



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ СО СПИД»
(ГБУЗ СО «ОЦ СПИД»)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ,
РАБОТАЮЩИХ С МОЛОДЕЖЬЮ

ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ И ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЕКАТЕРИНБУРГ
2016 год

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Свердловской области
«Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД»
Свердловский региональный общественный фонд «Эра здоровья»

Пособие для специалистов,
работающих с подростками и молодежью

**Профилактика рискованного
поведения и ВИЧ-инфекции среди
подростков и молодёжи Свердловской
области**

Екатеринбург
2016г.

Краткая аннотация

Данное методическое руководство разработано для специалистов учреждений молодёжной политики Свердловской области с целью интеграции вопросов неспецифической профилактики рискованного поведения и ВИЧ/СПИДа среди подростков и молодёжи в программы дополнительного образования, в систему воспитательной и социальной работы.

В основе методического руководства – элементы **программы «Ладья»**, которая была разработана в 2009 году коллективом авторов (Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В.) в рамках проекта «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской Федерации», г. Москва. Программа направлена на первичную профилактику ВИЧ-инфекции среди подростков в возрасте 13-17 лет, в её основе принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков таких духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск заражения и, следовательно, распространения ВИЧ-инфекции к минимуму.

Программа прошла апробацию в учреждениях молодёжной политики городских округов Верхняя Пышма, Среднеуральск, Сухой Лог, Богданович. В результате были получены положительные отзывы администрации учреждений, где проводилась апробация, и родителей. Отмечены качественные изменения в поведении подростков, участвовавших в программе.

Программа для специалистов учреждений молодёжной политики Свердловской области разработана в рамках реализации проекта «Профилактика рискованного поведения и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи в учреждениях молодежной политики Свердловской области» при поддержке **Министерства физкультуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области**.

Авторы:

О.И. Кравченко – врач-эпидемиолог отдела профилактики и психосоциального консультирования ГБУЗ СО «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД»;

А.И. Шишминцева - специалист по социальной работе отдела профилактики и психосоциального консультирования ГБУЗ СО «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД»;

П.Е. Иванов – специалист по социальной работе отдела профилактики и психосоциального консультирования ГБУЗ СО «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД».

Содержание

Пояснительная записка	Введение	4
	Цели и задачи	5
	Принципы и содержание Программы	6
	Содержание Программы	7
	Методы и формы работы	8
	Требования к ведущим	8
	Требования к помещению и материалам	9
	Этапы реализации Программы	9
	Структура занятий	10
	Модификации для работы с подростками групп риска	10
	Ожидаемый результат	11
	Критерии эффективности Программы	11
	Оценка эффективности Программы	11
Занятие 1	Вводное: карта нашего пути	12
Занятие 2	Я и моя жизнь. Мир чувств.	15
Занятие 3	Общение, дружба, любовь	20
Занятие 4	Ты не один. Мужчина и женщина	36
Занятие 5	Семья, род, культура	44
Занятие 6	Здоровье. Первичная профилактика ВИЧ-инфекции	50
Занятие 7	ВИЧ и наркотики	58
Занятие 8	ВИЧ и ИППП	65
Занятие 9	Толерантность. Преодоление проблем	71
Занятие 10	Добро и зло. Свобода. Выбор.	79
	Список используемых источников	87
Приложение 1	Копилка разминок	88
Приложение 2	Метод свободного ассоциативного ряда	94
Приложение 3	Оценка информированности по ВИЧ-инфекции	95
Приложение 4	Оценка мнения о Программе родителей, педагогов и Администрации учреждения	96
Приложение 5	Смайлики	97
Приложение 6	Контур человечка	100

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации борьбы со СПИД UNAIDS количество живущих с ВИЧ людей в мире составляет свыше 36 миллионов человек. Каждый день в мире выявляется более 7 тысяч новых случаев ВИЧ-инфекции, а 5500 человек умирают от заболеваний, вызванных СПИДом. Более 17 миллионов детей в мире потеряли одного либо обоих родителей.

В Российской Федерации выявлено и зарегистрировано более 1 миллиона ВИЧ-инфицированных, из них детей в возрасте до 15 лет – более 9 тысяч. К наиболее пораженным субъектам Российской Федерации относятся промышленно развитые регионы: Свердловская область, Иркутская область, Самарская область, Кемеровская область, Ленинградская область, Санкт-Петербург. По абсолютному количеству зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции Свердловская область стабильно лидирует в течение последних лет: в Свердловской области зарегистрировано более 86 тысяч случаев ВИЧ-инфекции (по данным на 01.12.2016 года). В эпидемический процесс ВИЧ-инфекции вовлечены все социальные и возрастные группы населения.

Принимая во внимание накопленный опыт борьбы с распространением ВИЧ-инфекции, можно констатировать, что превентивное обучение в области ВИЧ/СПИДа позволит не только уменьшить угрозу заражения, но и создать у подрастающего поколения установки на формирование навыков здорового образа жизни и ответственного поведения. Важная роль в профилактике принадлежит специалисту, имеющему соответствующую профессиональную подготовку и владеющему эффективными методиками профилактической работы и информационно-методическим обеспечением.

Программа «Профилактика рискованного поведения и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи в учреждениях молодежной политики Свердловской области» в отличие от информационно-обучающих программ обращается не к вопросу "что?", а к вопросу "почему?". В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование духовно-нравственных ориентиров, при реализации которых риск заражения сводился бы к минимуму.

В состав программы входят 10 занятий продолжительностью полтора часа каждое, включающие разные виды деятельности. Программа предназначена для работы с подростками и молодежью в клубах по месту жительства, в молодёжных центрах, в школах, школах-интернатах, учреждениях среднего профессионального образования в рамках дополнительного образования. Она рассчитана как на социально адаптированных, так и на так называемых "трудных" подростков.

Помимо подростков в работу вовлекаются родители и администрация учреждения - это обеспечивает эффективность воздействия программы.

Предлагаемая программа является многокомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их

личностных ресурсов, формирование позитивной «Я-концепции», предоставление сведений о возможных источниках помощи.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: первичная профилактика рискованного поведения и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Задачи:

1. Развитие у подростков и молодежи навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения;
2. Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями;
3. Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такой же уникальной личности, для развития способности устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки;
4. Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь, для развития самостоятельности;
5. Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения;
6. Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования, а также повышение авторитета ценностей и идей, прямо связанных с проблемой профилактики заражения ВИЧ: семьи и брака, воздержания и верности, здорового образа жизни, ценности жизни;
7. Предоставление сведений о деятельности психологических консультаций, телефонов доверия, волонтерских организаций по профилактике ВИЧ-инфекции, медицинских учреждений и других служб помощи.

Организационные задачи:

1. Информирование администрации и специалистов учреждения (молодежного центра, клуба по месту жительства и т.д.) о целях и содержании занятий, формирование позитивного имиджа программы;
2. Согласование использования материально-технической базы учреждения: согласовать с администрацией общие сроки и расписание занятий, перечень необходимого оборудования и материалов, подобрать подходящее для работы помещение;
3. Информирование родителей и других членов семьи о психологических особенностях подростков и молодежи и проблемах взаимоотношений, а также о риске инфицирования ВИЧ, помощь в осознании их собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, которые

- способствуют преодолению внутрисемейных проблем, в частности, с детьми;
4. Создание у родителей позитивного представления о программе, что достигается ознакомлением с ее содержанием и с применяемыми в ходе занятий методами;
 5. Если в программе участвуют дети младше четырнадцати лет, необходимо получить согласие родителей или опекунов на участие таких детей в работе по программе, или же, в противном случае, письменный отказ.

ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ОСНОВАНА ПРОГРАММА

1. Мотивационная готовность, достигаемая путем постоянного обращения к личному опыту молодежи и демонстрацией личностной значимости получаемой ими информации. В качестве дополнительного «мотиватора» могут рассматриваться такие условия, при которых участники группы не получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно недирективной позицией ведущего группы.
2. Целостность подхода: знания, полученные подростками и молодежью на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально приемлемые поведенческие референты (различные поведенческие модели в конкретных ситуациях).
3. Учет возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:
 - Для подростков «деятельностные» формы работы более эффективны, чем «разговорные»;
 - Наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует у подростков протестные реакции. В случае работы с подростками группы риска степень директивности должна возрастать.
4. Привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и молодежи и находить отклик в их жизненном опыте.
5. «От других к себе». Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием обсуждать темы, которые являются для подростка личностно значимыми, поскольку демонстрируют ему «неоригинальность» его трудностей.
6. Приоритет развития над обучением. Изучаемый материал эффективнее ассимилируется подростками и молодежью в том случае, если

основные выводы формулируются ими самостоятельно, а не преподносятся в готовом виде со стороны. Самостоятельность в умозаключениях достигается благодаря использованию упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующий разбираемой теме опыт подростка. Немалую роль здесь играет способность ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы упражнение достигало необходимого результата вследствие активности подростков.

7. Переход от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к более трудным для осознания этическим и духовным проблемам. Оболочка предлагаемых упражнений в большинстве случаев носит игровой характер, отвлеченный от этической проблематики, поскольку такая форма работы является не только наиболее привлекательной для подростков, но и наиболее эффективной. Задача ведущего – при обсуждении, постепенно углубляясь в суть вопроса, привести группу к анализу неявных проблем.
8. Учет особенностей естественной группы. Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности. Последний достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, а также учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ:

- карта нашего пути;
- я и моя жизнь, счастье;
- общение, дружба, любовь;
- «ты не один», мужчина и женщина;
- семья, род, культура;
- здоровье,
- профилактика заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ-инфекции, наркомании;
- толерантность, преодоление проблем;
- добро и зло, свобода, выбор.

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отнести на ту или иную тему несколько занятий),

причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ

Основной метод работы: личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

Формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, по вопросам, связанным с ВИЧ);
- Метафора (метод аналогий);
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок;
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями;
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте);
- Эмоциональная вовлеченность;
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка);
- Ролевое проигрывание;
- Групповая дискуссия;
- Анализ ситуаций из жизни знакомых или литературных персонажей;
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации;
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

***Важное условие успешной работы по программе** – ведение дневника работы группы. В нем ведущий отмечает особенности проведения занятий в конкретном коллективе подростков, описывает успехи, анализирует возникающие трудности и намечает пути их преодоления.*

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДУЩИМ

1. Ведущим Программы может быть знающий и разделяющий принципы православной этики психолог или педагог, умеющий работать с группой;
2. Ведущий должен иметь достаточно полное представление о проблеме ВИЧ/СПИДа;
3. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками;
4. Наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует оптимальное выполнение заданий.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЮ И МАТЕРИАЛАМ

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия, и обязательно согласовать с организаторами требования к помещению.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для использования подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности;
- Без острых углов и опасных мест;
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности;
- Не проходным и не просматриваемым для посторонних;
- Достаточно светлым и проветриваемым;
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы;
- Дверь во время занятий должна быть закрыта;
- Стулья в помещении должны легко перемещаться;
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий понадобятся цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Подготовительный.

Подготовка ведущих из числа психологов, педагогов и социальных педагогов, имеющих навыки групповой работы, включающая в себя информирование о программе, приобретение знаний по основам профилактики, овладение навыками организации и проведения программы. Подготовка ведущих осуществляется на семинарах-тренингах специалистами в области профилактики ВИЧ, имеющими опыт работы по программе.

Программа должна быть четко сформулирована и понятна администрации и сотрудникам учреждения. Необходимо также решить вопросы использования материально-технической базы заведения для занятий. С администрацией согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов.

Работа с родителями предполагает создание у них позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее целях, задачах, содержании, методах работы и ожидаемых результатах.

2. Основной.

Групповая работа с подростками (в т.ч. учащимися школ, профессиональных училищ, студентами первых курсов средних специальных учебных заведений). Параллельно с занятиями осуществляется индивидуальное консультирование подростков, педагогов и родителей (по запросам).

3. Заключительный (аналитический).

Оценка соответствия полученных и ожидаемых результатов. Анализ возникших сложностей, в случае необходимости - корректировка программы.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью по 1,5 часа каждое. Рекомендуемая частота занятий - 1 раз в неделю. Целевой аудиторией являются подростки 13-17 лет, составляющие группу из 10-20 человек. Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

1. Начало работы - разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может выполнять и мотивирующую функцию - в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением (15 мин.).
2. Работа по теме. Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений (1 час.).
3. Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного» (10 мин.).

Пособие снабжено «Копилкой разминок» (**Приложение № 1**), которые тренер может использовать в случае, если необходимо создать или поддержать рабочий настрой группы.

МОДИФИКАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ ГРУПП РИСКА

Программа предусматривает возможность такого рода модификаций. В категорию групп риска попадают подростки, склонные к девиантному и делинквентному поведению, подростки с несформированной системой социально-приемлемых ценностных ориентиров, а также подростки, для которых в качестве референтных групп выступают сообщества асоциальной направленности.

Работу с такими участниками осуществляет только специалист-психолог, обладающий опытом проведения занятий в группах так называемых «трудных подростков». При этом занятия по программе должны получить статус обязательных, равноценных другим (учебным) дисциплинам. Это связано с тем, что подростки группы риска, как правило, не имеют выраженной мотивации на обращение к своему внутреннему миру: для них характерны реакции избегания и протеста в ответ на многие задания.

Поэтому важным организационным условием при работе с таким контингентом является придание работе по программе статуса обязательной (например, статуса отдельного учебного курса).

Подростки группы риска в основной массе отличаются низкими когнитивными способностями и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего, защитного характера), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной подростковой группе. Кроме того, подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и недирективная позиция может восприниматься ими как признак низкого ролевого статуса ведущего.

В группах, которые составлены преимущественно из подростков, принадлежащих к той или иной субкультуре (например, дворовой или уличной), целесообразно введение дополнительных правил. Эти правила должны ограничивать подростков в привычных для них формах самовыражения (например, использование ненормативной лексики, несоблюдение элементарных правил вежливости и так далее).

Структура занятий в каждом конкретном случае может не претерпевать изменений, однако ведущему следует подбирать материал для обсуждения с учетом специфики жизненного опыта участников. Кроме того, в обсуждение могут включаться дополнительные вопросы:

- проблема отсутствия семьи;
- ранний сексуальный опыт;
- опыт насилия;
- опыт лишения свободы;
- жизнь с болезнью.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Формирование у подростков системы нравственных ценностей, которая способствует уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

- Понимание подростками системы ценностей;
- Усиление и развитие личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;
- Снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Включает в себя три взаимосвязанных блока:

Блок 1. Сравнение этических представлений, демонстрируемых подростками после прохождения программы, с исходным уровнем.

Оценку изменений в духовно-нравственной сфере подростков можно проводить с помощью метода свободного ассоциативного ряда. Для этого до

начала и после окончания занятий подросткам предлагается выполнить ассоциативное задание, стимулами для которого являются основные этические категории, заложенные в программе. Анализируется глубина этических представлений, для чего полученные ассоциативные ряды сравниваются с «основными понятиями», прорабатываемыми в рамках каждой темы. Показателем эффективности программы является расширение спектра этических представлений, включение в него новых (по сравнению с первоначальным содержанием) ассоциативных рядов и проблематики. Процедура проведения и обработки результатов ассоциативного эксперимента приведена в **Приложении № 2**.

Блок 2. Сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе.

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Примеры анкет приводятся в **Приложении № 3**. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

Блок 3. Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов, представителей администрации учебного заведения.

Отзывы от всех этих лиц получают в результате беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма отзыва приводится в **Приложении № 4**.

ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ: КАРТА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Представление ведущего. Начало работы.	5 минут
2	Упражнение «Интервью»	20 минут
3	Работа по теме занятия	
	Вариант 1. Упражнение «Карта жизненного пути»	15-35 минут
	Вариант 2. Упражнение рисунок «Современный подросток»/ «Ценности и риски современного подростка»/ «Рисунок современной девушки/ Современного юноши»	
4	Анкетирование по теме ВИЧ-инфекции	10 минут
5	Ассоциативный ряд	10 минут
6	Завершение занятия	10 минут

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Начало работы - очень ответственный этап. Участники в большинстве своем еще не сталкивались с тренинговой формой работы - им необходимо продемонстрировать, как можно и как не следует вести себя на занятиях. Многие недоумевают: для чего вообще нужны эти занятия, поэтому важно донести до них информацию о том, зачем происходящее нужно именно им. Некоторые подростки отрицательно относятся к любым мероприятиям, проводимым в учебном заведении, и тогда задача тренера -

показать им, что и в школе могут быть интересные занятия.

Занятие посвящено информированию участников о целях работы, формированию мотивации для работы по программе, знакомству участников с ведущим и друг с другом, а также с правилами работы в группе.

Цель занятия

Знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой и распространением ВИЧ-инфекции; формирование мотивации к работе по программе; диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Начало работы (5 мин)

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных интересах и взглядах, о своем первом впечатлении от группы; в общих чертах говорит о целях и форме организации занятий. Затем следует представление участников группы.

Упражнение «Интервью» (20 мин)

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Работа по теме занятия (35 мин):

Вариант 1. Упражнение «Карта жизненного пути»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: три-четыре листа ватмана, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: все участники делятся на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны) с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. (По мере работы группы базовые темы можно вывесить на видное место для групп). По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Вариант 2. Упражнение рисунок «Современный подросток» / «Ценности и риски современного подростка» / «Рисунок современной девушки/ Современного юноши»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: три-четыре листа ватмана, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: все участники делятся на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «Современный подросток» / «Ценности и риски современного подростка» / «Рисунок современной девушки/ Современного юноши», представив его произвольным образом. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Очень важно сделать акцент группы на то, что общего у картинки и самих участников, что симпатизирует им, а что вызывает негативные чувства, а также, что общего и в чем различие у современных юноши и девушки.

Продолжение упражнения на следующих занятиях:

С помощью этих рисунков Вариант 1 и/или 2 зафиксировать на листах ватмана в командной работе «Риски, с которыми сталкиваются современные подростки», как эти риски проявляются в жизни самих участников.

Резюме ведущего

Ведущий говорит о влиянии нравственно-ценностных категорий на нашу жизнь, проводит аналогию с темами программы, таким образом, он знакомит участников с содержанием программы.

Далее ведущий проводит **анкетирование (10 мин).**

Цель: введение в проблематику программы, диагностика исходных представлений о ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: анкеты для участников, ватман.

