочет поделиться трудной для себя ситуацией? Сразу оговорюсь, что проблема должна быть не очень серьёзная, но, тем не менее, значимая для вас. Это должна быть такая проблема, по поводу которой ты хотел бы получить поддержку.



В качестве примера приведите следующие ситуации:

1. Родители не принимают ваших друзей и запрещают с ними общаться.
2. Вы переживаете за свою внешность. Вы слишком полная и боитесь, что не сможете похудеть.

*Кто-то уже готов рассказать о такой ситуации? Отлично!*

*После того, как ситуация будет озвучена, человек, сидящий слева от меня, попробует высказаться о проблеме по первому типу поддержки. А именно – укажет на сильные стороны рассказчика применительно к данной ситуации. Затем его сосед слева окажет поддержку по типу присоединения к проблеме. И так далее – по табличке. Понятно? Готовы?*

*Далее ведущий обращается к рассказчику: Расскажи, пожалуйста, свою ситуацию.*

**Комментарий:** Если всем видов поддержки не хватит, можно начать табличку сначала.

**Анализ упражнения:** Сначала говорит тот, кому оказывалась поддержка, а уже затем другие участники.

Вопросы к рассказчику:

- Каково тебе было озвучивать всей группе свою ситуацию и получать поддержку в таких количествах?
- Чьё высказывание произвело на тебя наибольшее впечатление и оказало на тебя наиболее позитивное влияние?
- Как ты думаешь, почему?

Вопросы к членам группы:

- Трудно ли было оказывать поддержку именно тем, а не другим способом?
- Как вы думаете, какой из видов поддержки здесь оказался бы наиболее уместным?

Умение оказать поддержку – это искусство, а еще большее искусство – умение оказать поддержку человеку, которого все отвергают, у которого нет сил самостоятельно справиться со своей проблемой. Ведь в такой ситуации легче присоединиться к большинству и тоже отвергнуть этого человека. Согласны?

Знаете, в психологии проводился один эксперимент, я хочу рассказать вам о нем.

Участникам эксперимента предлагали посмотреть на следующий рисунок. Ведущий на расстоянии показывает рисунок или вешает на доску или стену (см. Приложение № 2):

Затем задавали вопрос: какой линии равна линия 1? А, кстати, вы сами как считаете? Согласитесь, ответ очевиден: линия 1 равна линии В.

Однако прежде чем участник эксперимента отвечал на этот вопрос, он слушал ответы других людей. А этих людей заранее проинструктировали, чтобы они отвечали: линия 1 равна линии С. В итоге, и этот участник отвечал, что линия 1 равна линии С, хотя сам видел, что линия 1 равна линии В. Но стоило хотя бы одному человеку из проинструктированной группы сказать, что линия 1 равна линии В, как этот участник отвечал так же.

О чем это говорит? В нашей жизни очень много таких ситуаций, когда большинство имеет одну точку зрения, а мы – другую, но нам не хватает сил ее отстоять. Может, мы и рады поддержать больного ВИЧ-инфекцией, но раз все его отвергают, то мы боимся, что если его поддержим, отвергнут и нас.

На самом деле это не так. Если мы поддержим его, найдутся и другие люди, которые к нашей поддержке присоединятся.

Так что вам решать, как поступить. Главное, чтобы все делать по совести. И помните, что некоторые люди особенно нуждаются в нашей поддержке.

Завершить наше занятие я хочу очень веселым упражнением, в котором каждый из нас сможет проявить свою толерантность друг к другу, признавая за человеком право быть таким, какой он есть.

## Упражнение «Вот здорово!»

**Пояснение:** Во время выполнения упражнения все участники стоят в кругу, кроме одного, который стоит в центре круга. Ведущий должен присоединиться к выполнению упражнения. Он должен следить, чтобы упражнение выполнялось искренне, а не превращалось в фарс. Упражнение направлено на повышение самооценки участников группы, а также на умение искренне радоваться успехам других.

**Инструкция:** Сейчас одному из вас предстоит выйти в центр круга и сказать о себе

нечто, чем он в себе гордится, что он особенно ценит в себе. Остальные должны будут показать двумя руками символ «Классно!» (большой палец вверх) и в этот момент хором сказать: «Вот здорово!».

После этого другой участник выйдет в круг, и с ним повторится то же самое. Понятно? Кто первый хочет выйти в круг? Кто уже готов?

Например, человек выходит в центр круга и говорит: «Я очень волевой человек и ценю это в себе». Все остальные хором, показывая жест «Классно!» двумя руками, хором произносят: «Вот здорово!».

#### **Анализ упражнения:**

- Каково было прилюдно хвалить себя?
- Что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»?
- Какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!»?

При помощи вот такого простого упражнения можно доставить положительные эмоции разным людям, поддержать и принять их. Мы поддержали каждого. Давайте помнить о том, что даже если нам не нравится то, чем занимается человек, или какие-то его качества, мы все равно можем принять его таким, какой он есть.

Завершите занятие традиционными блоками:

#### **Рефлексия всего занятия**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	----------	---

#### **Итоговый вывод:**

*Ну что ж, в завершение нашего занятия я хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали.*

*Тема нашего сегодняшнего занятия – «Толерантность».*

*Это слово мы вспоминаем тогда, когда сталкиваемся с людьми, которые чем-то на нас непохожи. Причем это «что-то» для нас очень значимо. И потому мы ведем себя по-разному: терпим или нет, принимаем или нет, поддерживаем или нет. Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.*

*Если же вы что-то резко и принципиально не принимаете, не стоит из-за ваших убеждений изводить конкретного человека: ему, может быть, и так не сладко. Будьте терпимы! А если вы чувствуете в себе силы, окажите поддержку человеку, который в ней очень нуждается.*