Описание: работа начинается с заполнения участниками анкет (см. **Приложение № 3**), посвященных изучению уровня их информированности в области ВИЧ/СПИДа. После анкетирования в свободной форме обсуждаются вопросы, которые возникли у участников. Затрагиваются такие темы, как пути передачи ВИЧ, способы защиты от него (с акцентом на приоритет воздержания). Перекидывается «смысловой мостик» к темам программы (например, с использованием «Карты нашего пути»).

Оценка исходного уровня этических представлений участников – ассоциативный ряд (10 мин)

Проводится ассоциативный эксперимент, процедура которого представлена в **Приложении № 2**. Ведущий подчеркивает, что по ходу каждого занятия группа будет обращаться к обобщенному содержанию работ. Действительно, в дальнейшем обращение к результатам

ассоциативного эксперимента возможно во время обсуждения упражнений при работе по каждой теме.

При обсуждении ведущий задает вопрос о том, как перечисленные в ассоциативном эксперименте понятия соотносятся с проблемой ВИЧ.

Резюме ведущего:

Знания о ВИЧ-инфекции, к сожалению, не предохраняют человека от заражения. Важно не только знать, но и использовать свои знания - даже тогда, когда голова занята совсем другим. Для этого нужно уметь смотреть на себя со стороны, уважать себя и других людей, ответственно относиться к своей и чужой жизни.

Завершение работы (10 мин)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группа высказывается на тему:

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 2. Я И МОЯ ЖИЗНЬ. МИР ЧУВСТВ.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение «10-Я»	10 минут
2	Упражнение «Линия жизни»	20 минут
3	Упражнение по теме занятия: Притча «Крест»	20 минут
4	Упражнение «Смайлики»	5 минут
5	Упражнение «Эмоциональная гимнастика»	20 минут
6	Упражнение «Закрашивание контуров человечков»	10 минут
7	Завершение занятия	5 минут

Часть 1. Я и моя жизнь.

Постановка проблемы. Информация для тренера

Осознание человеком своей уникальности и ценности происходит в результате его нравственного развития, а также формируется внутреннее представление о себе («Я-концепция»).

Человеку важно понимать, что его жизнь - уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия является постоянное стремление к самореализации, к наиболее полному использованию своих возможностей.

Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе и своей жизни и осознанию необходимости постоянного духовного развития и становления. Только в том случае, когда человек ценит себя и свою жизнь, отчетливо представляет себе собственные жизненные

перспективы, есть надежда, что он осознанно и ответственно выберет поведение, безопасное с точки зрения ВИЧ-инфицирования.

Цель:

Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации

Упражнение 1. «10-Я» (10 мин)

Цель: способствовать акцентировать внимание на себе, на собственных характеристиках своей личности.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: ребятам за 1 минуту предлагается написать 10 характеристик себя, используя имена существительные, прилагательные, глаголы, ответить на вопрос «Кто я?».

Обсуждаются вопросы:

Каких характеристик себя было больше? Сложно ли было написать про себя?

Упражнение 2. «Линия жизни» (20 мин)

Цель: способствовать формированию временной перспективы, планов на будущее.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать. Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию.

Обсуждаются вопросы:

Каких событий больше произошло в прошлом - положительных или отрицательных?

Какие события чаще прогнозируются в будущем - приятные или неприятные?

Где случилось больше событий - в прошлом или в будущем? Почему?

Резюме ведущего

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие - нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и

мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

Упражнение 3. Обсуждение притчи «Крест» (20 мин)

Цель: способствовать пониманию, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фатальных установок.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается притча:

«Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпилил часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким».

Вопросы для обсуждения:

О чем эта притча?

Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?

Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего

Очень многое из того, что происходит в жизни - дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут.

Часть 2. Мир чувств.

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Душа человека - огромный неисчерпаемый мир. Эмоциональные переживания сигнализируют нам о состоянии нашей души - «душа радуется», «душа болит», «душа плачет», «душа поет» - и о том, что нам необходимо что-то изменить в своей жизни, в представлениях о ней; в понимании себя или в своем поведении. Как понять, что идет не так? Как узнать, что следует изменить? Этому и посвящено данное занятие.

Навыки анализа собственного состояния и мотивов своих поступков очень полезны в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции. Именно глубокое понимание самого себя способно удержать человека от импульсивных поступков, которые создают риск заражения ВИЧ.

Цель: Развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Упражнение 4. «Смайлики» (5 минут)

Цель: ввести группу в рабочую атмосферу, проверка эмоционального фона, разряжение обстановки.

Необходимые материалы: «Смайлики», вывешенные на стенах (подготовленные заранее. Приложение 5).

Описание: предлагается каждому участнику индивидуально отметить свои эмоции на данный момент (поставить свой знак, подпись) на том или ином смайлике (рожице), которые прикреплены на стенах зала.

Обсуждаются вопросы: Как внешние признаки (эмоции смайликов) отражают наш внутренний мир, с каким настроением пришли участники.

Упражнение 5. «Эмоциональная гимнастика» (20 мин)

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

Необходимые материалы: карточки с заданием

Описание: участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием. Затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

Радость: Улыбнуться, как радостный ребенок.

Отвращение: Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.

Страх: Испугаться, как заяц, увидевший волка.

Печаль: Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом.

Вина: Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься

Скука: Заскучать, как студент на долгой, нудной лекции.

Грусть: Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом.

Недоумение: Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя.

Злость: Разозлиться, словно все вокруг не так, как хочется тебе.

Гнев: Нахмуриться, как разъяренный отец.

Восхищение: Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.

Тревога: Тревожиться, как перед важным экзаменом.

Счастье: Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта.

Интерес: Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте.

Удовольствие: Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке.

Сосредоточенность: Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу.

Обида: Обидеться, словно тебя несправедливо наказали.

Горе: Горевать так, будто потерял близкого человека.

Удивление: Удивиться, «как будто ты увидел чудо».

Раздражение: Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь.

Тоска: Тосковать о друге, словно он уехал навсегда.

Стыд: Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте.

Гордость: Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший Олимпийским чемпионом.

Ярость: Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права.

Отчаяние: Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу.

Вдохновение: Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза.

Информация для тренера

«Эмоции - психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций - это ощущения. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развивается аффект.»

Чувства - одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, характеризующаяся относительной устойчивостью. В отличие от эмоций и аффектов, отражающих субъективное значение предметов в конкретных сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость». Психологический словарь.

Упражнение 6. «Закрашивание контуров человечков» (10 мин)

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, телесное ощущение чувств, знакомство с собственным телом.

Необходимые материалы: схематичные изображения человеческого тела (**Приложение 6**), цветные карандаши.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека. Членам группы предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

Резюме ведущего

Наши эмоции - это не просто временные, преходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях - означает заботиться о себе и своих близких.

Каждый человек имеет свое предназначение на Земле, свою миссию, свою внутреннюю красоту, которыми он должен послужить миру. Любому дана возможность вложить неповторимую частицу в организм всего мира. Каждая душа уникальна и неповторима. Осознанное и познавшее себя индивидуальное бытие, раскрытое в полноте подлинной жизни, включает в себе высокий смысл и является бесценным вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой - так мы делаем и себя самих, и мир вокруг нас лучше и совершеннее. Каждый понимает свою роль в мире по-своему.

Завершение работы (5 мин)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для достижения благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми.

Вопросы:

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 3. ОБЩЕНИЕ, ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение «Определение границ персонального пространства»	15 минут
2	Упражнение «Ищу друга»	30 минут
3	Упражнение «Дискуссия о любви»	15 минут
4	Упражнение «Спорные утверждения»	15 минут
5	Вариант 1 Упражнение «Обсуждение притчи «Фея волшебного озера»	10 минут
	Вариант 2 Упражнение «Сиамские близнецы»	10 минут
	Вариант 3 Упражнение «Сердечки»	10 минут
6	Завершение занятия	5 минут

Часть 1. Общение и дружба (45 мин)

Постановка проблемы. Информация для тренера

Умение ценить дружбу - особый дар. Общение с другом - это счастье. Но как отличить дружбу от социального давления или от нездоровой привязанности? На данном занятии человек рассматривается как существо социальное. Определяется значение дружеского общения для каждого участника программы. Определяется понятие дружбы и ее отличие от

простого общения. Дается понятие «персонального пространства» как важного элемента самоидентификации, бережного отношения к себе и к другим людям. Подростку важно уметь защищать личную территорию. Поведение подростка часто определяется конформизмом и давлением социальной среды. Необходимо научиться отличать истинную дружбу от различных форм манипулирования, которые часто провоцируют подростка на рискованные поступки.

Проводя занятие, следует подчеркивать, как важно уметь быть другом, что означает отказ от эгоистической позиции, умение идти на компромисс, понимать и прощать. Дружеская поддержка - это важнейший ресурс, к которому можно обратиться, если тебе трудно или плохо.

Цель:

Осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды; развитие навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Упражнение 1 «Определение границ персонального пространства» (15 мин)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение начинается с мини-лекции (5 мин):

Каждое живое существо на Земле имеет свое **персональное пространство**. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при несоблюдении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. Персональное пространство каждого человека индивидуально. Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую ввергает человека в чрезвычайно серьезный стресс. Поэтому он всячески оберегает и защищает эту зону от посторонних. Постоянное нарушение персонального пространства может вызвать психическое и/или телесное расстройство. Например, если вы будете все время находиться в ситуации соприкосновения с разными людьми (словно в битком набитом автобусе), то ваши психика и организм прореагируют на такое положение весьма болезненно.

Есть личная зона персонального пространства. В нее без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека.

Существует также социальная зона персонального пространства, куда при обычном общении допускаются малознакомые люди.

Чтобы сохранить свою целостность, мы создаем вокруг себя невидимые

границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенных пределов, таким образом защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не в состоянии отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с людьми, мы часто не замечаем их психологических границ. Неосторожно переступив чужие границы, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным, раздражает или тяготит нас.

Инструкция для участников: разбейтесь на пары. Определите персональное пространство друг друга: один участник стоит, второй приближается к нему спереди, до тех пор, пока стоящий не скажет «стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте и запишите расстояние, на котором проходит граница. Повторите аналогичные действия, приближаясь сзади, справа, слева. Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы персонального пространства. Обсудите упражнение на общей группе.

Можно повторить это упражнение в семье, с близкими людьми, и сравнить полученные результаты.

Информация для тренера:

Дружба и подверженность социальным влияниям - явления разные. Чрезвычайная подверженность социальному давлению действует на человека разрушительно. А в системе общения, свойственной для социально-поддерживающей дружеской среды, все члены группы проявляют уважение друг к другу. В ней нет места социальному подавлению, нет социального насилия над членами группы, отсутствует и манипулирование, когда один человек использует других для реализации своих целей. В ней учитываются характерологические особенности и мотивы каждого члена группы. Основой дружеских отношений служат бескорыстие и альтруизм. Однако часто люди, не считаясь со своими собственными воззрениями, позициями и идеалами, путают дружеские отношения с отношениями, которые возникают под воздействием давления социальной группы.

Дружеские отношения существуют в очень разных формах. Иногда друзья общаются по нескольку раз в день. В других случаях они общаются даже не каждый год. Но главное, что объединяет друзей - это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Одна из особенностей дружбы заключается в том, что друг никогда не предаст интересов друга ради собственной выгоды.

Дружба и человеческое общение - явления очень непростые. Как сложится наша жизнь, во многом зависит от того, как мы эти явления

понимаем. И здесь мы опять сталкиваемся с собственным выбором. Нам выбирать - любить ли своих друзей или бояться? А может быть, завидовать им? Быть осторожными и думать о том, кто сегодня с нами? Или, ни о чем не думая, бросаться в пучину близкого общения? Однозначных ответов на эти сложные вопросы нет. Важно поставить их перед собой и стараться найти собственные ответы.

Упражнение 2. «Ищу друга» (30 мин)

Цель: способствовать формированию убеждения, что дружить означает не только брать, но и отдавать.

Необходимые материалы: маркеры, малярный скотч, цветные карандаши, бумага.

Описание: участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором у них нет ни одного знакомого. В городе имеется «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить любую информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа: участники выполняют задание самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий тоже может участвовать в упражнении, написав объявление с большим числом требований к кандидату в друзья.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса, если он принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить, чтобы объявления молодых людей, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными? Почему?
- Что повлияло на выбор? Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать и помогать?
- К кому нужно предъявлять больше требований - к другу или к самому себе?

Резюме ведущего:

Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти точную копию самого себя или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежно недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество

значительно снизится, если предъявлять больше требований к себе, а не к другу. Друг - он такой, какой есть, и не в нашей власти «подогнать» его под свои стандарты.

Часть 2. Любовь (45 мин)

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любовь... Какой глубокий и какой разный смысл люди вкладывают в это слово! От вульгарного «займемся любовью...» через романтическое «любовь среди цветов и звезд...» до неисчерпаемого «любить Человека». Каждый из нас обязательно примеряет понятие «любовь» на себя. И от того, как мы это делаем, зависит наша жизнь.

К сожалению, современные российские подростки нередко путают любовь и секс, что приводит к раннему началу половой жизни, частой смене партнеров и в результате - к высокому риску ВИЧ» инфицирования. Необходимо показать подросткам, что настоящая любовь – это, прежде всего, забота о другом человеке, когда собственные удовольствия отходят на второй план. Важно создать условия для обращения подростков к принципам чистоты, целомудрия и верности. Следование этим принципам является необходимым условием полноценного развития личности, обеспечивает надежную защиту от заражения ВИЧ и эффективно препятствует распространению вируса.

Цель:

Формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание различий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.

Упражнение 3. «Дискуссия о любви» (15 мин)

Цель: формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему», «любовь к себе» и осознание различий между этими понятиями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: дискуссия на материале одной или нескольких нижеприведенных легенд.

1) Легенда об Эросе - греческом боге любви.

Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское «*cupido*» - желание, стремление, влечение; жажда).

«Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, который прицеливается в сердце бога или смертного,

намереваясь поразить его любовью и страстными желаниями. Стрелы у Эроса - двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие - безразличие.

Древнегреческая поэтесса Сапфо называла Эроса прекрасным, но жестоким к жертвам, которых он очаровал, а любовь уподобляла сладкой горечи. Эрос не имеет совести и потому представляет явную опасность для всех, кто на свою беду окажется рядом с ним: он не жалеет стрел, которые несут столько смятения и боли, сколько окажется возможным.

Но однажды жестокий бог и сам влюбился. Эрос был неразлучным спутником своей матери, богини любви и красоты Афродиты. Он исполнял её волю и помогал ей во всех делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы та полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но, увидев Психею, сам полюбил её.

Прекрасная Психея стала женой невидимого и таинственного Эроса, который приходил к ней каждую ночь. Он посещал возлюбленную лишь в темноте, предупредив ее, что она не должна вносить в спальню огонь и видеть его. Психея полюбила Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убедили девушку, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Сестры подстрекали Психею к убийству мужа. И вот в одну роковую ночь любопытство и страх взяли верх, и Психея спрятала в спальне масляную лампу и нож. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник, зажгла огонь и - вместо монстра - увидела прекрасного спящего юношу.

При виде красоты любимого Психею охватила дрожь, и раскаленное масло из светильника попало на кожу Эроса. От боли он проснулся и увидел Психею, держащую в руке нож... Разгневавшись на такое недоверие, Эрос улетел, а Психея в отчаянии отправилась искать возлюбленного по всему свету.

Эрос вернулся к матери. Афродита исцелила его раны и стала всячески тиранить Психею. После нескольких трудных заданий богиня любви приказала Психее спуститься в мрачное подземное царство Аида и взять у жены Аида, Персефоны, ларец с красотой. Афродита надеялась, что девушка не переживет опасностей путешествия, но Психея преодолела все препятствия и получила шкатулку Персефоны. Одолеваемая любопытством, она приоткрыла ларец, содержащий ядовитый туман, и погрузилась в глубокий сон, неотличимый от смерти.

Исцелившийся от ран Эрос; тоскуя по возлюбленной, разыскал ее и разбудил, уколов своей стрелой. Вскоре Эрос добился от громовержца Зевса согласия на брак с Психеей. Затем влюбленным удалось умиротворить Афродиту. Зевс превратил девушку в богиню и даровал ей бессмертие. Так влюбленные соединились навеки. Вскоре у Психеи и Эроса родилась прекрасная дочь с радужными крыльями, которой дали имя Волюпта -

2) Легенда о Нарциссе.

«Но кто не чтит златую Афродиту, кто отвергает дары ее, кто противится ее власти, того немилосердно карает богиня любви. Так покарала она сына речного бога Кефиса и нимфы Лаврионы, прекрасного, но холодного, гордого Нарцисса. Никого не любил он, кроме одного себя, лишь себя считал достойным любви.

Однажды, когда он заблудился в густом лесу во время охоты, увидала его нимфа Эхо. Нимфа не могла сама заговорить с Нарциссом. На ней тяготело наказание богини Геры: молчать должна была нимфа Эхо, а отвечать на вопросы она могла лишь тем, что повторяла их последние слова. С восторгом смотрела Эхо на стройного красавца-юношу, скрытая от него лесной чащей. Нарцисс огляделся кругом, не зная, куда ему идти, и громко крикнул:

- Эй, кто здесь?*
- Здесь! - раздался громкий ответ Эхо.*
- Иди сюда! - крикнул Нарцисс.*
- Сюда! - ответила Эхо.*

С изумлением смотрит прекрасный Нарцисс по сторонам. Никого нет. Удивленный этим, он громко воскликнул:

- Сюда, скорей ко мне!*
- И радостно откликнулась Эхо.*
- Ко мне!*

Протягивая руки, спешит к Нарциссу нимфа из леса, но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в темном лесу.

Спряталась в лесной непроходимой чаще и отвергнутая нимфа. Страдает от любви к Нарциссу, никому не показывается и только печально отзывается на всякий возглас несчастная Эхо.

А Нарцисс остался по-прежнему гордым, самовлюбленным. Он отвергал любовь всех. Многих нимф сделала несчастными его гордость. И раз одна из отвергнутых им нимф воскликнула:

- Полюби же и ты, Нарцисс! И пусть не отвечает тебе взаимностью человек, которого ты полюбишь!*

Исполнилось пожелание нимфы. Разгневалась богиня любви Афродита на то, что Нарцисс отвергает ее дары, и наказала его.

Однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться студеной воды. Еще ни разу не касались вод этого ручья ни пастух, ни горные козы, ни разу не падала в ручей сломанная ветка, даже ветер не заносил в ручей лепестков пышных цветов. Вода его была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней все вокруг: и кусты, разросшиеся по берегу, и стройные кипарисы, и голубое небо. Нагнулся

Нарцисс к ручью, опершись руками на камень, выступавший из воды, и отразился в ручье весь, во всей своей красе. Тут-то постигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Полными любви глазами он смотрит на свое изображение в воде, оно манит его, зовет, простирает к нему руки. Наклоняется Нарцисс к зеркалу вод, чтобы поцеловать свое отражение, но целует только студеную, прозрачную воду ручья. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья; не отрываясь любит себя самым собой. Он не ест, не пьет, не спит. Наконец, полный отчаяния, восклицает Нарцисс, простирая руки к своему отражению:

- О, кто страдал так жестоко! Нас разделяют не горы, не моря, а только полоска воды, и все же не можем быть с тобой вместе. Выйди же из ручья!

Задумался Нарцисс, глядя на свое отражение в воде. Вдруг страшная мысль пришла в голову, и тихо шепчет он своему отражению, наклоняясь к самой воде:

- О, горе! Я боюсь, не полюбил ли я самого себя! Ведь ты - я сам! Я люблю самого себя. Я чувствую, что немного осталось мне жить. Едва расцветши, увяну я и сойду в мрачное царство теней. Смерть не страшит меня; смерть принесет конец мукам любви.

Покидают силы Нарцисса, бледнеет он и чувствует уже приближение смерти, но все-таки не может оторваться от своего отражения. Плачет Нарцисс. Падают его слезы в прозрачные воды ручья. По зеркальной поверхности воды пошли круги и пропало прекрасное изображение. Со страхом воскликнул Нарцисс:

- О, где ты! Вернись! Останься! Не покидай меня. Ведь это жестоко. О, дай хоть смотреть на тебя!

Но вот опять спокойна вода, опять появилось отражение, опять не отрываясь смотрит на него Нарцисс. Тает он, как роса на цветах в лучах горячего солнца. Видит и несчастная нимфа Эхо, как страдает Нарцисс. Она по-прежнему любит его; страдания Нарцисса болью сжимают ей сердце.

- О, горе! - восклицает Нарцисс.

- О, горе! - отвечает Эхо.

Наконец, измученный слабым голосом воскликнул Нарцисс, глядя на свое отражение:

- Прощай!

И еще тише чуть слышно прозвучал отклик нимфы Эхо:

- Прощай!

Склонилась голова Нарцисса на зеленую прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Умер Нарцисс. Плакали в лесу молодые нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за его телом, то не нашли его. На том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок - цветок смерти; Нарцисс зовут его».

3) Триста спартанцев

«Фермопилы - это узкий проход между обрывистым горным склоном и южным берегом Эгейского моря. Проход ведет из Северной в Среднюю Грецию. Здесь во время Греко-персидских войн в 480 до н.э. объединенные отряды из различных городов Древней Греции под руководством спартанского царя Леонида остановили несметные полчища персидского царя Ксеркса.

Удобство занятой в Фермопилах позиции и умелые действия Леонида позволили небольшому по численности греческому войску на протяжении двух дней успешно противостоять натиску неприятельских сил, имевших колоссальное численное превосходство. Ксеркс находился в полном замешательстве, не зная как преодолеть сопротивление обороняющихся, когда к нему явился местный житель и предложил за большие деньги указать путь в тыл греков. Ночью предатель провел отборные персидские части (из двенадцатитысячного корпуса так называемых «бессмертных») по горной тропе в обход греческой обороны. Войску Леонида грозило окружение и неминуемая гибель. Спартанский царь решил сохранить греческое войско. Он приказал ему отходить вглубь Греции на защиту Афин, а сам с тремястами спартанцами и семьями воинами из города Фесии принял бой с персами.

Все оставшиеся с Леонидом воины погибли в неравном бою, принеся себя в жертву ради свободы Греции. Воздавая должное противнику, персы погребли павших с воинскими почестями. Подвиг защитников Фермопил был воспет поэтами и описан историками. На месте гибели Леонида и его соратников после изгнания персов была воздвигнута каменная статуя льва и высечены стихи поэта Симонида: «Путник, весть отнеси всем гражданам воинской Спарты: Их исполняя приказ, здесь мы в могилу легли».

А. А. Молчанов. «История Древней Греции», с сокращениями

4) Сказание о Петре и Февронии.

«У князя Петра был старший брат Павел, который княжил в Муроме и имел красавицу-жену. По дьявольскому наущению повадился летать к молодой княгине крылатый змей и принуждать ее к блуду, но когда его мог увидеть кто-нибудь другой, принимал облик князя Павла. Рассказала княгиня о своей беде мужу. Опечалился князь Павел, стал думать, как избавить жену от напасти, как известить проклятого змея. Нелегко было это сделать: ведь в змее был заключен сам нечистый дух. Долго думал князь, да так ничего и не придумал. Тогда сказал он княгине: «Выведай у змея, какой смертью суждено ему умереть».

«Если я буду об этом знать, то смогу избавить тебя и от его дыхания, и от шипения, и от прочей мерзости, о которой и говорить-то

смердно». Княгиня послушалась мужнина совета. Когда прилетел к ней змей, оплела его льстивыми речами и как бы невзначай сказала: «Все-то тебе ведомо! Верно, знаешь ты и о том, какова будет твоя кончина и отчего она приключится?». Змей, великий обманщик, на сей раз сам обманулся и открыл княгине свою тайну: «Будет мне смерть от Петрова плеча, от Агрикова меча». Крепко запомнила княгиня эти слова и пересказала их мужу. Князь подумал: «Не о брате ли моем Петре говорил змей?».

Позвал он брата к себе и поведал ему о своей догадке. Молодой князь Петр был храбр и неусомнился, что именно ему суждено одолеть змея. Но прежде надо было раздобыть Агриков меч. Знал князь Петр, что жил некогда на свете Агрик - богатырь, владевший чудесным мечом, но не ведал, где этот меч теперь. Пошел князь Петр в дальнюю загородную, церковь, которую особенно любил, и стал там в уединении молиться. Вдруг явился перед ним ангел в образе отрока и сказал: «Князь, я укажу тебе, где скрыт Агриков меч. Иди вслед за мной». Привел отрок князя Петра в алтарь этой церкви и показал, что в алтарной стене между камнями есть широкая щель. А в глубине ее лежит меч. Взял Петр чудесный меч, пошел в дом своего брата и стал ждать дня, когда прилетит змей.

Однажды беседовал князь Петр с братом в его покоях, а потом пошел поклониться княгине. Заходит в княгинин терем и видит: сидит рядом с княгиней князь Павел. Подумал Петр: «Как же успел брат прийти сюда раньше меня?». Вернулся он в покои брата - а брат там. Понял Петр, что видел у княгини змея. Сказал Петр князю Павлу: «Никуда отсюда не выходи, а я пойду биться со змеем и с Божьей помощью одолею его!» Взял он Агриков меч и снова пошел к княгине. Там опять увидел он Павла, но зная, что это не брат, а змей, поразил его мечом. В тот же миг принял змей свое истинное обличье, затрепетал в предсмертных судорогах - и издох, окропив князя Петра своей кровью. От поганой змеиной крови покрылось тело молодого князя язвами и струпами, тяжело занедужил князь Петр.

Стали лечить его лекари и знахари, но ни один не смог исцелить. Прослышал князь Петр, что есть искусные лекари в соседней Рязанской земле; и приказал отвезти себя туда. Вот прибыл недужный князь в Рязанскую землю и послал своих дружинников искать лекарей. Один молодой дружинник завернул в деревню под названием Ласково. Поднялся на крыльцо крайнего дома, вошел в сени - никого там не встретил. Зашел княжеский дружинник в избу и видит: сидит за ткацким станом девица, тклет полотно, а на полу перед ней заяц пляшет, ее забавляючи. Увидела девица княжского дружинника и, смутившись, сказала: «Беда, когда двор без ушей, а дом без очей!». Подивился дружинник непонятным речам и сказал: «Выслушал я тебя, девица; а ни слова не понял». Усмехнулась девица: «Чего ж тут не понять? Уши двора - собака. Услыхала бы она тебя и залаяла. Очи дому - ребенок. Увидел бы он из окошка, что ты идешь, и мне бы сказал. А так застал ты меня за работой да в будничном платье». Дружинник спросил

девицу, где ее домашние. Она ответила: «Отец вместе с матерью ушли взаимы плакать, а брат в лесу под ноги глядит да смерть свою видит». Того пуще удивился дружинник; а девушка пояснила: «Отец с матерью ушли на похороны, по покойнику плакать. А когда за ними смерть придет, то другие станут оплакивать их. Стало быть, сейчас они плачут взаимы. Брат добывает мед диких пчел из дупел на высоких деревьях, он сейчас в лесу взобрался на дерево и вниз поглядывает, как бы не упасть. А если упадет туда, куда смотрит, то приключится ему верная смерть». Сказал княжский дружинник: «Вижу я, что премудрая ты девица. А как твое имя?». Ответила девица: «Имя мое Феврония». Рассказал княжский дружинник Февронии, что прибыл в Рязанские земли недужный князь Петр, надеясь на исцеление, и спросил, не знает ли она, где найти искусного лекаря. Феврония ответила: «Вели привезти твоего князя сюда. Если он смиренен и мягкосердечен, я исцелю его».

Привезли князя Петра к мудрой деве. Сказал ей Петр: «Если ты и вправду исцелишь меня, то я награжу тебя великим богатством». На это Феврония ответила: «Богатства мне не надобно. А лучше пообещай, князь, что, если я тебя исцелю, ты возьмешь меня в жены». Петр подумал про себя: «Не бывало такого, чтобы князь женился на дочери простого мужика!». Но Февронии сказал: «Обещаю исполнить все, что ты хочешь». Феврония зачерпнула в малую посудину хлебной закваски, подула на нее и велела княжьим слугам: «Истопите для князя баню, и пусть помажет он этим зельем все свои язвы и струпья, все, кроме единого». Слуги стали топить баню. А князь решил испытать мудрость Февронии. Послал он к ней своего слугу с пучком льна и велел передать, что хочет-де князь, чтобы, пока он моется в бане, девица из того льна соткала полотно и сшила для него рубаху, порты и полотенце. Выслушала Феврония княжьего слугу, взяла лен, а в обмен дала березовую щепку и сказала: «Пока я буду лен расчесывать, пусть твой князь сделает из этой щепки ткацкий стан, чтобы было мне на чем ткать полотно». Слуга передал князю ответ Февронии, и князь подумал: «Воистину, мудра эта девица!». Вот пошел князь париться в баню. Смазал свои язвы и струпья хлебной закваской, что дала Феврония, и тут же стал здоров. Тело его опять было чисто и гладко, как прежде; остался лишь один струп, который он не стал мазать, как велела мудрая дева. Но князь, исцелившись, не исполнил своего обещания, не захотел взять незнатную девицу в жены.

Он вернулся к себе в Муром, а Февронии, вместо сватов, послал богатые подарки. Однако Феврония подарков не приняла. Недолго радовался князь своему исцелению: вскоре от того струпа, что остался на теле, пошли во множестве другие язвы - и расхворался князь пуще прежнего. Со стыдом вернулся Петр к Февронии и стал просить еще раз исцелить его, твердо пообещав взять мудрую деву в жены. Феврония, не держа на князя зла, снова приготовила зелье, и князь исцелился. Петр тут же обвенчался с Февронией, и они отправились в Муром. Спустя недолгое время старший брат Петра

Павел скончался, и Петр унаследовал княжский престол. Но беспокойным было его княжение. Муромские бояре невзлюбили молодую княгиню из-за ее низкого рода - и задумали разлучить ее с мужем. Стали они наговаривать Петру на Февронию. Вот говорят бояре князю: «Государь, твоя княгиня не умеет себя за столом держать: прежде, чем встать из-за стола, собирает хлебные крошки в горсть, будто голодная». Решил князь проверить, правда ли это. Повелел Февронии обедать с ним за одним столом. Отобедали они, и Феврония, как привыкла в деревне, смахнула крошки со стола себе в горсть. Взял князь ее за руку, разжал пальцы и увидел, что на ладони у Февронии - благовонный ладан.

В другой раз пришли к Петру злокозненные бояре и сказали: «Князь! Все мы хотим верно тебе служить, но не хотим, чтобы наши жены служили твоей низкородной княгине. Если ты желаешь быть нашим господином, то избери себе другую жену, а Февронию награди богатством - и пусть идет она, куда хочет».

Князь Петр говорит боярам: «Скажите об этом Февронии - и послушайте, что она ответит». Пошли бояре к княгине и сказали: «Госпожа! Не хотят наши жены быть у тебя в подчинении. Возьми себе богатства и иди, куда хочешь!». Ответила Феврония: «Я исполню ваше желание; если дозволите мне взять с собой то, что мне всего дороже». Бояре не стали перечить, с охотой согласились: «Бери все, что тебе угодно». И сказала Феврония: «Не нужно мне ничего, кроме моего любимого супруга князя Петра». Тут бояре подумали; что ежели Петр откажется от княжеского престола, то они выберут другого князя по своему желанию, и говорят Февронии: «Если Петр пожелает уйти с тобой; то пусть уходит». Когда князь Петр узнал, что надобно ему выбрать между княжеством и женой, то рассудил; что лучше лишиться земной власти, чем пренебречь Божьей заповедью, ибо в Писании сказано, что если кто отошлет от себя безвинную жену и женится на другой, то сотворит он прелюбодеяние.

Петр снарядил корабль, взял с собой верных слуг и вместе с Февронией покинул Муром. Целый день плыли они по реке Оке, вечером причалили к берегу и расположились на ночлег. Тут князь Петр задумался о том, что же будет с ними дальше. Феврония, угадав его невеселые мысли, сказала: «Не кручинься, князь! Бог нас не оставит». Меж тем в Муроме бояре между собой перессорились: каждый хотел быть князем. Началась между ними драка, потом схватились за мечи, многих порубили, а те, кто остались в живых, решили просить Петра вернуться на отчий престол. Выбрали они челобитчиков и послали их вслед за Петром. Вот предстали челобитчики перед князем, низко ему поклонились и сказали: «Вернись, князь! Молим мы тебя и твою княгиню не гневаться и не оставлять нас сиротами». Возвратились князь Петр и Феврония в Муром и стали жить там в благочестии, соблюдая все Божьи заповеди. Правили они своей вотчиной не яростью, а кротостью, странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, и никто не терпел от них притеснения.

Так прошли многие годы. Петр и Феврония состарились и молили Бога, чтобы дал Он им умереть в один день. Велели они сделать двойную гробницу и завещали похоронить в ней себя вместе. Когда почувствовали они, что недолго осталось им жить на этом свете, то приняли иноческий чин в разных обителях. Петр был назван в иночестве Давидом, а Феврония - Евфросиньей. Однажды сидела Феврония в своей обители и вышивала покров для храма. Тут пришло ей послание от Петра: «О, сестра Евфросинья! Хочет душа моя отойти от тела, и жду я только тебя, чтобы умереть нам вместе». Ответила Феврония: «Подожди, господин. Дай дошить мне покров для Церкви святой». Оставалось ей вышить на покрове лишь ризу одного святого. Но снова принесли посланье от Петра: «Я умираю и не могу ждать». Тогда Феврония воткнула иголку в покров, обернув ее ниткой, которой шила. Послала она к Петру сказать, что готова к смерти. Помолвившись, в один час предали Петр и Феврония свои души в руки Божьи.

Неразумные люди решили пренебречь их завещанием и похоронить порознь, рассудив, что в монашеском чине не подобает им лежать вместе. Сделали для них два гроба и поставили на ночь в соборной церкви. Но утром нашли эти гробы пустыми, а тела Петра и Февронии - в двойной гробнице, которую приготовили они для себя сами. В той гробнице и похоронили их вместе возле церкви Рождества Богородицы в Муроме. В 1565 году по распоряжению Ивана Грозного над захоронением Петра и Февронии была построена новая каменная церковь».

Резюме ведущего:

Любовь бывает очень разной и обнаруживает себя в различных проявлениях. Но главное, что позволяет назвать возникающее чувство любовью - это стремление отдавать всего себя на благо других людей, а не получать собственные удовольствия и блага.

Существенной особенностью любви является ее устойчивость. Любящие люди испытывают не только нежность, восторг и прочие прекрасные чувства. Бывает, что в их душах рождается и раздражение, и злость, и обида. Но это не означает отсутствия любви. Просто там, где есть истинная любовь, негативные эмоции легко преодолимы - стоит только человеку задуматься не о собственном благополучии, а о благополучии любимого.

Упражнение 4. «Спорные утверждения» (15 мин)

Цель: исследование проявлений любви на разных уровнях человеческой сущности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается определить степень согласия с утверждениями, «выкинув» от одного («не согласен») до пяти («полностью согласен») пальцев. Участникам, придерживающимся крайних точек зрения, предлагается их обосновать:

- Настоящая любовь встречается в нашем мире все реже и реже;
- Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить;
- Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня;
- Можно быть влюбленным в кумира;
- Ревность - признак любви;
- Большинство парней относится к девушкам с уважением;
- Верность друг другу - залог длительных отношений;
- Важно, чтобы родителям нравился тот, с кем ты встречаешься;
- Девушки интересуются любовными отношениями больше, чем парни;
- Возраст начала интимных отношений имеет большое значение для человека.

Резюме ведущего:

Истинная любовь не сводится к сексу или приятному времяпрепровождению. Любовь - это прежде всего ответственность и верность себе и другому человеку.

Основное упражнение темы.

Вариант 1. Упражнение «Обсуждение притчи «Фея волшебного озера» (10 мин)

Цель: способствовать отказу от типичного для подросткового возраста представления о любви как о растворении в другом человеке, потере себя.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Давно-давно в одном королевстве жил прекрасный Принц. Принц очень любил гулять по своим владениям - по полям, лугам и лесам - и не любил сидеть во дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу. Жители королевства боялись ходить по этому лесу. Но Принц был очень смелый; и потому он отправился в самую чащу. Он шел долго-долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец Принц вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Он склонился над водой, но вместо своего отражения увидел необычайно красивую девушку.

- Кто ты? - спросил Принц.

- Я - Фея волшебного озера.

- Выйди на берег, ко мне! - попросил юноша.

- Не могу, - сказала Фея, - когда рядом никого нет, и никто не смотрит в воду, я переношусь, куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато все, что я видела, и все, что показалось мне приятным и интересным, потом тоже отражается в озере. Хочешь посмотреть?