*Удачи вам! Жду нашей встречи на следующем занятии.*

#### **Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»**

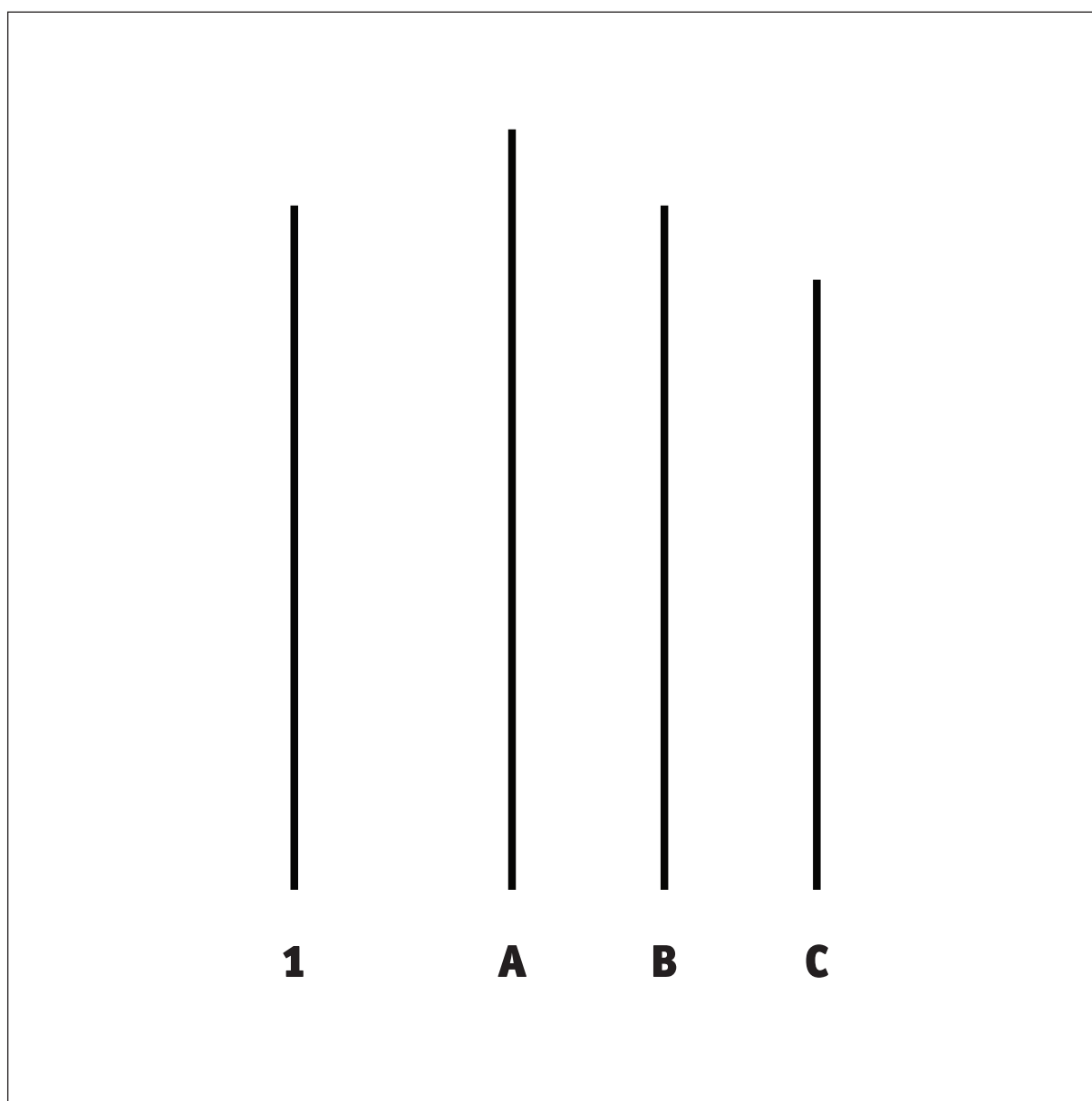
**Всем спасибо! До следующей встречи!!!**

## Приложение № 1 (к блоку «Виды поддержки»)

Для каждого участника

<b>Вид поддержки</b>	<b>Язык поддержки</b>	<b>Психологические механизмы</b>	<b>Ошибки</b>
1) <b>Указание на сильные стороны личности</b>	«Я уверен, что ты сможешь... , т. к. в тебе есть...»	Повышение самооценки и внушение уверенности в своих силах.	Лесть, неискренность, многословность.
2) <b>Присоединение к проблеме</b>	«Я сам такой...»	Разделение ответственности при условии, что самооценка не снижается.	Говорение только о своих проблемах.
3) <b>Предложение помощи</b>	«Могу ли я тебе чем-нибудь помочь?»	Чувство защищённости и опоры. Разделение ответственности .	Перекалывание ответственности полностью на свои плечи, навязывание помощи.
4) <b>Выделение позитивного в ситуации</b>	«Зато у тебя теперь есть такой жизненный опыт».	Рационализация, признание права другого на ошибку, снятие чувства вины.	Пренебрежение к ситуации, снижение её значимости.
5) <b>Философский взгляд на проблему</b>	«Это судьба». «Таков закон жизни». «Рано или поздно это со всеми случается».	Приобщение к опыту человечества. Увеличение масштаба обобщения, на фоне которого проблема может показаться меньше.	Несвоевременная поддержка, бестактность в чрезмерном преуменьшении слишком значимой для человека проблемы.
6) <b>Признание объективной сложности ситуации</b>	«Да. Это действительно трудно сделать»	Снятие чувства вины.	Беспомощность, отказ от деятельности.
7) <b>Предоставление возможности выбора</b>	«Но ты же можешь сделать по-другому».	Актуализация самостоятельности и ответственности за свой выбор.	Есть вероятность неверного выбора.

Приложение № 2 (к упражнению «Поддержка»)









# **МОЁ БУДУЩЕЕ: СТРАТЕГИИ УСПЕХА**

**Задачи тренинга:**

1. Сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;
2. Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий;
3. Сформировать навык проектирования собственного будущего.

**Необходимый материал:**

1. Мяч небольшой;
2. Веревки толстые (диаметр 6-10 мм) длиной 1,5-2 метра. Количество - в половину меньше, чем участников тренинга;
3. Лист ватмана с диаграммой или доска с мелом;
4. Карточки для ролевой игры.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Здравствуй, сегодня ты...»	5 мин	Мяч
Упражнение «Путаница»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Введение в тему	5 мин	
Дискуссия «Я через 20 лет»	10 мин	
Упражнение «Хождение по линии жизни»	20 мин	Веревки на половину участников группы
<b>Перерыв</b>		
Ролевая игра «Наш мальчик курит!»	30 мин	Заранее подготовить карточки
Упражнение «Я хочу и я могу»	10 мин	Чистые листы и ручки всем участникам
Упражнение «Шаг в будущее»	5 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

*Здравствуйте!*

*«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» – поется в одной бардовской песне. Полностью согласен (-сна) с этими словами. Это значит, что в мире есть хоть какая-то стабильность. Мы собирались и собираемся вместе на наших тренингах, не смотря на то, что меняется мир вокруг нас и меняемся мы сами. И сейчас мы с вами посмотрим, какие изменения с нами произошли за это время. Заметили вы, что другие участники тоже изменились? Для этого я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.*

### Упражнение на разогрев «Здравствуй, сегодня ты...»

**Пояснение:** Вся группа сидит в кругу. Ведущий держит в руках заранее подготовленный мяч или то, что его заменяет.

**Инструкция:** Сейчас я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Но здороваться мы будем не просто так, а следующим образом. Вы видите у меня в руках мяч. (Вместо мяча может быть любой другой предмет, подходящий для удобного перекидывания из рук в руки – будь то свёрнутый шарф или яблоко).