- Хочу, - сказал Принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор Принц стал приходить на озеро каждое утро, и Фея

показывала ему дикие города, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз Принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение.

Он удивился и стал звать Фею. Она появилась.

- Что случилось, - спросил Принц, - что стало с твоим озером?

- Милый Принц, - сказала Фея. - В моем озере отражается то, что я люблю. Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Фея думала, что Принц обрадуется, но юноша почему-то промолчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней Принц опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

- Знаешь, Фея, - сказал Принц, - прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Понимаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любое мгновение в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к чудесному озеру. Все так же сияют яркой голубизной его воды. И по-прежнему в озере не отражается ничего и никого, кроме прекрасного Принца и печальной Феи.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Какой бывает любовь?
- Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека? Почему?

Резюме ведущего

Любить - не значит терять себя. Напротив, любить - значит все больше становиться самим собой, находить в себе новые хорошие и сильные стороны и стремиться к тому, чтобы стать лучше.

Вариант 2. Упражнение «Сиамские близнецы» (10 мин)

Цель: формирование представлений о важности свободы и доверия.

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага.

Описание: любящие друг друга люди, так или иначе, связаны между собой.

Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»: один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/ правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело - например, упаковать подарок. Можно устроить соревнование между парами на время. На последующих этапах игры веревки можно ослабить, одному из участников можно завязать глаза и т.д.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?

- Аллегорией чего были веревки или ленты? Откуда в любви берется несвобода от другого человека?
- Какие отношения являются наиболее комфортными?
- Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Резюме ведущего

Если в отношениях любящих людей нет свободы, такие отношения никому из них не принесут радости. Один будет чувствовать себя надсмотрщиком, другой - постоянно ощущать себя «под колпаком». Любить человека - значит доверять ему.

Вариант 3. Упражнение «Сердечки» (10 мин)

Цель: Актуализация различных способов проявления любви. Акцентирование внимания группы на многообразии способов проявления любви.

Необходимые материалы: сердечки из бумаги по два на каждую подгруппу из пяти человек. На одном заранее написано по шесть способов проявления любви (приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); одно большое сердце из ватмана.

Описание: группа делится на подгруппы по пять человек, каждой группе дается по два сердечка. Одно - с вариантами проявления любви, другое пустое. Задание - в течение пяти минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

Резюме ведущего

Иногда мы не знаем, как показать другому человеку свою любовь и внимание, и это сильно обедняет наши отношения. Существует множество способов проявления любви - и те, которые перечислены в ходе упражнения, и многие другие.

Завершение работы (5 мин)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы, делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстном характере.

Вопросы:

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 4. ТЫ НЕ ОДИН. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА.

Часть 1. Ты не один (45 мин).

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Каждому человеку важно испытывать ощущение общности, поддержки. Однако для достижения такого состояния надо многое понимать и уметь. А еще требуется большой труд, вложенный в общение. Занятие посвящено формированию:

- *навыков эмпатии;*
- *принятия себя и другого как личности;*
- *умения оказывать людям социальную и психологическую поддержку;*
- *способности разрешать конфликтные ситуации;*
- *здоровой самооценки;*
- *содержательной стороны отношения к другим людям.*

Эти навыки, умения и качества являются факторами защиты от поведения, связанного с риском инфицирования ВИЧ.

Не менее важно показать подросткам и другую сторону обсуждаемой проблемы - одиночество. Одиночество - далеко не всегда отрицательное состояние. Иногда человеку необходимо побыть одному, чтобы обратиться к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам. Гармоничный человек одинаково комфортно чувствует себя как в различных сообществах, так и в одиночестве.

Как правило, самые значимые переживания в своей жизни человек встречает наедине с собой.

Гармоничный человек не боится одиночества, умеет переживать его и использовать для развития своей личности, на ее благо.

Однако в тех случаях, когда это необходимо и возможно, очень важно уметь находить и принимать поддержку других людей. Социальная поддержка приводит человека к убеждению, что его любят, ценят, о нем заботятся. Она показывает человеку, что он является членом группы, которая его поддерживает. Он и другие члены группы имеют взаимные обязательства. Кроме того, социальная поддержка - это обмен ресурсами между людьми, один из которых оказывает помощь, а другой ее получает. Выделяют пять типов поддержки:

- *духовная - сострадание и добрый пример;*
- *эмоциональная - забота о человеке, доверие и сопереживание;*
- *инструментальная или материальная - помощь окружающих (например, родственников, одноклассников), финансовая помощь, обе-*

спечение иными ресурсами;

- информационная - содействие в разрешении проблемы путем предложения важной информации, совета;*
- обратная связь - это оценка действий, предпринятых для преодоления проблемы, и результатов, полученных после ее разрешения, высказанная в форме, в которой она может быть максимально полно использована для дальнейшего роста и развития личности, выполнявшей данные действия.*

Цель занятия:

Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение «Дом»	15 минут
2	Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали»	15 минут
3	Упражнение «Надписи на спине»	15 минут
4	Начало работы. «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...»	5 минут
5	Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»	20 минут
6	Вариант 1 Упражнение «Дом из бумаги»	20 минут
	Вариант 2. Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах»	20 минут
7	Завершение работы	5 минут

Работа по теме занятия

1. Упражнение «Дом» (15 мин.)

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию гостей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме имеются: запас воды, разнообразной еды и топлива; тренажерный зал, бассейн, библиотека; магнитофон, видеомагнитофон, компьютер с играми. Важное условие связь с внешним миром отсутствует. В первом круге участники рассказывают о своем предполагаемом поведении в первое время.

Следующий круг посвящен рассказам членов группы о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг - в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что дает одиночество?

Резюме ведущего:

Люди переносят одиночество по-разному. Один буквально лезет на стену, для другого это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени, а для третьего - время для размышлений, общения с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо.

Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой найдутся друзья. Но лучше взять дело в свои руки и находить друзей самому.

Существует много способов преодоления одиночества. Один из них - попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты - человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

2. Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали» (15 мин.)

Цель: формирование представлений об относительном характере одиночества, об «одиночестве среди людей» и возможностях совладания с одиночеством.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое Деток-Печалек. А по соседству с ними жило Одиночество. У самого Одиночества, как вы понимаете, никого не было. Печали часто приходили к Одиночеству в гости;

однако долго там не задерживались: слишком им становилось печально от его тоскливых, одиноких вздохов. Но вот однажды над местом, где жили наши герои, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю, в садике Одиночества (где отродясь ничего не росло, даже сорняков) из земли появился Росток. Одиночество стало за ним ухаживать, поливать, защищать от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Бутон, готовый вот-вот распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны в саду Одиночества расцвел прекрасный Цветок, и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали. Да и само Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему Одиночеству было одиноко даже в обществе Печалей?
- Каковы пути выхода из одиночества?

Резюме ведущего:

Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой найдутся друзья. Но лучше взять дело в свои руки и находить друзей самому.

Существует много способов преодоления одиночества. Один из них - попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты - человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

3. Упражнение «Надписи на спине» (10 мин.)

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Необходимые материалы: листки бумаги, булавки или малярный скотч, фломастеры.

Описание: на спину каждому участнику прикрепляется листок бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение выполняется молча. Оно дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Количество участников - любое.

Резюме ведущего:

Человеку очень важно понимать, что он не одинок. Вокруг есть люди, которые могут оказать поддержку, помочь в любой - даже, казалось бы, неразрешимой - ситуации. Всегда есть к кому обратиться за профессиональной или дружеской помощью. Надо только знать, как это сделать.

Часть 2. Мужчина и женщина (45 мин.)

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человечество представлено двумя полами - мужчинами и женщинами. С одной стороны, они едины («две половинки»), с другой - между ними существует много противоречий. Взаимоотношения между полами порождают великое множество самых разных чувств, часто переполняются страстями. Кто мы? Антиподы? Или частицы, потерявшие «половинки», которым так не достает друг друга для достижения целостности? На занятии ставятся эти вопросы, и осуществляется поиск ответов на них. Но будут ли найдены исчерпывающие ответы? Возможно ли дать однозначные рекомендации? Важно донести до подростков мысль о том, что мужчины и женщины - это не только тела, которые можно использовать для получения удовольствий. Залогом безопасного с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции поведения является внимательное и ответственное отношение к противоположному полу, признание его ценности в единстве телесных, душевных и духовных качеств.

Цель занятия:

Создание условий для анализа собственных полоролевых представлений, для формирования адекватной самоидентификации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Упражнение 4. Начало работы. «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...» (5 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, обращение к теме.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группе предлагается правильно закончить фразу словами «девочки», «девчонки» или «мальчики», «мальчишки». При этом мальчики должны говорить слово «мальчики», а девочки слово «девочки».

Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только...

На розыгрыш по мотогонкам стремятся только лишь...

Играют в куколки и мишки, конечно, только лишь...

Любой ремонт устроят тонко, конечно, только лишь ...

Болты, шурупы, шестеренки найдешь в кармане у ...

Себе завязывают бантики из разных лент, конечно,...

Коньки на льду чертили стрелочки - в хоккей весь день играли...

Болтали час без передышки в цветастых платицах...

При всех померяться силенкой, конечно, любят лишь...

Шелк, кружева и в кольцах пальчики - выходят на прогулку...

В неструктурированном обсуждении затрагивается вопрос о том, насколько легко было по предложенным признакам находить правильный ответ. С чем это связано?

Упражнение 5. Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина» (20 мин.)

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Необходимые материалы: два листа ватмана, фломастеры.

Описание: группа делится на юношей и девушек, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать качества, присущие «идеальной женщине» - для юношей, «идеальному мужчине» - для девушек.

Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

Резюме ведущего:

Может ли кто-нибудь из присутствующих похвастаться тем, что он полностью соответствует получившимся идеалам? Зачем вообще тогда говорить об этих идеалах? Зачем они нужны? Может быть, для того, чтобы яснее видеть различия, существующие между мужчинами и женщинами?

Упражнение 6. Основное упражнение занятия

Вариант 1. Упражнение «Дом из бумаги» (20 мин.)

Цель: способствовать осознанию наличия не только физических, но и психологических различий между мужчинами и женщинами.

Необходимые материалы: бумага, картон, нитки, ножницы.

Описание: группа делится на две подгруппы по половому признаку. Подгруппы расходятся в разные углы помещения. Каждая группа получает по пять листов картона, по десять листов бумаги, несколько пар ножниц и катушку ниток. Необходимо из предложенных материалов соорудить дом - так, чтобы он был функциональным (устойчивым, с помещениями внутри) и оригинальным. Необходимо использовать только материалы и средства, предложенные ведущим.

Готовые «дома» обсуждаются в общем кругу:

- Какая идея заложена в проект каждого из домов?
- Что общего в получившихся домах?
- Чем они различаются?
- Чем можно объяснить эти различия?
- Какие различия между мужчинами и женщинами (кроме физических) вы можете назвать?

Резюме ведущего:

Мужчины и женщины различаются не только телесной организацией. Они по-разному воспринимают окружающий мир. Можно ли сказать, что кто-то из них воспринимает мир «правильнее»? Конечно, нет. Однако в этом несходстве часто кроется причина недопонимания и конфликтов между полами.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах» (20 мин.)

Цель: создание условий для осознания психологических и поведенческих различий между мужчинами и женщинами.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию участников предлагается сказка:

«Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Мужская цивилизация была высокоразвитой. Жители Марса отличались трудолюбием, честностью и справедливостью. Целый день они работали, а вечерами уединялись в пещерах. Иногда бывало так, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никто даже не думал войти туда и побеспокоить отшельника, потому что все знали - пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и такая жизнь им нравилась.

В миллионах километров от Марса была планета под названием Венера; и населяли эту планету женщины. Они жили дружно и спокойно. Вечерами собирались вместе и пели протяжные песни на венерианском языке. Иногда так случалось, что кому-то из женщин становилось плохо. И тогда другие приходили к ней, они сидели вместе, разговаривали, пели, и через некоторое время страдания становилось легче. Так жили женщины на планете Венера, и им нравилась такая жизнь.

Цивилизация Марса достигла необычайных высот: марсиане смогли построить звездолет, и часть мужчин отправились на нем в космос. Они летели, летели, и вот одна из звезд на экране космического корабля превратилась сначала в яркое пятно, потом в шарик, и, наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли; что планета заселена разумными существами; и попытались установить с ними контакт. Женщины сразу понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незванным гостям настороженно - пришельцы не сразу понравились женщинам. Но прошло время, и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть, чем поделиться друг с другом. Часть мужчин осталась на Венере, а часть женщин отправилась на Марс.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?
- В чем заключаются основные различия в поведении и психологии мужчин и женщин?

- С чем связаны эти различия?

Резюме ведущего:

Общество устроено так, что мальчиков и девочек с детства воспитывают по-разному: покупают разные игрушки, одевают в разную одежду, предлагают заниматься в разных кружках и так далее. Конфликты между мужчинами и женщинами, связанные с их психологическими различиями, не прекратятся сами собой. Поэтому важно понимать и принимать различия между двумя полами - это поможет находить компромисс во многих сложных обстоятельствах.

Завершение работы (5 мин.)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что у мужчин и женщин - разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать и быть реализованным без другого.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 5. СЕМЬЯ, РОД, КУЛЬТУРА.

Часть 1. Семья (45 мин.)

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человек произрастает из семьи. Семейные взаимоотношения во многом определяют его характер и способы реагирования. Семья - это сложная многофункциональная система. Как мы относимся к родительской семье? Какие плюсы и минусы мы от нее унаследовали? С достаточной ли ответственностью думаем о своей будущей семье? Какой мы хотим ее видеть?

Многие рискованные поступки подростков спровоцированы трудностями отношений в их собственных семьях. Необходимо помочь подросткам увидеть родительскую семью в позитивных тонах, создать такие условия, чтобы они поняли: семья - это важнейший ресурс для преодоления жизненных сложностей

Цель занятия:

Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1.«Желаем всем хорошего настроения»	5 минут
2	Упражнение 2. Рисунок «Моя семья»	20 минут
3	Упражнение 3. Обсуждение притчи «Заплачено сполна»	20 минут
4	Упражнение 4. «Дни рождения»	5 минут
5	Упражнение 5.«Генеалогическое древо»	25 минут
6	Упражнение 6. «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»	15 минут

Работа по теме занятия

Упражнение 1. «Желаем всем хорошего настроения» (5 мин.)

Цель: создание рабочего настроя, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы», «Встаньте те, кто в джинсах» и др.) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра»;
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки»;
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками»;
- «Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна»;
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей».

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (наличие или отсутствие тех или иных родственников и контактов с ними, семейных праздников и т.д.) до ценностно-ориентационных (например, ценность семьи, родственных отношений). Задачей разминки, помимо создания

рабочего настроения, является актуализация размышлений о своей семье, ее значении в собственной жизни. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуются.

Упражнение 2. Рисунок «Моя семья» (20 мин.)

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: бумага, карандаши/фломастеры.

Описание: ведущий просит участников нарисовать свои семьи. Далее желающие по кругу рассказывают о том, что нарисовано на их рисунках. Следует учесть, что для ряда участников данная процедура может быть сложной, так как они не захотят выставлять напоказ проблемы, связанные со своей семьей. Ведущему не следует настаивать на том, чтобы каждый участник рассказал о своем рисунке или обязательно его нарисовал.

Затем ведущий предлагает нарисовать семью с теми изменениями, которые хотелось бы внести. Иными словами, нарисовать «улучшенную», «исправленную» семью - ту, которую каждый участник хотел бы иметь. Далее следует обсуждение. Ведущий предлагает желающим обсудить рисунки. При этом обращает особое внимание на тех участников, которые ранее не выступали, мягко предлагая им взять слово и что-либо рассказать.

Следующим заданием является предложение нарисовать ту семью, которую каждый из участников хотел бы построить сам. Далее проводится обсуждение.

Резюме ведущего:

Понятие семьи - так же, как и все понятия, рассматриваемые в нашей программе, - является основополагающим. Мы можем рассматривать семью как основу проблем или причину конфликтов, но мы можем и понять свою ответственность за то, какую семью построим мы сами. От этого будет зависеть наше счастье и благополучие. Выбор за нами.

Упражнение 3. Обсуждение притчи «Заплачено сполна» (20 мин.)

Цель: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги. На нем было написано:

- За стрижку газона - 5 рублей,
- За уборку в моей комнате - 1 рубль,
- За то, что я сходил в магазин - 50 копеек,
- За то, что я помялся с маленьким братом - 50 копеек,
- За «пятерку» по математике - 5 рублей,
- За уборку в саду - 2 рубля.

Мама посмотрела на записи, перевернула листок, что-то написала и протянула мальчику. Вот что там было написано:

- За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе - 0 рублей,
- За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел - 0 рублей,
- За все те слезы, которые были из-за тебя - 0 рублей;
- За беспокойства; которые, я знаю, ждут впереди - 0 рублей,
- За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа - 0 рублей.
- И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей.

Мальчик; прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал: «ЗАПЛАЧЕНО СПОЛНА».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта история?
- За что родители любят своих детей?
- Почему родители часто совершают поступки, которые детям кажутся неправильными и несправедливыми?
- Всегда ли родители уверены в нашей любви к ним? Чем, какими способами дети могут проявлять свою любовь к родителям?

Резюме ведущего:

Родители нередко совершают поступки, которые кажутся нам несправедливыми. Но почти всегда за этими поступками стоит желание родителей помочь нам, научить нас, оградить от неприятностей. То, что нам кажется несправедливым, часто является формой проявления родительской

Часть 2. Род. Культура (45 мин.)

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Все мы имеем корни - словно деревья, богатые листвой. Чем больше мы знаем наши корни и чем больше понимаем их значение для самих себя, тем мы устойчивее, благополучнее, счастливее. Это занятие посвящено корням человека и умению их изучать.

Оно логически продолжает предыдущее и также направлено на формирование позитивного отношения к своим истокам и к родительской семье как фактору защиты от поведения, рискованного с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции.

Цель занятия:

Осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

Начало работы.

Упражнение 4. «Дни рождения» (5 мин.)

Цель: организация совместной деятельности, сплочение группы, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники молча, используя невербальное общение, строятся в линейку в соответствии с датами своего рождения. Затем они выстраиваются в линейку «по алфавиту» в соответствии с буквами, с которых начинаются их имена. Затем, по тому же принципу, по первым буквам отчества, а затем - по первым буквам фамилии. Далее - обсуждение, обмен чувствами.

Упражнение 5. «Генеалогическое древо» (25 мин.)

Цель: визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Есть ограничение по времени – 10 минут. Необходимо нарисовать генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер, стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек и всех остальных родственников предыдущих поколений – корнями.

Нужно написать имена тех родственников, изображенных на рисунке. Получившееся древо оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Вопросы для обсуждения в кругу:

- Сколько уровней корневой системы (поколений семьи) может нарисовать каждый присутствующий?
- Почему семья ассоциируется для меня именно с этим деревом?
- Почему семья - это наши корни?

При обсуждении и подведении итогов можно использовать **притчу «Связка прутьев»**:

Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти сыновьям-наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик велел:

- Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите.

Понятно, что сыновья изломали пруты в одну минуту.

- Так-то и вы, дети, - сказал царь, - пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит.

Резюме ведущего:

Семья - это наши корни. Именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны даже в самые трудные времена жизни. И если члены семьи едины и поддерживают друг друга, каждого из них очень трудно сломать или победить.

Упражнение 6. «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?» (15 мин.)

Цель: Осознание возрастных особенностей. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается разделиться на три подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая - отличия подростка от взрослого, третья - отличия подростка от старика. После обсуждения в подгруппах участники представляют результаты.

Резюме ведущего:

Подростковый возраст имеет ряд особенностей - конформизм, максимализм, зависимость от возрастной группы. Но каждый подросток должен сам отвечать за свои поступки - и этому можно научиться.

ЗАНЯТИЕ 6. ЗДОРОВЬЕ. ПЕВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Часть 1. Здоровье.

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Для того чтобы быть здоровыми и не только не болеть, но постоянно укреплять и развивать возможности тела и души, мы должны знать, что такое здоровье. Как его сохранять и приумножать? Что значит - быть здоровым?

Необходимо донести до подростков идею о том, что забота о здоровье - задача самого человека. Никто, кроме него самого, не обеспечит ему здоровый образ жизни и поведение, безопасное с точки зрения ВИЧ-инфицирования.

Цель занятия:

Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1. «Обратный отсчет»	15 минут
2	Упражнение 2. Групповой рисунок (или коллаж)	15 минут
3	Упражнение 3. «Соревнование»	10 минут
4	Завершение работы	5 минут
5	Упражнение 4. «Калейдоскоп»	15 минут
6	Упражнение 5. «Мой вопрос»	20 минут
7	Завершение работы	5 минут

Информация для тренера

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения - это «полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека, полноценно функционирующего в обществе, а не только отсутствие болезней».

Упражнение 1. «Обратный отсчет» (15 мин)

Цель: включение в тему занятия, сплочение группы, развитие взаимодействия между телесной, душевной и духовной составляющими личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участников предупреждают, что во время упражнения необходимо общаться с помощью звуков и жестов, как можно активнее двигаться.

Участники начинают свободно ходить по комнате в удобном для них ритме.

Ведущий говорит: «Представьте, что вы очень старые люди и вам около ста лет. Встречаясь с таким же дряхлым стариком, как и вы, посмотрите на него и поприветствуйте кивком головы (15 сек).

Теперь вы стали немного моложе: вам уже восемьдесят - поприветствуйте тех, кто проходит мимо вас, помахав им правой рукой (15 сек).

Сейчас вам семьдесят - приветствуйте проходящих мимо левой рукой (15 сек).

Вы еще помолодели, вы крепкий шестидесятилетний человек - помашите проходящим обеими руками (15 сек).

Теперь вам пятьдесят лет - всем проходящим вы дружески кладете руку на плечо (15 сек).

Теперь вы должны двигаться как полный жизни сорокалетний человек, хлопайте ваших знакомых по плечам (15 сек).

Сейчас вы стремительный тридцатилетний, слегка коснитесь каждого проходящего, стараясь при этом не давать им касаться себя (15 сек).

А теперь остановитесь и замрите там, где стоите (10 сек).

И вот сейчас вы - дикие двадцатилетние, вы гоняетесь, друг за другом, прыгаете и хватаете других за ухо, стараясь, чтобы не схватили вас самих (15 сек).

Остановитесь (10 сек), вы стали неукротимыми тинэйджерами, вы носитесь туда-сюда. Быстрее, еще быстрее, избегайте столкновений, еще-еще быстрее, и как только скорость станет предельной, крикните: «Стоп!». Остановитесь и замрите. Оставайтесь в таком положении и закройте глаза. Осознайте, что вы чувствуете. Теперь откройте глаза и вернитесь в круг».

Вопросы для обсуждения:

- В каком возрасте я чувствовал себя лучше/хуже всего?
- Что помогло мне почувствовать себя хорошо?
- Разозлился ли я на кого-нибудь?
- Насколько старым я себя чувствовал? Противоречит ли мои ощущения моему биологическому возрасту?

- Как вы думаете, имеют ли здоровье и болезнь «возрастные предпочтения»?

Резюме ведущего:

Здоровье - состояние, о котором надо постоянно заботиться. Сохранять и приумножать здоровье - это труд души и тела, это - культура личности и просвещенность человека, сила его духа. Быть здоровыми - наша ответственность.

Упражнение 2. Групповой рисунок (или коллаж) (15 мин.)

Цель: осознание и формирование понятий «здоровье - болезнь»; формирование мотивации на поддержание здоровья; осознание различия между понятиями «здоровье» и «болезнь»; создание представления о способах достижения здоровья.

Необходимые материалы: ватман, фломастеры, иллюстрированные журналы, цветная бумага, материалы для рукоделия, краски, кисточки, ножницы, клей.

Описание: участники разбиваются на две подгруппы и получают задание создать картины под названием «Здоровье» и «Болезнь». Участники представляют свои работы в общей группе и комментируют их.

Резюме ведущего:

Болезнь, особенно тяжелая и продолжительная, отбирает у нас многое из того, что мы любим и ценим, часто отдаляет нас от близких людей. Важно беречь и укреплять здоровье, которое мы имеем, и вести здоровый образ жизни.

Упражнение 3. «Соревнование» (10 мин.)

Цель: расширение спектра представлений о способах заботы о телесном здоровье.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется соревнование между двумя командами. Команды после предварительной подготовки по очереди называют различные способы заботы о здоровье. Ведущий в случае необходимости комментирует высказывания подростков, обращая особое внимание на вопросы, связанные с распространением ВИЧ-инфекции. Выигрывает та команда, которая назвала больше способов заботы о здоровье. В конце упражнения ведущий раздает информационные материалы участникам, команду-победителя можно поощрить небольшими сувенирами.

Резюме ведущего:

Существует много способов заботы о здоровье. Конечно, если в жизни применять все способы, перечисленные в упражнении, на саму жизнь просто не останется времени. Необходимо выбрать для себя самые важные

способы заботы о здоровье и, преодолевая лень, применять их, понимая: за собственное здоровье ответственен только ты сам.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность заботы о телесном и духовном здоровье. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Часть 2. ВИЧ/СПИД(45 мин.)

Постановка проблемы. Информация для тренера

Несмотря на то, что распространение ВИЧ-инфекции приобрело характер все усиливающейся эпидемии, большинство молодых людей и подростков недостаточно хорошо информированы в этой области. Сведений, которые они получают из разных, часто весьма некомпетентных источников, явно недостаточно. Данное занятие посвящено рассмотрению различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа, сообщению участникам верных сведений об этой проблеме и формированию адекватного отношения к ней.

Цель занятия:

Исследование уровня осведомленности участников; разрушение мифов о ВИЧ/СПИДе; формирование умения оценить степень риска инфицирования.

Информация для тренера

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, который относится к семейству ретровирусов, подсемейству медленных вирусов.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита, развивающийся по мере развития болезни.

ВИЧ-инфекция - длительно текущее заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека: с момента заражения до смерти в среднем может пройти от двух-трех до двадцати и более лет.

При попадании в кровь ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих на поверхности специальные белки - рецепторы CD4+. Это иммунные клетки: Т-лимфоциты и макрофаги. Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, сокращая срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то в среднем через шесть-семь лет иммунитет - способность организма противостоять различным заболеваниям - существенно снижается, и развивается СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Иммунная система настолько ослабевает, что человек оказывается уязвимым для многих инфекций, которые называются оппортунистическими. К ним относятся

пневмоцистная пневмония, туберкулез, кандидоз, опоясывающий лишай и другие. У человека, больного СПИДом, нередко развиваются онкологические заболевания (например, саркома Капоши).

Стадии заболевания:

Стадия инкубации - период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработке антител. Продолжительность этого периода составляет от трех недель до трех месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

Стадия первичных проявлений - может протекать в нескольких формах:

- бессимптомная;
- острая ВИЧ-инфекция;

Латентная стадия - длительность этой стадии может варьировать от двух-трех до двадцати и более лет, в среднем - шесть-семь лет. В этот период отмечается постепенное снижение численности CD4+ Т-лимфоцитов.

Стадия вторичных заболеваний - на фоне иммунодефицита развиваются вторичные (оппортунистические) заболевания. В зависимости от тяжести вторичных заболеваний в этой стадии выделяют три подстадии (А, Б и В).

Терминальная стадия (собственно СПИД) - имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимая антиретровирусная терапия и терапия вторичных заболеваний не имеют эффекта, и больной погибает в течение нескольких месяцев.

Источник ВИЧ-инфекции - зараженный человек, находящийся на любой стадии болезни, в том числе, и в период инкубации.

ВИЧ распространен повсеместно - во всех странах и на всех континентах.

В силу ряда биологических и социальных факторов женщины и девушки более уязвимы к ВИЧ-инфекции. Важно соблюдать право каждой женщины на полноценную семейную жизнь и продолжение рода. При своевременном проведении профилактических мероприятий ВИЧ-положительные женщины в 98% случаев рожают здоровых детей.

ВИЧ может попасть в организм человека через кровь, со спермой и влагалищными выделениями, от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, во время родов, при грудном вскармливании.

Передача ВИЧ возможна:

- при использовании нестерильных (бывших в употреблении и инфицированных ВИЧ) шприцев и игл для инъекций; необработанных инструментов для пирсинга, татуировки, маникюра и педикюра.
- при переливании человеку инфицированной крови.
- при незащищенном половом контакте с ВИЧ-инфицированным партнером.

- от ВИЧ-инфицированной матери во время вынашивания беременности, родов и при вскармливании грудью.

ВИЧ не передается при:

- поцелуях,
- укусах насекомых,
- объятиях с ВИЧ-инфицированным человеком,
- посещении бассейна, пользовании общественным туалетом,
- совместной работе,
- через совместное использование посуды, предметов личной гигиены,
- через слезы, слюну.

Группы риска:

- лица, имеющие беспорядочные половые контакты,
- потребители наркотиков,
- доноры крови и лица, работающие с препаратами крови,
- дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных матерей.

Диагностика.

В настоящее время для лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции используют:

- серологические методы, выявляющие наличие в крови антител к ВИЧ: иммунофлуоресцентный анализ (ИФА), иммунноблоттинг (ИБ);
- молекулярно-биологические методы: обнаружение генетических маркеров ВИЧ при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Период «серонегативного окна» - время, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Этот период длится в среднем два-три месяца. В период «серонегативного окна» анализы ошибочно покажут, что человек не является носителем вируса ВИЧ-инфекции.

При умышленном заражении людей лицами, знающими о наличии у себя ВИЧ, в отношении последних предусмотрено наказание в виде лишения свободы до пяти лет (статья 122 УК РФ).

В естественных условиях ВИЧ может сохраняться в высохших биологических жидкостях человеческого организма в течение нескольких часов. В замороженной сыворотке крови активность вируса сохраняется до нескольких лет. При нагревании до температуры 70-80 градусов по Цельсию вирус гибнет через десять минут. При обработке 70% этиловым спиртом погибает в течение одной минуты.

Терапия ВИЧ до сих пор остается сложнейшей и фактически нерешенной проблемой, поскольку лекарственных средств, позволяющих радикально вылечить больных ВИЧ-инфекцией, пока не существует. (В связи с этим особое значение приобретает профилактика заражения ВИЧ). Основные терапевтические мероприятия направлены на замедление прогрессирования болезни и на лечение вторичных инфекций. В настоящее время разработана высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ), которая позволяет добиться удлинения продолжительности жизни и отдаления времени развития СПИДа.

Упражнение 1.«Калейдоскоп» (20 мин)

Цель: актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа, выяснение уровня информированности участников по теме ВИЧ-инфекция.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются друг за другом в колонну. Ведущий предлагает ряд утверждений (на выбор, не более 10), на которые можно ответить «согласен» или «да» - при этом участник делает шаг вправо, «не согласен» или «нет»- при этом участник делает шаг влево.

- ВИЧ-инфекция передается через кровь.
- ВИЧ и СПИД - это одно и то же.
- ВИЧ-инфекцией можно заразиться при незащищенном половом контакте.
- ВИЧ-инфекцию переносят комары и другие кровососущие насекомые.
- ВИЧ-инфекция может передаться от матери к ребенку, если мама живет с ВИЧ-инфекцией.
- ВИЧ-инфекция передается воздушно-капельным путем.
- В Свердловской области эпидемия ВИЧ-инфекции.
- К группам риска по заражению ВИЧ относятся только те, кто употребляет наркотики.
- Можно быть больным СПИДом и при этом выглядеть здоровым.
- К группам риска по заражению ВИЧ относятся только те, кто ведет беспорядочную половую жизнь.
- Есть средства, которые защищают от заражения ВИЧ на 100%.
- Люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты.
- Можно иметь в крови ВИЧ и не знать об этом.
- ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка.
- Женщине, зараженной ВИЧ, следует запретить иметь детей.
- ВИЧ передается насекомыми.
- Существует риск заражения ВИЧ-инфекцией в маникюрном кабинете.
- При СПИДе снижается сопротивляемость организма к инфекциям.
- Интимная связь с наркоманом создает высокий риск заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через все биологические жидкости.
- Для жителей нашего города проблема ВИЧ/СПИДа не актуальна.
- Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции.
- Люди без симптомов болезни могут быть источником ВИЧ.
- ВИЧ быстро погибает вне организма.
- Существует высокоэффективная терапия ВИЧ/СПИДа.
- Женщины чаще заражаются ВИЧ-инфекцией, чем мужчины.
- Достаточно одного незащищенного полового акта с носителем вируса, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией.
- ВИЧ болеют только взрослые.

- Я знаю, что такое «период окна».
- Избегать контакта с человеком, имеющим ВИЧ, - это предусмотрено.
- Передача ВИЧ-инфекции лицом, знавшим о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы.
- Если начать лечение рано, СПИД может быть вылечен.
- Есть таблетки, которые предохраняют от ВИЧ-инфекции.
- Результаты обследования и диагноз «ВИЧ-инфицированный» являются врачебной тайной.
- Будучи ВИЧ-инфицированным, можно дожить до старости.
- Узнать свой ВИЧ-статус можно только одним способом – сдать тест на ВИЧ-инфекцию.

Упражнение 2. «Мой вопрос» (20 мин)

Цель: Предоставление информации о ВИЧ/СПИДе, разъяснение вопросов, возникших в упражнении «Калейдоскоп».

Необходимые материалы: маленькие листочки, ручки.

Описание: каждому участнику предлагается записать на листе бумаги тот вопрос, который нуждается в уточнении. Ведущий отвечает на вопросы, используя материалы мини-лекции. Даже если вопросов не возникло, ведущий в доступной форме дает информацию о ВИЧ, освещая темы, затронутые в «Калейдоскопе».

Резюме ведущего

Проблема ВИЧ/СПИДа заслуживает самого пристального внимания. Риск заболеть этой болезнью существует для каждого человека. Для того чтобы свести его к минимуму, необходимо знать факторы риска и уметь их контролировать. Вполне возможно остановить распространение ВИЧ-инфекции с помощью знания, понимания, стремления к телесному и душевному здоровью.

Завершение работы (5 мин)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий обращает внимание участников на опасность различных форм рискованного поведения. Подчеркивается важность достоверных знаний о ВИЧ-инфекции, способах защиты от болезни.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 7. «ВИЧ И НАРКОТИКИ»

Постановка проблемы. Информация для тренера:

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) - актуальная проблема, неотделимая от проблемы ВИЧ-инфицирования. Человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ; знать пути ее преодоления - для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ - это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность - сохранять эту свободу всегда.

Цель занятия:

Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1. Вариант 1 «Мини-лекция»	30 минут
	Вариант 2 «Гора»	
2	Упражнение 2. «Что хорошего и что плохого в наркотике»	50 минут
3	Завершение работы	10 минут

Упражнение 1

Вариант 1 «Мини-лекция» (30 мин)

Цель: информирование участников по вопросам зависимости от наркотиков

Необходимые материалы: доска, маркер/мел.

Описание: Ведущий выясняет мнение группы о том, что такое зависимость, от чего она возникает? Какие виды зависимости существуют. Необходимо выяснить уровень информированности и дополнить, расширить существующие знания по вопросам наркомании.

Информация для тренера

«Зависеть - от кого, от чего, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей-то воле». В. Даль. Толковый словарь

«Зависимость (синдром зависимости) - (применительно к алкоголю, наркотикам) - потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того, чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений». ВОЗ: Глоссарий алкогольных и наркотических терминов.

Психоактивное вещество - любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь,

табак (никотин), кофеин и другие. Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению (табак, кофе, чай, все напитки, содержащие спирт).

К нелегальным психоактивным веществам относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным.

К ним относятся:

- производные дикорастущей конопли (марихуана, гашиш, анаша и другие);
- опиоиды (опий, героин, морфий и другие);
- стимуляторы (эфедрон, экстази, кокаин, первитин («винт»));
- галлюциногены (ЛСД, грибы определенного вида).

Наркотические средства - вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерации в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации.

Психоактивные вещества, вызывающие зависимость:

- Алкоголь;
- Никотин;
- Кокаин и его синтетический аналог – крэк;
- Каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана);
- Опиаты (опий, морфин, героин, промедол, кодеин, метадон);
- Седативно-снотворные и анксиолитические средства (барбитураты, транквилизаторы);
- Галлюциногены (ЛСД, псилоцибин);
- Анаболические стероиды;
- Стимулирующие средства (амфетамин, кофеин, первитин - «Винт», экстази);
- Летучие вещества - ингалянты (пары пятновыводителей, ацетона, толуола, клея, лаков, красок).