*Сейчас мы будем перебрасывать этот мячик друг другу. При этом необходимо будет поздороваться с тем, кому мы бросаем мячик, назвать его имя, а также сказать, что необычного или интересного в нём сегодня вы заметили. Может, что-то изменилось во внешности, или в одежде, или в поведении? Ваше обращение обязательно должно начинаться словами: «Здравствуй, ... Сегодня ты...» Например, вы можете сказать: «Здравствуй, Света. Сегодня ты так необычно заколола волосы. Мне кажется, это очень идёт тебе».*

*Все понятно? Тогда начинаем.*

Анализ упражнения:

- Ну, как? Трудно ли было подмечать что-то необычное в знакомых людях?
- Что вы почувствовали, когда что-то новое нашли в вас?

*Очень важно быть наблюдательным, особенно в отношениях между людьми. Ведь если вы заметили: в человеке что-то изменилось, и вам это нравится, то почему бы не сказать ему об этом?! Это самый лучший комплимент.*

*А теперь давайте встанем со своих стульев и сделаем еще одно разминочное упражнение.*

### Упражнение на разогрев «Путаница»

**Пояснение:** В начале упражнения группа плотным кольцом стоит в кругу. Все держатся за руки. Лучше всего, чтобы юноши и девушки встали через одного. Ведущий не участвует. По ходу упражнения он может помогать группе распутываться, если видит, что ситуация зашла в тупик. Иногда после распутывания бывает так, что какой-либо участник оказывается спиной к кругу. Тогда можно позволить ему развернуться. Важно следить, чтобы участники выполняли задание как можно более корректно, а также за тем, чтобы не было травм. После упражнения можно сделать небольшое обсуждение в кругу.

Инструкция дается после того, как группа встала в круг плотным кольцом.

**Инструкция:** Закройте глаза и вытяните сначала одну руку вперед. Возьмите за руку другого участника, того, чью руку встретите. Хорошо! (или «Все нашли?», если ведущий тоже принимает участие). Теперь также вытяните другую руку вперед и найдите чью-нибудь руку. Сделали? Теперь можно открыть глаза.

Итак, каждый из вас держит сейчас руки двух участников группы. Ваша задача – не расцепляя рук, распутаться таким образом, чтобы вы вновь встали в круг. Желательно сделать это как можно быстрее. Время пошло.

#### **Анализ упражнения:**

- Трудно ли было выполнять задание?
- Какую вы тактику выработали?
- Что удалось, а что не удалось?

**Комментарий:** Подводить итог в этом упражнении не требуется, так как оно направлено на раскрепощение участников и подготовке к дальнейшей работе.

### **Блок «Вспомним все»**

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

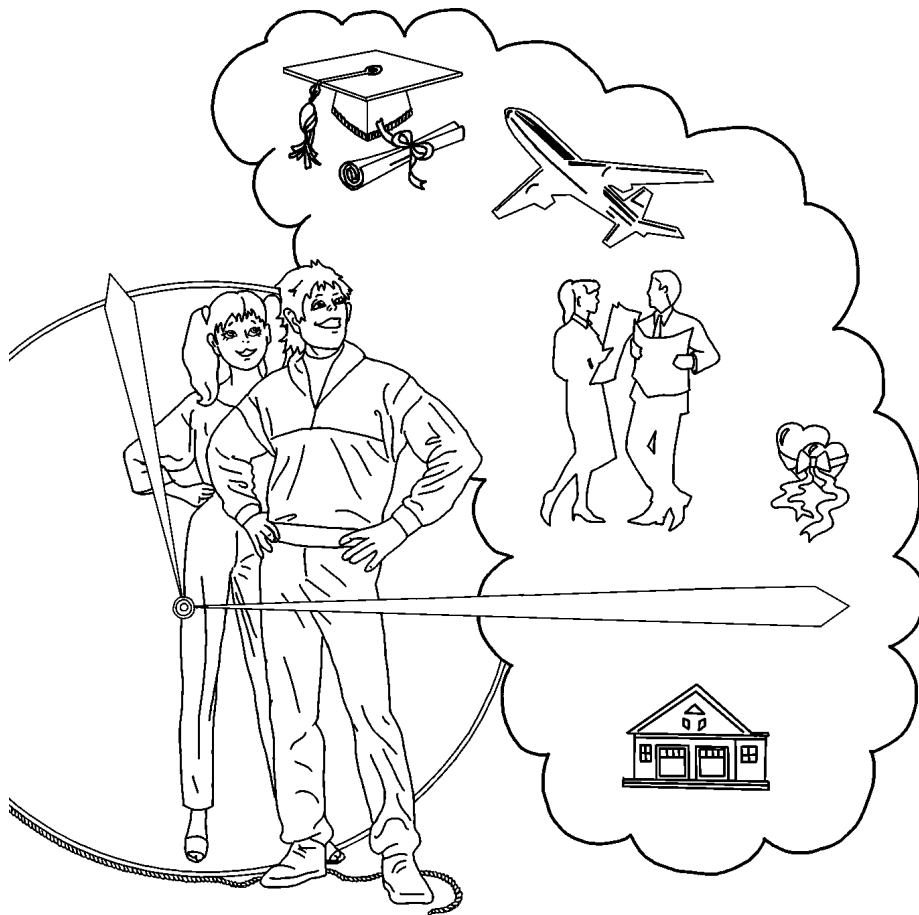
### **Введение в тему**

Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей непознаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не может знать этого наверняка. Точно мы знаем только то, что с нами было и что с нами происходит сейчас. А уже на основе этого у нас появляются какие-то фантазии о том, что ждёт нас в будущем и как сложится наша дальнейшая жизнь. Эти фантазии уходят корнями в наше прошлое и опираются на наше настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем образуют целостный образ нашей жизни.

### **Дискуссия «Я через 20 лет»**

**Пояснение:** Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

**Инструкция:** Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2028 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни (образова-



ние, работа)? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее.

Итак, мы с вами только что представили себе, какими мы будем через двадцать лет. Вы видите, в основном, мы представляем свое будущее оптимистично! Однако никто, конечно, не может знать наверняка, будет это так или иначе. Зато мы можем строить планы на будущее, ставить себе цели. И от того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

А теперь давайте попытаемся создать целостную картину нашей жизни. Сейчас мы попробуем назвать основные события нашей жизни: и те, которые уже произошли с нами, и те, которые мы переживаем сейчас, и те, которые ожидаются в будущем. Это поможет нам увидеть нашу жизнь целиком.

Итак, я предлагаю сделать следующее упражнение.

### Упражнение «Хожжение по линии жизни»

**Пояснение:** Упражнение выполняется в парах.

**Все пары работают одновременно, независимо друг от друга.** И только анализ упражнения проводится со всей группой в кругу.