В основе формирования зависимости от ПАВ лежит ПРИВЫКАНИЕ - невозможность исключить наркотик из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем, и ТОЛЕРАНТНОСТЬ - необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта.

Психологические предпосылки начала употребления ПАВ:

- низкая самооценка;
- трудности в общении со сверстниками и взрослыми;
- отсутствие навыков решения личностных проблем;
- неумение противостоять давлению окружающих.

Психологические проявления зависимости от ПАВ:

- усиление негативных эмоций;
- отрицание наличия проблемы;
- изоляция.

Социальные предпосылки употребления ПАВ:

- высокий уровень проблематичности общества;
- экономическая выгода от продажи наркотиков;
- культурная приемлемость употребления некоторых веществ;
- неумение противостоять давлению общества и так далее.

Проявление зависимости от ПАВ на социальном уровне - это криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание.

Критерии злоупотребления ПАВ:

Употребление вещества, ведущее к одному или более вариантам нарушения поведения, отмеченным за последние двенадцать месяцев:

а) повторный прием вещества вызывает очевидное снижение адаптации в важных сферах социальной активности (прогулы, снижение успеваемости в учебе, пренебрежение семейными обязанностями);

б) повторный прием в ситуациях физической опасности для жизни (управление автомобилем/транспортным средством в состоянии интоксикации);

в) повторные конфликты с законом в связи с обусловленными приемом веществ отклонениями поведения и противоправными актами;

г) продолжающийся прием, несмотря на вызываемые или усиливаемые им постоянные межличностные проблемы (конфликты с родителями, супругом относительно последствий интоксикации и так далее).

Выделяют следующие формы зависимости:

I. Групповая психическая зависимость от ПАВ - наблюдается у подростков и характеризуется потребностью в употреблении психоактивного вещества, которая возникает при попадании их в группу, состоящую из значимых сверстников («своя компания»). Вне пределов группы, где происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

II. Индивидуальная психическая зависимость - патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения. Субъективно отмечается постоянное стремление к повторному употреблению психоактивного вещества. Больной не тяготится влечением и не старается избавиться от

него, предпринимает определенные действия, направленные на удовлетворение потребности.

Понятие саморазрушающего поведения.

Употребление ПАВ - ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума. Под саморазрушающим поведением понимается не только и не столько нанесение организму физического ущерба, сколько нарушение развития личности, трудно восполнимая утрата духовности, нравственности, приводящая, в конечном счете, к дисфункции личности и социальной дезадаптации различной степени.

Понятие созависимости.

Созависимость - стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близкими зависимого человека (родственниками, друзьями), при котором наблюдается полная поглощенность проблемами, связанными с зависимостью. Созависимый не отдает себе отчета в том, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле неуправляемой и зависимой от этих проблем. Созависимый человек претендует на преодоление зависимости, но на самом деле своими неадекватными действиями неосознанно способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы, значимости или, наоборот, слабости, беспомощности;
- внешний контроль поведения, как правило, сфокусированный на зависимом от ПАВ человеке;
- «замороженные чувства», неспособность распознать и осознать свои чувства, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и психологическая изоляция;
- слишком размытые или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье.

Вариант 2. Упражнение «Гора» (30 мин)

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Методы: лекция, дискуссия

Ведущий выясняет мнение группы о том, как формируется наркотическая зависимость, задает вопрос «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?».

Ключевые слова/фразы, на которых необходимо сделать акцент в ходе обсуждения:

- «отрывается от людей»;
- «не думает о других»;
- «остается без денег»;

- «теряет работу»;
- «проблемы в семье»;
- «бросает учебу»;
- «болеет».

После этого предложите участникам проанализировать следующую схему:

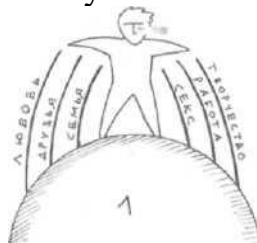


Рисунок №1:

Человек стоит на горе. Эта гора — символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (веревоч, канатов, шнурков).

Возможные названия связей: семья, любовь, работа, друзья, деньги, увлечения, творчество.

Попросите участников дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

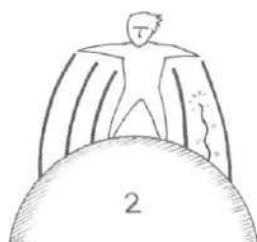


Рисунок №2: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку

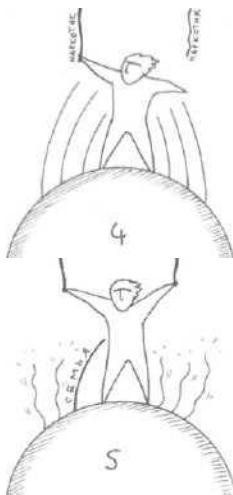
Когда какая-то «связь» истончается или рвется (возникают какие-либо проблемы), все остальные «связи» поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ. Например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.



Рисунок №3-4: человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат — символическое изображение наркотика.

Комментарий к рисунку. Сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» — наркотик. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает употреблять наркотик все чаще и чаще, он хватается за «второй канат»



— возникает зависимость (на рисунке 4 отображается 2-ой висящий канат).

Рисунок №5: человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты — «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, и он становится похожим на марионетку.

Комментарий к рисунку. Акцентируйте внимание на том, что наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») — это обрыв «связей».

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

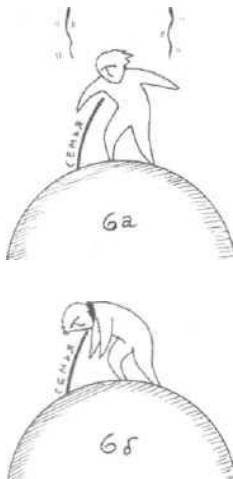


Рисунок №6 (а, б). Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («наркотик»). С горой его связывает только один канат - «семья». Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.

Комментарий к рисунку. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат — наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь — семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может

навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому человеку.



Рисунок № 7: человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

Комментарий к рисунку. В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»; «Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»; «Если я уже употреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?»

Резюме ведущего:

Легких наркотиков не бывает. Хотя каждый наркотик имеет свои особенности, механизм развития зависимости сходен для всех ПАВ. Сколько бы индивидуальны ни были реакции на наркотики и последствия их употребления, у всех потребителей довольно быстро формируется привычка изменять свое внутреннее состояние, используя ПАВ. Они вызывают психическую и физическую зависимость. ПАВ чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, в том числе и ВИЧ-инфекции. Человек рожден свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность - сохранять эту свободу всегда.

Упражнение 2. «Что плохого и хорошего в наркотиках?» (50 мин)

Цель: Формирование установок на безопасное поведение по отношению к ПАВ.

Необходимые материалы: ватманы, маркеры

Информация для ведущего

Как правило, подростки и молодежь видят только хорошее при начале употребления ПАВ. Несмотря на сложившиеся негативные установки по отношению к ПАВ, у подростков остается любопытство и желание экспериментировать. Значимую роль в первой пробе играет окружение подростка (социальная среда - «за компанию», «как все», «чтобы не выделяться», из страха быть отвергнутым группой и т.д.).

Описание: Участники делятся на 2 подгруппы, каждой выдается проблемный вопрос: «Что хорошего в наркотике?», «Что плохого в наркотике?» - время

выполнения 5-7 минут. Далее представители каждой группы зачитывают полученные результаты работы.

2 этап упражнения: группы объединяются. Необходимо взять список с утверждениями «Что хорошего в наркотике» и противопоставить каждому утверждению альтернативу, которую можно предложить подростку, чтобы избежать начала употребления ПАВ. Например, «получение удовольствия» - альтернативными вариантами может быть удовлетворение потребности социально приемлемым способом (плавать в бассейне, съесть мороженое, заняться любимым хобби, подарить подарок, заняться добровольческой деятельностью) и т.д.

Резюме ведущего

Будущее человека - в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

3. Завершение работы (10 мин)

Цель: подведение итогов занятия. Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 8. «ВИЧ и ИППП»

Цель занятия:

Формирование безопасного поведения через информирование и отработку навыков использования средств защиты от инфекций, передаваемых половым путем.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1. «Шарики»	20 минут
2	Упражнение 2. «Маша и Миша»	20 минут
3	Упражнение 3. «Презерватив»	40 минут
4	Завершение работы	10 минут

Информация для тренера

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – это группа заболеваний, которые передаются через незащищенные половые контакты. Половым путем передается более 30 возбудителей инфекций. Эти инфекции в настоящее время делят на классические (венерические заболевания) и новые ИППП. В настоящее время таких болезней насчитывается свыше 20.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире каждый год регистрируется около 300 миллионов случаев инфекций, передаваемых половым путем. Самый высокий уровень заболеваемости ИППП отмечается в группе 20—21-летних, затем 15—19-летних. Число этих заболеваний увеличивается и у нас в России.

Молодым людям следует знать, что риск заражения ИППП возрастает с увеличением числа половых партнеров и частоты половых контактов. Необходимо придерживаться правила, которое должно стать аксиомой: думать о безопасности до, а не после полового контакта.

Признаки инфекций, передаваемых половым путем, могут долгое время после заражения не проявляться. Инфицированный человек часто чувствует себя здоровым, но при этом может заражать полового партнера.

Цель: привлечение внимания участников к проблемам, связанным с рискованным сексуальным поведением, мотивирование к безопасному сексуальному поведению.

1. Упражнение «Шарики-симптомы болезни» (20 мин)

Цель: выявить уровень информированности участников по теме ИППП.

Материалы: надувные шары, внутрь помещаются записки с названием ИППП, сверху крепятся листочки с описанием симптомов ИППП; скотч, листы бумаги, заготовленные листы симптомы, заготовленные названием ИППП.

Описание: Ведущий просит участников перечислить все ИППП, названия которых известны группе. По ходу аукциона названия ИППП записываются на ватман или доску в два столбика, при этом в один попадают сифилис, ВИЧ-инфекция и гепатиты (так как могут передаваться через кровь), а в другой – все остальные. Список инфекций, которые обязательно должны быть перечислены: **трихомоноз, гонорея, уреаплазмоз/микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папилломовирусная инфекция, сифилис, ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С.** Участник, назвавший последнюю известную группе ИППП, получает приз.

Затем ведущий делит группу на пары, чтобы участники поработали в малых группах и определили инфекцию по ее внешним проявлениям. В случае предположения участниками названия инфекции оно записывается на листе бумаги, который лежит перед участниками.

После чего каждая группа называет свои симптомы и предполагает название болезни. По окончании определения. Все участники сдувают/«лопают» шары, чтобы отыскать название инфекции. Сравнивают с

результатами на листочках. Участников назвавших правильно инфекцию можно поощрить.

Варианты для ведущего:

Названия ИППП	Симптомы
ГОНОРЕЯ	Отек слизистой половых органов Гнойные желто-зеленые выделения Боли и жжение при мочеиспускании Боли внизу живота у женщин Боли в мошонке у мужчин
ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ	Разрастания в виде цветной капусты, либо плоские, малозаметные Бородавчатые разрастания на наружных половых органах Бородавчатые разрастания кровоточат при травмировании
ХЛАМИДИОЗ	Выделения скудные, прозрачные, напоминающие клей Неприятные ощущения при мочеиспускании Боли внизу живота и поясницы Воспаление яичек Конъюнктивит Повышенная чувствительность к свету Проявления чаще всего отсутствуют
СИФИЛИС	Безболезненная язвочка Недомогание Высыпания на слизистых и кожных покровах в виде розовых пятен, узелков, гнойничков Поражение внутренних органов, нервной системы Уплотнение паховых лимфатических узлов

ТРИХОМОНИАЗ	Густые жёлто-зелёные вагинальные выделения Боль при половом акте Неприятный запах из влагалища Покраснение наружных половых органов, зуд Боль в нижней части живота Выделения из пениса Болезненное и затрудненное мочеиспускание
ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС	Пощипывание или легкую болезненность в области половых органов, зуд Мелкие болезненные пузырьки и язвочки в области анального отверстия, ягодиц или бедер Сильное жжение, особенно при контакте с мочой Увеличение паховых лимфатических узлов Боль в паху, нижней части живота

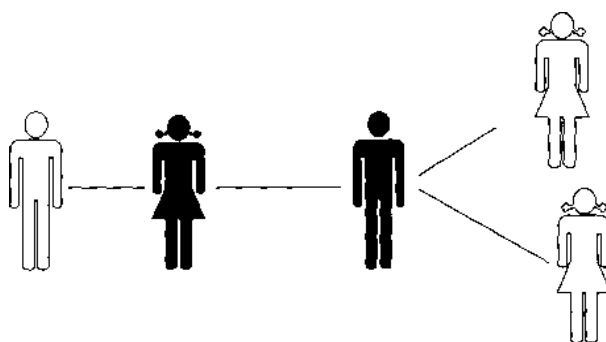
Резюме ведущего

В случае появления каких-либо первичных признаков болезни необходимо идти на прием к врачу дерматовенерологу, гинекологу (для девушек), урологу-андрологу (для юношей). Только квалифицированный специалист с помощью полноценной диагностики сможет дать достоверное заключение о наличии той или иной инфекции.

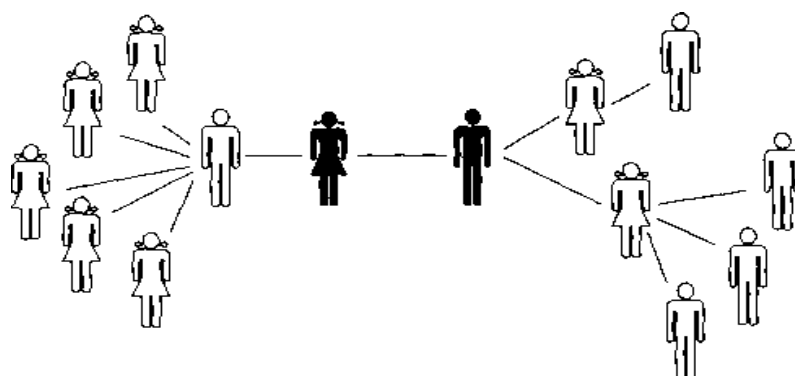
2. Упражнение «Маша и Миша» (20 мин)

Жили-были на свете молодые люди, назовем их Машей и Мишой. Однажды они встретились и полюбили друг друга. Никогда раньше ни у Маши, ни у Миши не было таких чистых и доверительных отношений, такой любви. Несомненно, это была настоящая любовь!

Все, что произошло у каждого в прошлом, не имело для них никакого значения. Случайные встречи, несерьезные отношения... Да и было их совсем немного. У Маши случился всего один короткий летний роман. А Миша имел близкие отношения с двумя девушками.

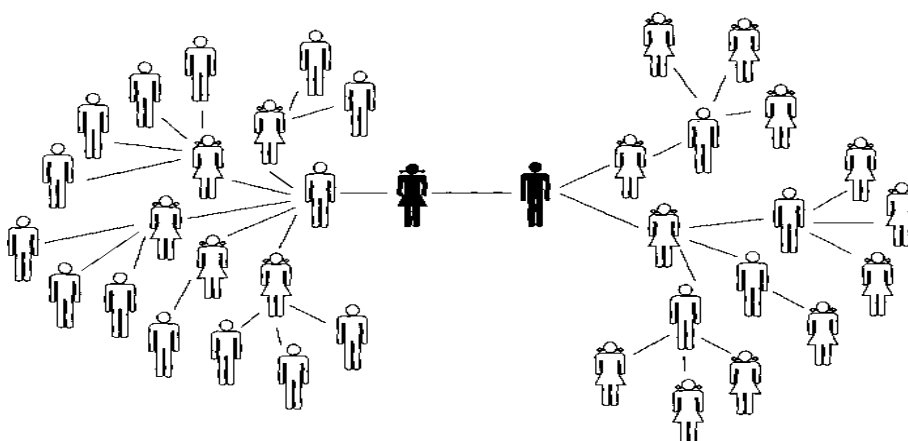


Но, оказывается, бывший друг Маши вступал в близкую связь со многими девушками: он вообще был человек несерьезный. А одна из бывших подруг Миши вела себя очень легкомысленно - из-за этого Миша с ней и расстался.



Вторая его девушка просто уехала в другой город, и связь их прервалась сама собой. И у партнеров друга Маши и подруг Миши - людей, в общем-то, совсем посторонних - тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.

Если расширять эту схему дальше, то окажется, что люди, которых мы изобразим, наверняка незнакомы с главными героями. Маша и Миша о них даже не слышали. А почему о них вспомнили мы? Потому, что вступая в сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров.



Кроме того, кто-то из тридцати шести изображённых на последней схеме людей вполне мог быть заражен возбудителем какой-либо инфекции, передающейся половым путем (ИППП) - например, ВИЧ - и не знать об этом.

Таким образом, в наше время человек, предполагающий, что он ничем не рискует, потому что ведет вполне упорядоченную личную жизнь, подвергает себя опасности заражения ИППП. Единственный выход - это взаимная верность здоровых супругов в течение всей жизни, воздержание до брака, воздержание от незащищенных случайных половых контактов, использование презервативов, если контакты с человеком возможны, но информации о его здоровье нет (универсальная предосторожность).

3. Упражнение «Презерватив» (40 мин.)

Цель: выработать навык ответственного поведения для сохранения репродуктивного здоровья, преодоление психологического барьера при использовании презервативов.

Материалы: ватман, фломастеры, карточки с частями алгоритма использования барьерного контрацептива.

Описание: ведущий предлагает группе в формате мозгового штурма зафиксировать на доске алгоритм приобретения и использования презерватива.

Информация для тренера

Презерватив – мужской барьерный контрацептив, который защищает от всех инфекций, передаваемых половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, а также нежелательной беременности.

Особенности использования презерватива:

- *Презервативы следует покупать только в аптеках, специализированных магазинах, там продают сертифицированный, качественный товар и соблюдают срок годности и правила хранения;*
- *Перед использованием презерватива ознакомьтесь с инструкцией по применению презерватива;*
- *Проверьте целостность упаковки – почувствуйте пузырек воздуха под пальцами;*
- *Открывайте упаковку только пальцами, а не острыми предметами, чтобы не повредить презерватив;*
- *Один презерватив используется только один раз.*

Особое внимание надо обратить на то, что упражнение рассчитано на аудиторию старше 15 лет. Также ведущему следует всегда помнить, что часть участников из аудитории уже имеет опыт половой жизни, а часть – нет. Поэтому необходимо, чтобы прошло какое-то время, пока все участники занятия смогут свободно и открыто выразить свои чувства и взгляды.

Вариант 1. Дать уже готовые карточки, чтобы группа проранжировала по алгоритму использования мужского барьерного контрацептива

Вариант 2. Во время мозгового штурма не называть всех особенностей использования презерватив, а записать на карточках те, что группа говорила. В случае потребности группы во время работы ведущий может дать пустые или готовые карточки дополнительно команде

Вариант 3. (для более старших ребят или «групп риска») Во время работы дать дополнительные/вызывающие сомнения у группы/лишние карточки. По окончании работы ребята зачитывают получившиеся результаты.

Резюме ведущего

Все подростки неизбежно столкнутся с проблемой выбора средств контрацепции от ИППП и нежелательной беременности. Необходимо совместно с партнером подойти к этому ответственному шагу. Презерватив, который используется правильно, на 100% защищает от всех ИППП, и от ВИЧ-инфекции.

3. Завершение работы (10 мин)

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность ведения ответственного поведения в сексуальной сфере, использовать барьерный контрацептив для защиты себя и своего партнера.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 9. ТОЛЕРАНТНОСТЬ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ.

Часть 1. Толерантность (45 мин.)

Информация для тренера

Человек страдает от болезни. К примеру, он инвалид. Или ВИЧ-инфицирован. Это не причина для отвержения больного обществом и другими людьми. Развитое общество поддерживает тех, кто болен, и помогает им. ВИЧ-инфицированный человек, так же, как и те, кто страдает какой-либо другой хронической болезнью, может учиться жить со своим заболеванием и, преодолевая его, расти, совершенствоваться и развиваться.

Цель занятия: Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным

людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1. «Социум»	15 минут
2	Упражнение 2. «Голубоглазые и кареглазые»	30 минут
3	Упражнение 3. «Преодолей препятствие»	20 минут
4	Дискуссия на тему «Жизнь»	25 минут

1. Упражнение «Социум» (15 минут)

Цель: Формирование ответственного отношения к своему здоровью, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта.

Необходимые материалы: купоны (стикеры)

Описание: приглашается доброволец - он выходит за дверь. После этого участники группы делятся на две команды. Ведущий зачитывает описание ситуации, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда, команды готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий повторяет описание ситуации для добровольца и дает ему задание: «Внимательно выслушать обе команды. За каждый удачный, по мнению добровольца, аргумент дать команде купон. После выступления обеих команд принять решение о переходе в одну из команд». После этого подсчитываются купоны.

Описание ситуации: Молодой человек (девушка) размышляет: «Стоит ли прежде, чем вступить в брак; пройти совместное обследование на заболевания, передающиеся половым путем; сдать тестирование на ВИЧ с помощью быстрых тестов вместе с партнером??»

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было сделать выбор добровольцу?
- Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека (качество приводимых аргументов; его симпатии; ранее существующие установки)?
- Как человек сделал выбор?

2. Упражнение «Голубоглазые и кареглазые» (30 мин)

Цель: формирование мотивации сотрудничества с представителями аут-групп.

Необходимые материалы: рассказ об инопланетянах.

Описание: ведущий сообщает группе вводную информацию:

«На Землю прилетели инопланетяне. Инопланетные ученые открыли универсальный закон психики, который распространяется и на жителей Земли: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, а интеллектуальный и духовный его потенциал практически нулевой. Обладатели голубых глаз - элита, цвет человечества, интеллектуалы, творцы... Словом, полная противоположность кареглазым.

Поскольку у кареглазых по сравнению с голубоглазыми меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный и глотательный рефлекс, ниже скорость запоминания информации, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий. Ведь из-за особого строения зрачка информация воспринимается и передается нервной системой кареглазых примерно так же, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Деятельность вставочных нейронов гипоталамуса у индивидов с карими глазами значительно примитивнее, чем у голубоглазых. Следовательно, способности к интеллектуальной работе у кареглазых отсутствуют.

Это замечательное открытие позволило инопланетянам усовершенствовать свое общество. Они предлагают нам воспользоваться их революционным научным достижением и срочно заняться переустройством земной жизни».

Ведущий делит участников на две группы по цвету глаз. Все действия ведущего должны быть направлены на то, чтобы участники как можно яснее осознали предложенные им роли и права: «голубоглазые» - неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» - свое низкое, бесправное положение. Группы расходятся и работают отдельно друг от друга.

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила).

«Кареглазым» же предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и так далее. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

Готовый свод законов, составленных «голубоглазыми», зачитывается в общем кругу.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали в ходе упражнения?
- Какие законы создали бы «кареглазые», если окажется, что вторая делегация инопланетян неожиданно разоблачит «ненаучность» утверждений первой делегации? (Выяснится, что «кареглазые»-интеллектуалы, а «голубоглазые» способны лишь к физической работе?). Почему?
- Насколько справедливы предложенные своды законов?
- Что случилось бы рано или поздно в стране, где жизнь организована согласно подобным дискриминирующим законам?
- Что такое дискриминация ВИЧ-инфицированных? Каковы ее причины?
- Как следует относиться к человеку, если ты узнал, что у него ВИЧ?

В заключение ведущему важно донести до каждого участника мысль о том, что предложенные в игре различия между голубоглазыми и кареглазыми - вымышленные и не имеют отношения к действительности.

Резюме ведущего

Дискриминация одних людей другими ведет к непоправимым последствиям для их взаимоотношений. Люди, составляющие «другие» социальные группы, в том числе и ВИЧ-инфицированные, - это прежде всего такие же люди, как и мы.

Часть 2. Преодоление проблем (45 мин.)

Информация для ведущего

Постановка проблемы.

Человек на протяжении всей своей жизни обязательно встречается с проблемами. Очень важно уметь правильно оценить эти проблемы и найти здоровый и эффективный способ их преодоления. Занятие раскрывает понятия стресса и поведения, ведущего к решению проблем, понятие личностных и жизненных кризисов, а также психосоматических заболеваний и путей их профилактики. Владение знаниями и навыками, которые позволяют преодолевать жизненные проблемы, является важнейшим фактором защиты от поведения, рискованного с точки зрения заражения ВИЧ.

Цель: Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения; определения способов решения проблем и личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратиться за поддержкой к другим людям?

3. Упражнение «Преодолей препятствие» (20 мин.)

Цель: эмоциональное включение в проблему, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в ряд на узкой «тропинке» вдоль края «пропасти». Выбирается один из участников, которому нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные «препятствия». Препятствия создают участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и др., требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы их преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Добровольцу необходимо мобилизовать всю волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его (препятствие) следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен

побывать и в роли «препятствия», и в роли «преодолевающего». В конце игры проводится детальное обсуждение. Лучше, если играют от семи до десяти участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах.

4. Дискуссия на тему «Жизнь» (25 мин)

Цель: формирование понятия выбора между Жизнью и Смертью, осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается прослушать эссе:

Жизнь любит тех, кто любит её, и ценит тех, кто ценит её.

Сейчас у всех нас есть бесценный подарок - жизнь. Но мы так привыкли к нему, что обычно не замечаем и не ценим его. Может быть потому, что многим из нас право на жизнь досталось даром.

Жизнь никого не бьет, она постоянно дарит. Но сквозь серый туман тяжелых мыслей и чувств очень сложно увидеть эти дары, а ещё сложнее их принять. Внутри человека разворачивается вечный поединок Жизни и Смерти. С самого раннего детства, как только Жизнь вступает в свои права, Смерть начинает атаку: родители и учителя дают нам мало любви, нас одолевают страхи и эгоистические желания, а психологические травмы и комплексы тянут вниз. Мы чаще плачем, реже улыбаемся. Мы вырастаем и привыкаем к проблемам. Мы привыкаем находиться вне Жизни, в тени Смерти. Это страшная привычка. Смертельная.

Жизни непросто достучаться до нас! Она хочет пробиться куму и сердцу и принести в подарок радость, а мы гоним её: «Потом! Не сейчас, позже. Сейчас есть дела поважнее, уходи!». Так повторяется снова и снова.

Тогда Жизнь, словно сказочный воин, вызывает Смерть на бой, на поединок. Разумеется, бой разворачивается у нас внутри, и тогда мы переживаем острое проблемное состояние. Кому мы помогаем во время боевых действий? На чьей мы стороне? На стороне Жизни? Или Смерти?

Жизнь питается любовью. Она черпает силы из наших улыбок, красивых мыслей, образов, из нашей веры, из нашего желания жить, спокойствия духа. Жизнь становится сильнее, когда мы начинаем радоваться самым простым мелочам - солнцу, ветру, возможности дышать, пить воду, говорить друг другу добрые слова. Жизнь побеждает Смерть, когда мы

искренне, всем сердцем говорим ей: «Что бы ни случилось - я на твоей стороне! Какие бы страсти меня ни пугали, какие бы лишения я ни переживал, я сохраню улыбку и способность радоваться твоим обыденным дарам!». А это и есть самый настоящий подвиг.

Подвиг во имя жизни заключается в том, чтобы; несмотря ни на что, поддерживать в себе переживание радости и чистые мысли.

А Смерти угодны хандра, тоска, жалость к себе, нытье, беспокойство, страх, паника, бессилие, потеря веры, уход в болезнь, месть, эгоистические желания. Так на чьей стороне мы находимся во время внутренней битвы? Выбор за нами.

Жизнь очень сильна. Жизнь никого из нас не наказывает. Она борется за нас и во имя нас - вернее, во имя наших душ. Борется до конца. Когда наше внутренне пространство представляет собой поле битвы, о каком покое можно говорить? Поэтому среди нас есть люди, чьё внутренне пространство наполнено энергией боя. Это значит, что человек ещё не сделал свой выбор. Там, где энергия боя, трудно найти место для энергии любви. Если бой стихает - значит, выбор сделан: на душе становится спокойнее.

Если это выбор в пользу Жизни, то к покою добавляется радость, ясность мыслей, острота чувств и переживаний, любовь.

Если это выбор в пользу Смерти, то покой похож на глубокую усталость, опустошенность, апатию, упадок сил, упадок духа, цинизм и скепсис. Однако не стоит думать, что тот, кто сделал выбор в пользу Жизни, автоматически освобождается от ситуаций, связанных с ограничениями, потерями, разочарованиями - то есть, с тем, что мудрые люди называют жизненными уроками. Учиться приходится всю жизнь. Но человек, выбравший Жизнь, воспринимает жизненные уроки иначе. Как приключение. Потому, что у него есть главное - ощущение смысла, понимание причин всех жизненных препятствий, понимание движущих сил происходящего. Кровопролитные бои в его внутреннем пространстве прекратились. В душе его царит покой. Выбор в пользу Жизни требует большого мужества и силы

Не стоит забывать, что искушения со стороны Смерти тоже велики и преследуют человека очень долго. Может быть, до самого конца. Те, кто сделал выбор в пользу Смерти, выделяются болью потерянной веры. Они больше ничего не ищут, никуда особенно не стремятся, им всё понятно. Они считают

себя реалистами. Внутри них нет боя. Но душа их засыпана пеплом былых обид, населена страхами, покорена зависимостями. День от дня они всё дальше и дальше отходят от Жизни. Да, они продолжают жить, но не могут радоваться Жизни. Всё труднее им чувствовать любовь. На смену любви приходят страх и желание контролировать. Они цинично говорят: «Таким меня сделала жизнь». Не верьте их словам - это их собственный выбор.

А можно ли изменить выбор? Можно!

Жизнь настолько терпелива, настолько к нам благосклонна, что не отбирает у нас право изменить свой выбор. Выбор есть всегда! От ошибочного решения можно отказаться в любую минуту, однако переменить его сразу - не просто. Потребуется сила воли. Придется поработать над собой. Предстоит научить глаза - видеть красивое, уши - слышать прекрасное, нос - находить и вдыхать тонкие ароматы, язык - выбирать лучшие вкусы, тело - принимать и дарить заботливые прикосновения. Начните с эстетического самовоспитания. Хорошая музыка, живопись, литература, приятная беседа со светлыми людьми и самодисциплина помогут вам сотворить чудо. Дальше вам поможет сама Жизнь.

Начните изменять этот мир с себя, и тогда будет реализовываться идея вашего пути.

Вопросы для дискуссии:

- Как я ощущаю присутствие во мне Жизни?
- Ситуации, в которых я терял смысл жизни: что помогало мне справиться?
- Какая музыка, живопись и литература помогают мне делать правильный выбор?
- Можно предложить участникам конкретные примеры выбора Жизни (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Резюме ведущего

Можно обобщить наиболее удачные ответы участников, соответствующие содержанию текста, или на примере главной героини из пьесы Е. Шварца «Золушка» показать положительные последствия правильной стратегии поведения, а для завершения дискуссии с мягким юмором вспомнить следующую цитату:

«Король:

- Ну вот, друзья, мы и добрались до самого счастья. Все счастливы, кроме

старухи лесничихи. Ну, она, знаете ли, сама виновата. Связи связями, но надо же и совесть иметь. Когда-нибудь спросят: а что ты можешь, так сказать, предъявить? И никакие связи не помогут тебе сделать ножку маленькой, душу - большой, а сердце - справедливым. И, знаете; друзья мои, мальчик-паж тоже в конце концов доберется до полного счастья. У принца родится дочь, вылитая Золушка. И мальчик в свое время влюбится в нее. И я с удовольствием выдам за мальчугана свою внучку. Обожаю прекрасные свойства его души: верность, благородство, умение любить. Обожаю, обожаю эти волшебные чувства; которым никогда, никогда не придет...

И король указывает на бархатный занавес, на котором загорается слово: КОНЕЦ».

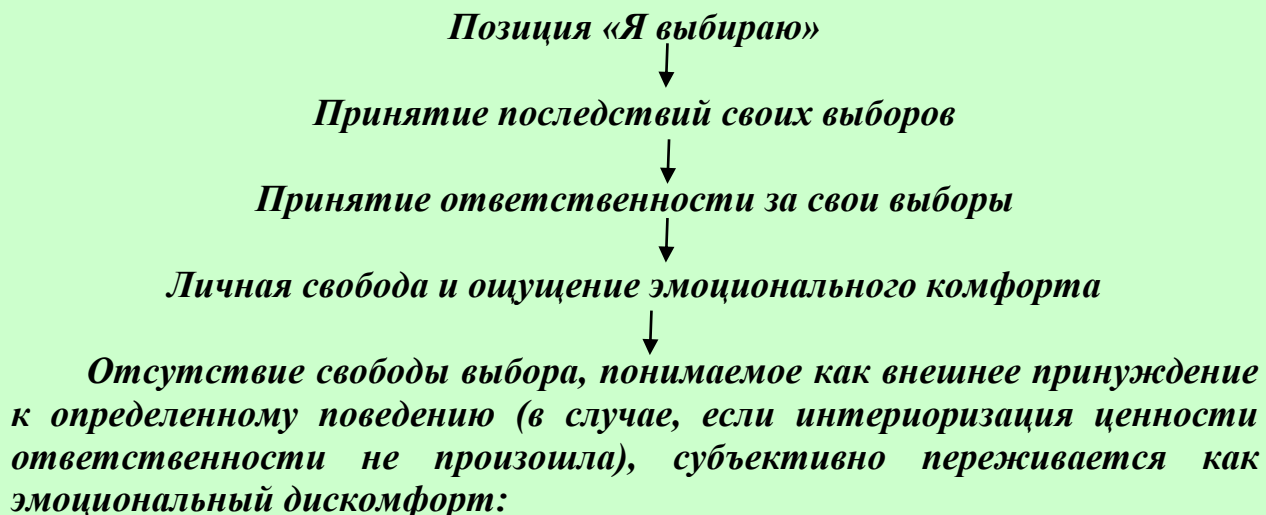
ЗАНЯТИЕ 10 «ДОБРО И ЗЛО. СВОБОДА. ВЫБОР»

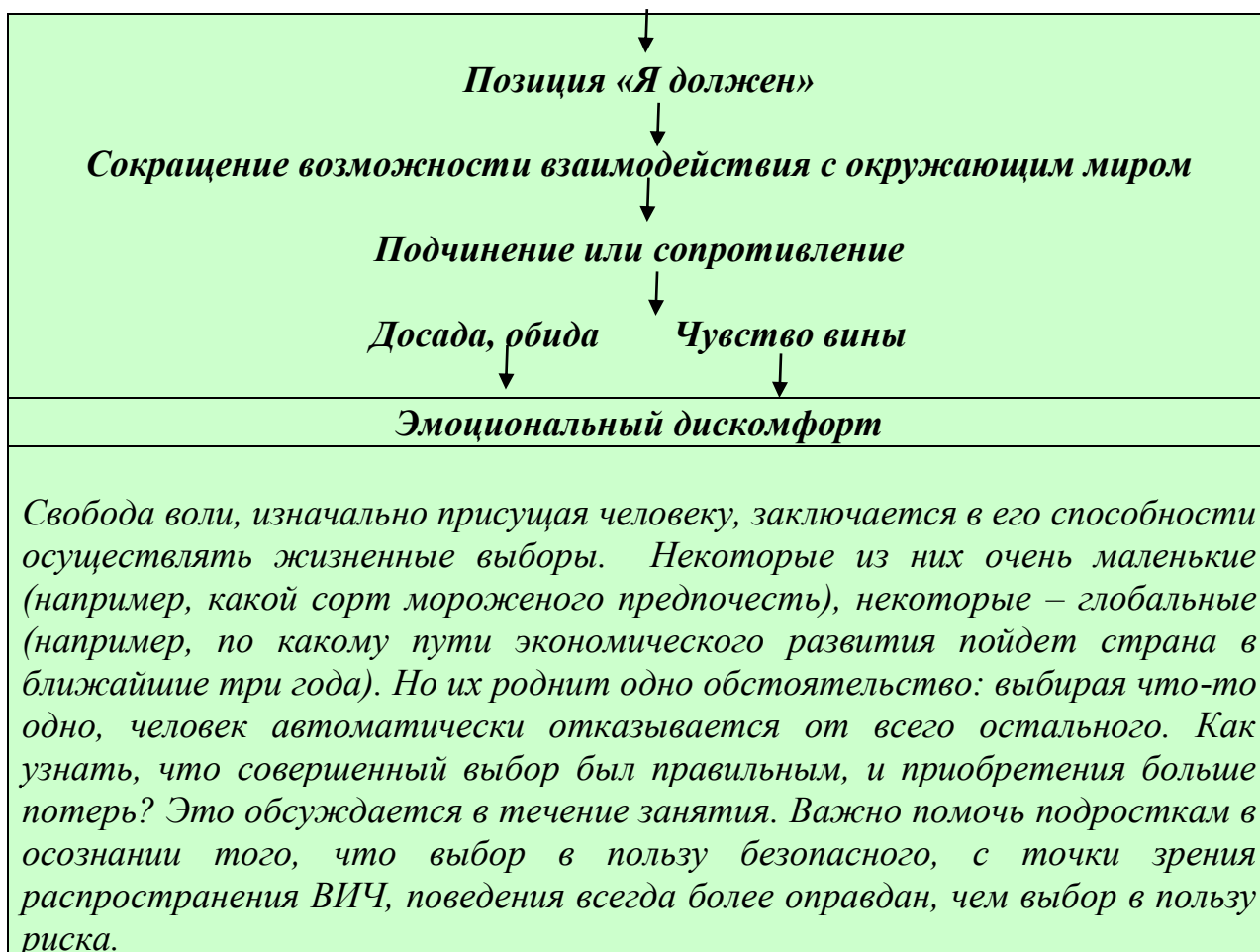
Информация для ведущего

Добро и зло - базовые этические категории, вокруг которых выстраиваются все нравственные представления человека, К сожалению, для многих добро - это понятие материальное (вспомним хотя бы известный речевой оборот «здесь все мое добро»). В ходе занятия категории добра и зла наполняются собственно нравственным смыслом. Обсуждается явление долженствования, которое является мощным регулятором поведения человека, в том числе и поступков; связанных с распространением ВИЧ.