Пары должны быть подобраны таким образом, чтобы участники в парах максимально доверяли друг другу. Это очень глубокое упражнение. Следует добиться от участников серьёзного отношения к нему и максимального погружения в суть задания. При этом ведущему

следует следить за техникой выполнения упражнения. Особенно следует подчеркнуть, что не обязательно по своему жизненному пути идти до конца. Можно остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас. Подчёркивать это важно потому, что мысли о конечности существования могут вызвать у участников группы негативные эмоции. Для выполнения упражнения потребуются верёвки примерно полтора метра длиной, по одной верёвке для каждой пары.

**Инструкция:** *Разбейтесь на пары. Выберите себе в пару человека, которому вы максимально доверяете. Сейчас кто-то один из вас будет идти по линии жизни, другой будет его сопровождающим. Договоритесь в паре, кто из вас будет первым идти по линии жизни. Пусть этот человек возьмёт в руку верёвку. Эта верёвка символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на полу, пожалуйста, так, как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и верёвку кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите верёвку соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Теперь встаньте, пожалуйста, возле одного края верёвки. Это начало вашего жизненного пути. Вы только родились и делаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по верёвке весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчиво, отмечая все значимые в вашей жизни события. В этом нелёгком деле вас будет поддерживать сопровождающий. Рассказывайте ему обо всех важных этапах вашей жизни. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не останавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизненном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше будущее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас. После того, как один участник в паре закончит хождение по линии жизни, партнёры (самостоятельно, без моей команды) меняются местами. Инструкция – такая же. На выполнение всего задания (для каждой пары) у вас есть примерно 20 минут. Если всё понятно – приступайте к выполнению.*

Анализ упражнения:

- Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения?
- Пришло ли какое-либо новое понимание вашей жизни во время выполнения упражнения?
- Было ли что-то, что задело вас при выполнении упражнения?

Хочу задать вам один вопрос:

- Что может помешать осуществлению наших планов?

Послушайте ответы ребят. Поблагодарите за инициативу. Ребята будут называть разные варианты ответов, запишите их на доске, а потом обратите их внимание:

*Среди ваших ответов я ничего не услышал(-а) про болезни.. (Скорее всего, так и будет.*

*Если же участники назовут плохое здоровье, то просто акцентируйте на этом их внимание).*

После того, как все варианты ответов будут названы, обобщите:

*Осуществлению планов могут помешать 3 фактора:*

- 1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.)
- 2) другие люди
- 3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора мы не можем никак повлиять, то на последний – можем. Значит, на него и стоит обращать внимание. А наше поведение часто влияет на наше здоровье.

А ведь во многом именно от здоровья зависит реализация наших целей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкоголиком, валяющимся под кустом, или наркоманом, пытающимся раздобыть очередную дозу. Мы думаем, что это нас не коснется. И даже открывая очередную бутылку пива и закуривая очередную сигарету, мы уверены в своем здоровье. Однако, не задумываясь о нем сейчас, мы рискуем провести следующую часть своей жизни, пытаясь восстановить его. Здоровье для нас сейчас – это нечто само собой разумеющееся. Поэтому мы о нем и не думаем. Однако будущее начинается уже сейчас! И употребляя алкоголь и табак, мы в определенной степени задаем свою жизненную программу. Наше здоровье – это НАШЕ дело и НАША ответственность, а не кого-то другого.

Ученые проанализировали, от чего зависит здоровье человека, и пришли к следующим выводам.

(Диаграмму ведущий может нарисовать на доске или заранее – на листе ватмана).



Действительно, наше здоровье – в наших руках. Особенно это касается так называемых «болезней поведения», то есть того, что напрямую от нас зависит. Мы сами делаем выбор и с курением, и с наркотиками, и с алкоголем. И вред здоровью здесь очевиден. А ведь бывает и так: и не пьет человек, и не курит, и спортом занимается, и лишь единственный раз позволил себе слабость, например, случился у него кратковременный курортный роман с сексом без презерватива. А в результате – ВИЧ. Об этом тоже нужно всегда помнить.

Именно от здоровья часто зависит реализация наших жизненных целей.

Итак, сейчас вы рассказали о том, какими представляете себя в будущем. А теперь я предлагаю вам разыграть небольшой спектакль, в котором некоторые из вас будут играть роли родителей – возможно, самих себя через 20 или 30 лет.

### Репевая игра «Наш мальчик курит!»

**Пояснение:** Это упражнение помогает участникам посмотреть на знакомую жизненную ситуацию глазами родителей, примерить на себя роль «будущего себя», закрепить навыки, полученные на предыдущих тренингах (предупреждения и/или конструктивного выхода из конфликта, аргументации, принятия конструктивной критики и т.д.).

В ролевой игре участвуют только те, кто хочет. Они показывают небольшой спектакль для остальных участников группы. После этого происходит подробный анализ игры.

**Инструкция:** Мне будут нужны 3 добровольца для нашей ролевой игры.

*Действующие лица: мама, папа, сын 14-ти лет.*

*Краткое содержание: родители узнают о том, что их сын курит.*

- *Действие первое – «Военный совет». Мама рассказывает отцу о своем «открытии». Они обсуждают, как им лучше поступить.*
- *Действие второе – «Разборка». Когда сын возвращается домой, происходит серьезный разговор.*
- *Действие третье – «Разбор полетов». Родители на кухне анализируют свои слова и слова сына, свое и его поведение, делают прогнозы.*

*Я раздам нашим добровольцам карточки с описанием роли. Речи и поступки своим персонажам они придумают сами. Спектакль будем играть без репетиций.*

### **Роли:**

**Мама** – Людмила Ильинична, дипломат по натуре, а по профессии – менеджер по персоналу, не переносит крика.

**Папа** – Владимир Сергеевич, успешный бизнесмен, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Считает, что главное в человеке – характер.

**Сын** – Виталик, считает себя абсолютно взрослым, любит модную музыку и вечеринки, закурив, что называется, за компанию.

*Задание группе – внимательно наблюдать за спектаклем, стараться запомнить как можно больше.*

*Задание актерам – нужно разыграть ситуацию от имени ваших персонажей. Не обязательно поступать так, как поступили бы лично вы. Импровизируйте, придумывайте, если нужно, дополнительные детали жизни и биографий. Все понятно? Тогда начали.*

### **Анализ упражнения:**

#### **Вопросы актерам:**

- *Что вы чувствовали в данной ситуации?*
- *Что было самым сложным?*
- *Согласны ли вы со своим персонажем?*
- *Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?*

#### **Вопросы группе:**

- *Почему эти персонажи вели себя именно так?*
- *Кто из них был прав, по-вашему, а кто – нет?*
- *Продемонстрировали ли персонажи умение предотвращать или оптимально разрешать конфликт?*
- *А умение правильно аргументировать?*



- А умение правильно реагировать на конструктивную критику?
- Как будут развиваться события дальше?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

Согласитесь, в зависимости от того, в какой роли мы оказываемся, мы поступаем каждый раз по-разному. Да и вообще, наша позиция в процессе жизни обычно меняется по разным вопросам. Мы поступаем не так, как поступали в прошлом, и не так, как будем поступать в будущем. Почему? Что меняется? Опыт. Ситуация вокруг. Наш статус.

*Наши возможности.*

Для того чтобы лучше осознать, что мы хотим и что мы можем сделать для своей будущей жизни, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

## Упражнение «Я хочу и я могу»

**Пояснение:** Упражнение направлено на разделение в сознании участников категорий «хочу» и «могу». Каждый участник группы работает индивидуально. Перед упражнением каждому участнику необходимо выдать листок бумаги и ручку.

**Инструкция:** Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши желания не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки.

В первой половинке сверху напишите слово «Хочу».

Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент.

Когда все написали:

Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент.

Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй – «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам».

Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей.

После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.



### Анализ упражнения:

- Удалось ли развести понятия «хочу» и «могу» в отношении вашего будущего?
- Возможно ли в вашем случае «хочу» превратить в «могу»?

Это упражнение показало нам, что если мы знаем свои возможности в отношении поставленных целей, то можем чётче понять, как их нам реализовать. Если мы знаем свои возможности, то строим более конкретные планы, а, следовательно, с большей вероятностью их реализуем и достигнем в будущем желаемых результатов.

## Упражнение «Шаг в будущее»

**Пояснение:** Упражнение выполняется всей группой, участники стоят в кругу. Суть упражнения – в том, что каждый участник, делая шаг вперёд, говорит, каким будет его следующий конкретный шаг для осуществления будущего.

Упражнение позволяет определить задачи на ближайшее время. После того, как каждый выскажется о своём следующем шаге, для закрепления эффекта упражнения можно всем взяться за руки и пообещать друг другу реально выполнить сказанное.

**Инструкция:** *Давайте все встанем со своих стульев. Я предлагаю вам прямо здесь и сейчас сделать один маленький, пусть воображаемый, но вполне конкретный шаг в своё будущее. Вспомните, кем и каким вы хотите видеть себя через 20 лет. А теперь давайте подумаем о том, что можно начать делать прямо сейчас для того, чтобы светлое будущее наступило. Пусть каждый из вас, подумав немного, сделает один шаг вперёд со словами: «Следующим моим шагом в будущее будет...». И продолжит фразу так, как считает нужным. Например, вы хотите стать международным журналистом. Для этого нужно подтянуть английский. Поэтому вы говорите: «Следующим моим шагом будет пойти на курсы английского языка». А если в будущем вы хотите быть сильным и подтянутым, проводить отпуск, сплаваясь по горным рекам, то вы говорите: «Следующим моим шагом будет записаться в спортивную секцию». Итак, каждый говорит свою фразу и делает шаг вперед. Все понятно?*

### Анализ упражнения:

- Что чувствуете сейчас?
- Как вам кажется, смогли вы себя запрограммировать на успешное будущее?

*Только что мы сделали один маленький шаг навстречу своему будущему. Ура! Когда мы строим планы на будущее – это важно, это первый шаг к их реализации. Мы как бы программируем себя. Мы помогаем нашим планам реализоваться! Наши мысли материальны! Своими мыслями мы притягиваем события – как хорошие, так и плохие. Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем если этого не делаем.*

Завершите занятие традиционными блоками:

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10  
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### **Итоговый вывод:**

*Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам.*

*И если что-то не удастся, винить будет некого.*

*Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:*

*1. От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.*

*2. Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем не делая этого.*

*Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь. Открывая очередную бутылку пива, помните, что никто не планирует стать алкоголиком. А закуривая сигарету, знайте: никто не мечтает умереть от рака легких.*

*Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.*

*Удачи вам!*

### **Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»**

***Всем спасибо!***

***До следующей встречи!!!***





**ПОСПЕДНЕЕ ЗАНЯТИЕ:  
ПОДВОДИМ ИТОГИ**

**Задачи тренинга:**

1. Обобщить всю полученную информацию;
2. Подвести итоги работы по программе;
3. Получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

**Необходимый материал:**

1. Клубок толстых ниток;
2. Свеча в стакане с металлической крышкой (фитиль должен быть ниже краев стакана);
3. Ручки (каждому участнику);
4. «Визитки» ведущему по количеству участников группы.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Те, кто»	10 мин	
Любимые упражнения (1-2 шт)		не более 20 мин
<b>Основная часть занятия</b>		
Упражнение «Клубочек»	10 мин	Приготовить клубок ниток
Упражнение «Черный и золотой стул»	20-30 мин	
Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»	15 мин	
<b>Рефлексия всего курса и последнего занятия</b>		
«Свеча»	10-15 мин	Свеча в стакане
	3-5 мин	Свеча в стакане
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

Ну вот, время пролетело незаметно, сегодня – наше последнее занятие. Это самое грустное из всех занятий нашего курса. Но ничего не поделаешь. Сегодня мы подводим итоги. Будем анализировать, насколько плодотворно мы провели это время.

А теперь (клянусь – в последний раз!) мой традиционный вопрос:

Как прошла эта неделя? Произошло что-нибудь интересное?

Хорошо! Давайте разомнемся! Сегодня у нас будет необычная разминка. Ее необычность – в том, что она будет такой, какой захотите вы. Поэтому, если вы хотите поиграть в какую-либо игру, скажите, и мы поиграем.

А пока давайте сделаем упражнение, которое было у нас на первом занятии. Как давно это было! Помнится, тогда оно вам понравилось...

**Комментарий:** На этом занятии можно провести упражнения, которые участникам в свое время очень понравились и стали их любимыми. Мы рекомендуем повторить разминочное упражнение из Первого занятия – «Те, кто».

## Упражнение-разминка «Те, кто»

**Пояснение:** Выбирается один доброволец. Остальные ребята садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, он стоит в центре, для него стула нет.

**Инструкция:** Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто пришел сегодня в джинсах». Те, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока они будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной. Ну что, все понятно? Тогда начнем.

### Комментарий:

1. Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.
2. Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий видит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства – то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряженность» и т.д.
3. Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать: «Посмотри на участников, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.
4. Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой при-

знак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи», эта игра становится азартной и интересной для участников. Надо чтобы они «побежали» и «подрались» за стулья.

**Анализ упражнения:** *Эту разминку мы с вами делали на первом занятии, и вообще это упражнение было самым-самым первым. Давайте сравним наши впечатления от этой игры тогда и сейчас. Что-то изменилось?*

Выслушайте отдельные ответы участников.

## Любимые упражнения

Далее можно провести упражнения, которые участники предложат повторить (1-2 упражнения).

*Сегодня у нас последнее занятие, и вам, наверняка, есть, что сказать друг другу. Давайте сделаем это в рамках одного упражнения.*

## Упражнение «Клубочек»

**Пояснение:** Это упражнение из серии «прощальных». Для него необходимо приготовить клубок толстых ниток. Все ребята сидят в кругу на стульях.

**Инструкция:** *Сейчас я обмотаю ниточку вокруг одного из пальцев левой руки и передам клубок тому, кому захочу, со словами: «Я желаю тебе... (и говорю, чего желаю)». Этот человек обматывает нитку вокруг любого своего пальца и кидает клубок тому, кому захочет, с этими же словами. И так далее... Единственное о чем я вас прошу: постарайтесь обращать внимание на тех, у кого клубочек еще не побывал, и бросьте его им. Я уверен(а): у вас найдется, что сказать этим людям.*

Когда клубочек побывает у каждого по 1-2 раза, скажите:

*Смотрите, как мы друг с другом переплелись! Просто какая-то паутина взаимоотношений! Но сейчас нам предстоит распутать ее. Распутывать будем точно так же – в обратном порядке: бросать клубок тому, кто раньше кинул нам и говорить ему ответное пожелание. Так мы и сматываем весь клубок обратно.*

**Комментарий:** Слова, с которыми кидают клубок, могут быть и другими. Например, «Мне нравится, что ты такой(-ая) ...». Возможны и другие варианты.

**Анализ упражнения:**

○ *Что вы чувствуете после стольких хороших слов?*





Иногда хочется сказать друг другу что-то очень хорошее, но мы не знаем как. Сегодня у нас будут еще задания, которые дадут нам возможность это сделать. Главное - не упустите возможность поделиться своими чувствами с другими. Одно из таких заданий будет как раз сейчас.

## Упражнение «Черный и золотой стул»

**Пояснение:** Это упражнение позволяет подросткам получить обратную связь от других участников группы. Для этого упражнения вам понадобятся два стула: один назовите «черным», другой – «золотым». Если у вас есть возможность, можно накрыть стулья соответствующей тканью – будет более эмоционально.

**Инструкция:** Если кто-то хочет получить обратную связь от других участников группы, то может это сделать прямо сейчас. Для этого здесь стоят вот эти два стула.

Вот этот стул – «черный», а этот – «золотой».

- 1) Когда вы сядете на «черный» стул, вы услышите, что, по мнению других участников, вам необходимо изменить в себе, то, над чем вам нужно работать. На черном стуле вы получите «негативную» обратную связь. Но! Есть правило - «негатив» нужно давать в корректной форме: не критиковать, а предлагать пути для изменений.
- 2) Когда вы сядете на «золотой» стул, вы услышите, какой вы хороший и любимый ☺.

Порядок выполнения упражнения следующий: сначала вы должны сесть на «черный» стул, а только потом – на «золотой». Садятся на стулья только те, кто хочет. Можно и не садиться. Но когда еще вам выпадет такая возможность – взглянуть на себя со стороны?

Кто хотел бы первым посидеть на стульях?

**Комментарий:** Хорошо, если ведущий тоже примет участие в этом упражнении. У него будет возможность получить обратную связь от участников. Лучше, если ведущий будет садиться на стулья не первым, а в середине или в конце упражнения.

Анализировать это упражнение не имеет смысла, так как каждый из вас сам анализирует его для себя. Если кто-то хочет выразить эмоции по поводу этого упражнения, можно сделать это сейчас.

## Упражнение «Сбор чемогана в дорогу»

**Пояснение:** Данное упражнение перед итоговой рефлексией позволяет участникам осознать, что они получили на этих занятиях (новые знания, новые ощущения и эмоции, новые навыки).

Все сидят в кругу.

**Инструкция:** Ну вот, наши занятия подошли к концу. Очень грустно, когда что-то заканчивается. Но мы с вами получили большой опыт, многое узнали, познакомились с интересными людьми. В общем, каждый из нас что-то приобрел. И теперь,



«собирая чемодан в дорогу», расскажите, что именно вы приобрели и берете с собой. Наши бесценные приобретения мы будем раскладывать по полочкам (чемодан-то не резиновый). Таких полочек будет 3:

- **новые знания (я узнал),**
- **новые ощущения и эмоции (я почувствовал),**
- **новые навыки (я научился).**

Мы сейчас будем собирать чемодан в 3 захода, то есть сделаем 3 круга.

*Заход первый. Каждый по кругу, когда до него дойдет очередь, должен будет закончить предложение: «Я узнал (узнала) ...» и назвать то самое важное, что вы узнали на тренингах (то, что запомнилось). А заканчиваем мы предложение так: и эту информацию я беру с собой. Например: «Я узнал, что ВИЧ и СПИД – это не одно и то же, и что ВИЧ не передается через слюну и пот. Эту информацию я беру с собой». Или: «Я узнала, что альтернативные вопросы – очень эффективное средство манипулирования. Эту информацию я беру с собой».*

*Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.*

*Участники по кругу говорят о новых знаниях, полученных на тренингах.*

*Оказывается, вы не только веселились на наших занятиях, но много чего узнали и запомнили! Молодцы!*

*Заход второй. Теперь мы заканчиваем другое предложение: «Я впервые почувствовал(а)... Например: «Я впервые почувствовал, что испытывают люди, которых все отвергают. И эти ощущения я беру с собой». Или: «Я впервые почувствовала, как здорово быть в центре внимания! И эти ощущения я беру с собой».*

*Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.*

*Участники по кругу говорят о новых эмоциях, полученных на тренингах.*

*Спасибо за ваши эмоции, которые вы с блеском проанализировали. Молодцы!*

*Итак, заход третий. Сейчас мы будем говорить о том, чему научились. Например: «Я научился говорить «Нет!» в ситуациях, когда на меня давят. Это умение я беру с собой». Или «Я научилась критически относиться к непроверенной информации и к рекламе. Это умение я беру с собой».*

*Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.*

*Участники по кругу говорят о новых навыках, полученных на тренингах.*

*Спасибо за ваши слова! Конечно, само по себе приятно – общаться в такой интересной компании. Но ведь важно еще и научиться чему-то! И, по-моему, все мы многому научились.*

*Я тоже многому научился (научилась) у вас.*

*Ведущий здесь может поделиться с участниками тем, что он приобрел в процессе проведения занятий.*

*Главное – чтобы мы сохранили все то, что получили на наших тренингах. Чтобы всегда принимали правильные решения и никогда не жалели о своем выборе. Чтобы у нас всегда был рядом друг, которому можно довериться. Чтобы новые знания, ощущения и навыки помогли бы нам достичь успеха.*

*Ну что, чемоданы собраны? Присядем на дорожку? (Впрочем, мы и так сидим!)*

## «Свеча»

**Пояснение:** Итоговое упражнение. Достаточно эмоциональное. Ведущий участвует вместе со всеми.

**Инструкция:** Давайте теперь сделаем самое последнее упражнение. Чтобы погрузиться в воспоминания о наших занятиях, я сейчас выключу свет и зажгу вот эту свечу в стакане. Мы будем сегодня передавать именно ее.

### Рефлексия всего занятия

- *Последнее упражнение последнего занятия ...* 5-10 Мин Нужна свеча в  
*Что вы в связи с этим чувствуете?* мин стакане
- *Давайте вспомним нашу первую встречу. Что вы ощущали, когда в первый раз пришли в группу? Какие у вас были первые впечатления об остальных участниках, обо мне, о том, что мы будем делать?*
- *Изменились ли эти впечатления за время наших занятий? Каковы они сейчас?*

### Итоговый вывод:

*В качестве последнего вывода расскажите о своем впечатлении от группы, от каждого участника и от программы, которую вы провели.* Ведущий говорит, как и все участники, держа свечу в руках.

Когда рефлексия закончится, потушите свечу, накрыв стакан чем-нибудь металлическим, но оставив видным сам стакан. Пусть она сама потухнет. Не удивляйтесь, если в этот момент увидите слезы на глазах некоторых участников.

Когда свеча потухнет, скажите:

*Наша программа закончена.*

*Но жизнь-то продолжается! И все самое интересное – впереди!*

*Я надеюсь, что мы еще увидимся. Приходите, пишите, звоните. Вот все мои координаты. (Ведущий раздает всем участникам заранее подготовленные «визитки»). Тем, кто этого еще не сделал, я тоже советую обменяться телефонами. Вот увидите – вам захочется встретиться. И не обязательно через 20 лет.*

Если есть возможность, можно устроить прощальное чаепитие.

*А теперь давайте прощаемся друг с другом.*

После этого можно встать всем в круг, положив руки друг другу на плечи.

В заключение можно сделать общий снимок на память. Для этого нужно заранее предупредить участников, чтобы они захватили с собой фотоаппараты.

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**Всем спасибо!**



**ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА:  
дополнение к  
тренинговому курсу**

Как мы уже говорили во Введении, досуговые встречи могут стать дополнением к основной программе. Если члены группы не заинтересованы в дополнительных встречах или у вас нет свободного времени, от досуговых мероприятий можно отказаться. Организация досуга может распространяться и на ребят, не участвующих в основной программе.

Эта часть программы включает в себя:

- тренинги по командообразованию;
- спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);
- проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность.

## Тренинги по командообразованию

Тренинг по командообразованию (далее – «ТК») представляет собой серию тренинговых упражнений. «ТК» – это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В «ТК» нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт.

«ТК» может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

**Цель:** сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

**Участники:** оптимальное число участников в группе – 15. Возраст участников – от 14 лет. Форма одежды – спортивная (желательно).

**Время проведения:** не регламентируется. Группа самостоятельно решает, продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

**Место проведения:** оптимально, если это будет большая территория, включающая участки леса и спортивную площадку, но многие упражнения можно выполнять и просто во дворе.

**Инвентарь:** деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шести.

**Обязательное требование «ТК»:** обеспечение безопасности для его участников.

### Ведущий:

- в начале каждого упражнения зачитывает группе задание и правила. Если у участников возникают вопросы, задание и правила зачитываются повторно, но без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: «Разрешено все, что не запрещено», но участники должны сами догадаться об этом;
- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа должна добиться всего сама, опираясь на собственный опыт;
- во время «ТК» поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

### Рекомендации организаторам:

- желательно, чтобы организаторами «ТК» были люди, прошедшие «ТК» в качестве участников;
- для осознания членами группы процесса ее развития следует организовать самоанализ (рефлексию) действий группы.

Главные цели тренинга по командообразованию – формирование единой команды и выявление лидеров.

Курс предполагает:

- выработку общей для группы стратегии;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- развитие уверенности в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

### Варианты организации самоанализа:

1. **После каждого упражнения.** Этот вариант наиболее приемлем при использовании «ТК» в качестве тренинга, когда наибольшее внимание уделяется психологическим аспектам взаимоотношений в группе. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.
2. **В середине «ТК» и после него.** Этот вариант наиболее распространен среди организаторов и используется при проведении «ТК» с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений. После «ТК» участники группы подводят его итоги и отмечают изменения, произошедшие с группой в ходе его прохождения.
3. **После всего «ТК».** Данный вариант рекомендуется использовать только в случае, когда время на проведение «ТК» очень ограничено. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнений, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

### Обращение к участникам перед началом «ТК»:

*Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется «Тренинг по командообразованию». Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и синяков, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга. В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но, по условиям нашего тренинга, инструктор имеет право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.*

*Если какое-либо испытание долго не удастся пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к непройденному испытанию. Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но очень увлекательно. Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой!*

### Упражнения для «ТК»

#### «Паутина»

**Исходные условия:** между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Верхняя ве-

ревка – на высоте около 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте примерно 0,3 метра. Группа находится по одну сторону от «паутины».

**Задание:** пролезть всей группе сквозь «паутину».

**Ограничения:**

- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- обходить «паутину» нельзя ни с той, ни с другой стороны;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

## «Бревно»

**Исходные условия:** вся группа встает в шеренгу на бревно или скамейку (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров). Это может быть несколько бревен или скамеек, составленных вместе. В крайнем случае, можно нарисовать эти границы.

**Задание:** Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, а участники должны стоять в том же порядке.

**Ограничения:** при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

## «Квадрат»

**Исходные условия:** на земле начерчен квадрат со стороной 1 м.

**Задание:** уместиться всей группой внутри квадрата.

**Ограничения:**

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

## «Пенальти»

**Исходные условия:** на расстоянии 10 м. перед футбольными воротами шириной 3 м. установлен футбольный мяч.

**Задание:** группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 м.

**Ограничения:** при промахе счет забитых мячей идет с начала; один участник может ударить дважды только в том случае, если каждый участник уже совершил по одному удару.

## «Подтягивание»

**Исходные условия:** группа находится перед турником.

**Задание:** подтянуться всей группе 100 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

## «Волейбол»

**Исходные условия:** участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

**Задание:** группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

**Ограничения:**

- участник не может касаться мяча два раза подряд;



- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

### «Красная площадь»

**Исходные условия:** большая площадка.

Организуем большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит «Красная», другой – «площадь»; один «Золотая», другой – «осень» и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

### «Переправа»

**Оборудование:** небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Их необходимо 2 штуки.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя дощечки.

### «Слепой треугольник»

**Подготовка:** веревка длиной около 5-10 метров связывается в кольцо и кладется на землю. Необходимо подготовить повязки на глаза.

**Задание группе:** участники должны с закрытыми глазами растянуть веревку в равносторонний треугольник.

**Примечание:** ведущий может дать группе 3-5 попыток, за которые группа должна выполнить упражнение, или оно считается непройденным.

После того, как группа сообщает, что треугольник готов, ведущий проверяет, действительно ли он равносторонний.

Упражнение выполняется всеми участниками.

## Спортивные акции

Можно организовать футбольный/волейбольный/баскетбольный матч; позвать всех показаться на коньках (роликах), поучаствовать в эстафете и т.д.

## Проведение уличных акций и флеш-мобов (Flash-Mob)

В качестве уличных акций могут быть:

- раздача листовок;
- тематические мероприятия (Например, День борьбы с курением, День молодежи, Международный день «Спасибо» и т.д.). Для того чтобы выбрать интересный и актуальный информационный повод, мы рекомендуем воспользоваться Интернет ресурсом «Календарь праздников» [www.calend.ru](http://www.calend.ru).
- флеш-мобы.

Флеш-моб – это сравнительно новое явление, поэтому рассмотрим его более подробно.

**Flash-mob** переводится как «вспышка толпы». Это Интернет-технология, которая позволяет любому множеству людей договориться друг с другом, чтобы синхронно осуществить какое-то определенное, заранее согласованное действие. Через Интернет или каким-либо другим способом (с помощью SMS, например) между участниками распространяется сценарий того, что, где и когда надо сделать, и каждый волен или выполнить эту инструкцию или проигнорировать ее.

Важно соблюсти одно условие: участники акции не должны обсуждать акцию до ее проведения, а также сразу же после нее на месте проведения.

Для флэш-моба важен эффект внезапности и «случайности», когда никому до конца не понятно, сговорились ли все эти окружающие тебя люди или просто ты наблюдаешь эффект странной «синхронизации»?

В рамках нашей программы также можно придумать флеш-мобовскую акцию и провести ее. Вот **пример** сценария флеш-моба (можно взять его, а можно придумать что-то свое, оригинальное):

Название: «Яблоко»

Акция состоит из двух действий.

### **Действие первое**

Вы – обычные люди, которые прогуливаются по улице.

Вы незнакомы друг с другом и заняты каждый своим делом.

Вы можете читать книгу.

Просто гулять и смотреть на витрины.

Вы можете разговаривать по телефону или гулять с собакой.

Главное, что вы должны быть на одной площади в 18:55 у входа в торговый центр «Ля-ля парк». Постарайтесь не толпиться и не мешать движению покупателей! Распределитесь по площадке равномерно. Не подходите друг к другу ближе, чем на 1 метр.

Эта часть акции должна пройти точно по правилам:

- Нет взаимодействий друг с другом.
- Нет выделения из толпы.
- У вас нет знакомых.
- Нет мобберов (участников флэш-моба).
- Нет акции.

У вас есть только одна задача – заниматься чем-то неприметным.

Но тут...

### **Действие второе**

Проходит пять минут ожидания, и ровно в 19:00 вся толпа, как по мановению волшебной палочки, преобразается. Каждый достает свое яблоко (надеемся, не стоит упоминать, что оно должно быть мытым), и начинает есть. Этот процесс может сопровождаться причмокиваниями и изображением на лице полного блаженства. Участники акции по-прежнему не взаимодействуют друг с другом и с прохожими. Вы не должны «расколоться», нужно сыграть свою роль до конца. Через 2 минуты незаметно удалитесь восвояси.

**Комментарий:** ни в коем случае не бросайте на землю огрызки. Ваше поведение не должно нарушать порядок.

## **Проектно-исследовательская деятельность**

Этот вид деятельности осуществляется только по желанию. Она направлена на удовлетво-



4. Собрать нужное количество анкет (не менее 50 штук).
5. Обработать результаты. Необходимо посчитать, сколько человек ответило «да» по каждому из предложенных утверждений. Складываются все ответы «да» во всех анкетах по одному утверждению. Например, из 50 опрошенных – 36 человек никогда не завтракают и т.д. Далее нужно по отдельности посчитать ответы «да» в разных классах, а также в анкетах мальчиков и девочек.
6. Подвести итоги. Ответьте на вопрос: «Какой способ загубить свое здоровье является самым популярным?» Расположите результаты от самого популярного - к менее популярному. Теперь ту же самую процедуру сделайте отдельно по анкетам 8-го и 10-го классов, по анкетам мальчиков и девочек. Сравните результаты.
7. Оформить результаты красочно, при помощи рисунков, графиков, диаграмм и т.д.
8. Представить результаты исследования в своем классе, в своей школе и/или в тренинговой группе.

### **Проект**

Проект – это такое управление деятельностью, которое предусматривает решение определенной проблемы за ограниченный срок, с ограниченными ресурсами и конкретными результатами.

Необходимые шаги:

- Определение проблемы;
- Формулирование цели;
- Выбор средств достижения цели (мероприятия, акции, листовки и т.д.);
- Планирование (календарное планирование, написание сценария, назначение ответственных, планирование результатов);
- Реализация.
- Результаты. Сравнение запланированных результатов с полученными.

Проектная деятельность может стать продолжением исследования, а может осуществляться и без опоры на него.

Основное правило исследовательской и проектной деятельности – она должна быть интересна самому участнику программы, ведь он будет заниматься этим в свое свободное время.

Каждый участник сам выбирает, заниматься ему исследованиями и проектами или нет. Задача ведущего – рассказать об этой возможности и предложить интересные направления работы.

Как мы уже говорили, досуговая часть программы не обязательна, но желательна. Она может сделать вашу жизнь и жизнь ваших сверстников интереснее и ярче. Дерзайте! И удачи!

## Вместо заключения

Итак, вы прочитали наше пособие и, возможно, уже приняли важное решение – испытать себя в качестве волонтера-тренера. Да, это страшно, тревожно и дискомфортно, но только в самом начале. Главное – преодолеть себя и сделать первый шаг. Помните, как в сказке Киплинга «Рики-Тики-Тави» трусливая крыса сокрушалась о том, что за всю жизнь она так и не сумела преодолеть свой страх и выйти на середину комнаты? А как она завидовала бесстрашному мангусту? Так что выбор за вами. А наше последнее напутствие – строки того же Р. Киплинга из стихотворения «Если...».

*О, если ты покоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волнения,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь,*

*И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
Которым, в сущности, цена одна, <...>  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, -  
Земля – твое, мой мальчик, достоянье!  
И более того, ты – человек!*

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



Настоящее пособие можно свободно цитировать, воспроизводить частично или полностью, а также переводить при обязательном указании источника.

Пособие нельзя продавать и использовать в коммерческих целях.

Изменения в тексте, дополнительное тиражирование пособия – полное или частичное – не могут быть осуществлены без согласования с Фондом «Здоровая Россия».

125009 Москва, Газетный пер., 5  
тел.: (495) 933-58-54, факс: (495) 629-83-67  
Веб-сайт: [www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)

Распространяется бесплатно.