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению к добру и злу (научно-богословское определение свободы). Таким образом, человек несет ответственность за свои выборы и их последствия.

Осознание человеком ответственности за свои действия наделяет жизнь субъективным смыслом и обеспечивает человеку состояние эмоционального комфорта. Это положение можно изобразить в виде схемы:





Цель занятия: Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки, интеграция этических представлений в поведение путем создания мотивации к совершению добрых поступков. Обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора. Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

№	Этап/ упражнение	Продолжительность
1	Упражнение 1 «Ужасно-прекрасный рисунок»	20 минут
2	Упражнение 2 Вариант 1 Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»	30 минут
3	Упражнение 2 Вариант 2 «Должен-выбираю»	30 минут
4	Упражнение 2 Вариант 3 «Дилемма узника»	30 минут
5	Упражнение 2. Вариант 4. «Необитаемый остров»	30 минут
6	Упражнение 3 Вариант 1. Упражнение «Подсолнух»	10 минут
7	Упражнение 3 Вариант 2. Групповой рисунок «Наша группа»	30 минут
8	Упражнение «Я благодарен за...»	10 минут

1. Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок» (15 мин)

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера:

Этапы конструктивного избавления от обиды:

1. Принятие и признание обиды.

Человеку важно принимать и признавать, возникающее у него чувство обиды. Для этого участникам следует проговорить случаи, в которых может возникнуть чувство обиды, произнеся по кругу фразу «Мне обидно, когда. ...», а затем нарисовать свою обиду на листе бумаги.

2. Анализ причин поведения обидчика.

Важно проанализировать возможные причины поведения обидчика, попытаться встать на его место. Эти вопросы следует обсудить с участниками в круге.

3. Прощение обидчика.

Умение прощать помогает избавиться от тягостного чувства обиды. Для этого участники совершают ритуал, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

4. Этап генерации различных способов решения проблемы.

В кругу обсуждается вопрос: «Что сделать, чтобы эта ситуация больше не повторялась?» Проводится мозговой штурм, в котором придумываются и записываются на доске или листе ватмана различные варианты выхода из проблемной ситуации.

5. Этап обсуждения последствий выбранного решения.

С участниками обсуждаются возможные последствия решений, оценивается эффективность и выполнимость предложенных вариантов.

6. Этап выбрасывания обиды.

Участникам предлагается скомкать листы с нарисованной обидой и «выкинуть обиду» в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

2. Упражнение 2. Вариант 1. Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок» (30 мин)

Цель: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности ситуации выбора

Необходимые материалы: материал сказки.

Описание: вниманию группы предлагается сказка Д. Соколова:

«Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете»

— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове чеши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку. Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь, а то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»

Обсуждаются вопросы:

- О чем, как вам кажется, эта сказка?
- Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
- К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
- Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
- Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

Резюме ведущего:

Момент выбора всегда эмоционально напряжен, поэтому зачастую хочется отказаться от него совсем, пустить ситуацию на самотек. Однако за совершенным выбором всегда наступает успокоение. Трудность процесса выбора не означает необходимость отказываться от его осуществления

3. Упражнение 2. Вариант 2 «Должен-выбираю» (30 мин)

Цель: формирование представлений о позитивном влиянии возможности выбора на восприятие своей жизни, формирование мотивации к интерпретации нравственных императивов как собственных выборов

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется работа в парах.

В первой части упражнения участникам предлагается вспомнить ситуацию «меня заставили делать то, что я не хотел» (заставили другие люди или обстоятельства). Расскажите об этом вашему партнеру. По окончании работы **обсуждаются вопросы:**

- Что вы чувствовали во время рассказа?
- Как звучал ваш голос?
- Каковы были ваши мимика и поза?

Большинство признаков указывает на ощущение себя маленьким, несчастным, нуждающимся в утешении и защите.

Во второй части упражнения предлагается мысленно изменить взгляд на ситуацию и представить себе, что и в ней у вас был выбор (вы сами решали, подчиняться или нет, сами выбирали способ действия; если вы и решили подчиниться, то только потому, что трезво оценили последствия всех возможных вариантов поведения). Партнеру предлагается новая интерпретация ситуации, обсуждаются те же вопросы.

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?
- Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?
- Что дает человеку позиция «я выбираю»?
- Есть ли выбор в ситуациях морального долженствования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

– Резюме ведущего:

Если человек понимает, что он делает то, что хочет, ему намного проще, чем делать что-то под давлением. Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».

4. Упражнение 2. Вариант 3. «Дилемма узника» (модификация)

Цель: формирование навыка эффективного целеполагания в ситуации совершения выбора

Необходимые материалы: наборы карточек (10 красных и 10 черных) и рабочие листы для каждой команды:

1.X количество баллов, которое получила команда	6. X
2.X	7. X
3.X	8. X*X
4.X	9. X
5. X*X	10.X

Описание: Участники делятся на две команды. Командам необходимо в течение 10 ходов заработать как можно больше условных денежных единиц путем обмена карточками, учитывая следующие правила:

		Мы получаем	
		Красную	Черную
Мы даем	Красную	+5	+10
	Черную	-10	- 5

После 7 хода команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды. Роль «почтальона» исполняет ведущий.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Насколько эффективными были сделанные командами выборы?
- Почему команды не сумели получить максимум очков (280 у одной и 20 у другой или по 240 и каждой команды)? Что помешало?
- Как формулировать цель для того, чтобы совершать эффективные жизненные выборы?

Обсуждается «Квадрат целеполагания», включающие четыре составляющие:

Что я делаю? 1. 2. 3.	Для кого я это делаю? 1. 2. 3.
Каков будет результат? 1. 2. 3.	Каков критерий достижения этого результата (как я узнаю, что я его достиг?) 1. 2. 3.

Резюме ведущего:

В условиях дефицита информации не всегда возможно определить, какие действия будут наилучшим образом служить достижению цели. Если результат зависит не только от нас, но и от действий другого человека, мы не знаем, что делает другой человек, то не можем однозначно определить, каким будет итог наших действий.

5. Упражнение 2. Вариант 4. «Необитаемый остров» (30 мин)

Цель: создание условий для понимания, что за любым поступком стоит выбор. В ходе упражнения выделяются ценности, исповедуемые человеком; развивается способность ориентироваться в спектре возможных ценностей.

Необходимые материалы: флипчарт/доска, маркер/мел

Описание: упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация:

«Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие - это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру или любимую собаку не удастся)».

Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, четырнадцать. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Задача каждой «двойки» - из двух списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из пяти-шести человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга - для личностного развития, приемник - для получения информации о мире и других людях).

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

«Строителей спросили:

- Что вы делаете?»

Один ответил:

- Я кладу кирпичи.

Другой ответил:

- Я строю стену.

А третий ответил:

- Я строю Собор Святого Павла»

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для вашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Важным завершающим моментом является выход из упражнения и снятие с себя ролей.

Резюме ведущего:

У каждого человека - свои ценности. Они многое говорят о человеке, его интересах и склонностях. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, побуждают нас к совершению тех или иных поступков.

6. Упражнение 3. Вариант 1. Упражнение «Подсолнух» (10 мин)

Цель: Символически выразить расцвет и закат группы и попытаться воспринять расставание и начало нового этапа жизни как естественное событие.

Необходимые материалы: спокойная музыка.

Описание: Участники встают широким кругом, затем садятся на корточки и закрывают глаза. Ведущий произносит: «Вспомните о том, как вы пришли в эту группу и как мало вы знали друг о друге... (1 минута). Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь, почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг к другу, сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям, представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра, закройте глаза и медленно качнитесь, сначала влево, потом вправо (30 сек). Продолжая двигаться в ритме подсолнуха откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым (2 мин.). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей, осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас превратился в самостоятельное подсолнуховое семечко, отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу, почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, но при этом вы несете в себе энергию новой жизни. Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле. Скажите себе самому «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития (1 минута). Теперь постепенно откройте глаза.

8. Упражнение 3. Вариант 2. Групповой рисунок «Наша группа» (30 мин)

Цель: Оценка командного духа

Необходимые материалы: ватман, музыкальный фон

Описание: На листе ватмана под музыку при участии каждого создается групповой рисунок на тему «Наша группа»

9. Упражнение 4 «Я благодарен за...» (10 мин)

Цель: дать возможность участникам покинуть группу с ощущением уверенности, что они многому научились, благодаря чему смогут лучше ответить на вызовы, которые бросает им жизнь.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит, что совместная работа близится к концу, и участники могут вернуться к своей повседневной жизни. Некоторые, вероятно, заранее этому радуются, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить возвращение в обычную жизнь и помочь всем участникам подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый попробует найти пятнадцать вещей, по отношению к которым он может сказать: «Я благодарен за...» или «Я благодарен тому...». (Например, «Я благодарен за то, что у меня появились друзья»). В заключение участники зачитывают свои записи и обмениваются мнениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Методическое руководство «Организация работы по профилактике ВИЧ-инфекции в учреждениях культуры, физкультуры, спорта и молодежной политики Свердловской области», ГБУЗ СО «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД», Екатеринбург 2016 г.
2. Программа профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста Ладья – «В ладу с собой», Москва 2009 г.
3. Алкоголь и другие наркотические вещества (учебная программа для школ). – Н.Новгород, 1994.
4. Брошюра о болезнях, переносимых половым путем «Забота о людях»; «Council Communication». – Стокгольм, 1996.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось-89», 2003. — 224 с. (Практическая психология).
6. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие под ред. Вагнер Э. Ф., Уолдрон Х. Б.; пер. с англ. А. В. Александровой; науч. ред. русского текста Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006.
7. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005.
8. А. Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Ростов-на-Дону, 2007.
9. А. Якушев. Притчи: Вот как бывает. Ростов-на-Дону, 2006.
10. Л. Яшина и др. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в профилактике ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передаваемых половым путем. 3-е издание «Гуманитарный проект». Новосибирск - 2005
11. Материалы сайтов **www.stopspid.ru**, **www.livehiv.ru**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. КОПИЛКА РАЗМИНОК

Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например:

- тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами;
- у кого голубые глаза - трижды подмигните;
- чей рост превышает 1 м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг - Конг»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и с ним станцует;
- кто любит собак, должен трижды пролаять;
- любящие кошек пусть скажут «МЯУ»!
- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически как у него;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул;
- у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- пусть единственный ребенок своих родителей встанет;
- тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»;
- кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также;
- кто изредка мечтал стать невидимым, пусть спрячется за одного из участников;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- пусть регулярно занимающиеся йогой продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас;
- кто не переносит табачного дыма, пусть громко крикнет: «Курить - здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»;

- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, пусть трижды громко причмокнут;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!».

Упражнение «Летний дождь»

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо - так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий, встав в круг, демонстрирует движение рук:

Ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует дождю, предшествующему проливному.

Начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя.

Барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.

Возвращается к похлопыванию кончиками пальцев.

Затем к круговым движениям.

Останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера.

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

Упражнение «Зеркало»

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте напротив него и постарайтесь стать его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера - действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и тому подобное. Затем поменяйтесь местами.

Упражнение «Скульптура»

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов подгруппы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение их рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. «Материал» пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру другой подгруппе.

Производится обмен впечатлениями.

Упражнения «Квадратура круга»

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды сложить из шнура точный квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Другие команды также могут оценить работу четверки.

Вопросы для обсуждения:

- Как принимались отдельные предложения?
- Был ли в команде руководитель?
- Кто чувствовал себя обойденным?
- Как команда организовала «контроль качества»?
- Какой была атмосфера во время игры?
- Как было принято решение о том, что задание выполнено?
- Были ли концы шнура связаны?
- Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

Упражнение «Руки»

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера круги передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция - «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит три раза. Упражнение можно провести по-другому: участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него. «Слепой», стоящий в центре, пытается с закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

Упражнение «Молекулы»

Участники хаотично, каждый в своем ритме, двигаются по комнате. По команде ведущего они образуют:

- Тройки - участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся.

- Шестерки - игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.
- Четверки - все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько детей они хотят иметь в будущем.
- Пятерки - попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.
- Семерки - игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого - прекраснейшей из женщин.
- Двойки - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.
- Восьмерки - каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию стоящих рядом. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно и громко крикнуть АААА!

Упражнение «Спины»

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция: Участники с завязанными глазами образуют два круга, внешний и внутренний, спиной к друг другу. По команде тренера они передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежная, грубая, холодная, теплая, сильная, слабая, женская, мужская и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежит спина. Смена партнеров происходит три раза.

Упражнение «Кукловод и марионетка»

Участники разбиваются на пары. Первый является кукловодом, второй - марионеткой. Кукловод берется за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукловод поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательскими способностями кукловода. После завершения работы партнеры меняются ролями.

Упражнение «Воображаемый подарок»

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...» и называет какое-либо качество участника, передавая ему игрушку. Подарками обмениваются все участники: важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

Упражнение «Да!»

Организуется свободное пространство, чтобы можно было свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает им представить прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройти по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие. В ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие, и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие». Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- Чувствовали ли вы себя смущенными?
- Легко ли было перехватывать инициативу?
- Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- Что может быть причиной такого поведения?
- Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?
- Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Японская бабочка»

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (по- японски - птица). Все остальные - бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

Упражнение «Волшебная лента»

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку, и затем далее - по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников называет имя адресата и посылает «сообщение». Оно передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от шести до двадцати человек.

Упражнение «Белые медведи»

Два-три человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача «медведей» - замкнуть цепочку вокруг остальных участников, «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от пяти до двадцати пяти человек.

Упражнение «Бабочка-лadyшка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

Упражнение «Поросята, утята и котята»

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места, становится водящим. Упражнение направлено на разрядку.

Упражнение «Квадрат»

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат со стороной примерно из трех человек (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а затем - повернувшись спиной внутрь квадрата и с закрытыми глазами. Во время выполнения этого упражнения главным способом получения информации становятся уши, а не глаза.

Упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину. Детали машины - только сами участники, осуществляющие слаженные и разнообразные движения и издающие различные звуки. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды, а разговаривать нельзя. Доброволец выходит на середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге - годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами. Когда первый участник определится со своими действиями - он становится первой

деталью машины. Следующий доброволец, дополняя действия первого, становится второй деталью. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним присоединяется третий участник. Каждый должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент ты стал деталью машины?
- Как ты придумал свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- Что происходило, когда темп работы ускорялся или замедлялся?
- Трудно ли было разобрать машину?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.

МЕТОД СВОБОДНОГО АССОЦИАТИВНОГО РЯДА

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.

Процедура проведения: подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- семья • добро
- дружба • терпимость
- любовь • выбор
- свобода • здоровье
- жизнь • счастье

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные - нет.

Основным методом анализа полученных результатов является контент - анализ. Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность

Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья

* В соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия. Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности» (12%), «ответственность» (8%), «ценность» (3%). Остальные 77% ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является увеличение показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: оценка изменений в уровне информированности о ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения: Подросткам предлагается в письменной форме ответить на вопросы анкеты.

Анкета

Анкета анонимная, её не нужно подписывать, отметьте тот вариант ответа, который вы считаете правильным.

№	Вопрос	да	нет	не знаю
1.	На Ваш взгляд, существует ли в нашем городе проблема ВИЧ/СПИДа?	+		
2.	СПИД – это то же самое, что и ВИЧ?		+	
3.	СПИД вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)?	+		
4.	ВИЧ/СПИДом болеют только люди?	+		
5.	ВИЧ передается через кровь, половые жидкости?	+		
6.	Можно ли заразиться ВИЧ при употреблении наркотиков внутривенно?	+		

7.	Можно ли заразиться ВИЧ при поцелуях?		+	
8.	Может ли ВИЧ передаваться при половых контактах?	+		
9.	Может ли ВИЧ-инфицированная женщина родить здорового ребенка?	+		
10.	Можно ли заразиться, общаясь с ВИЧ-инфицированным человеком?		+	
11.	ВИЧ-инфекцией можно заразиться, если больной чихает или кашляет на тебя?		+	
12.	Находиться в одном классе с ВИЧ-инфицированным ребенком безопасно?	+		
13.	Можно заразиться, если останавливать кровь ВИЧ-инфицированного человека без резиновых перчаток	+		
14.	ВИЧ-инфицированные люди внешне выглядят так же, как здоровые люди?	+		
15.	ВИЧ-инфицированный человек может передавать вирус окружающим на протяжении всей жизни?	+		
16.	ВИЧ-инфекция снижает способность организма сопротивляться другим инфекциям и болезням?	+		
17.	ВИЧ/СПИД излечим?		+	
18.	Положительный результат анализа на ВИЧ означает, что человек болеет ВИЧ-инфекцией?	+		
20.	Сразу ли после опасного контакта с ВИЧ-инфицированным анализ на ВИЧ будет положительный?		+	
21.	Имеет ли право одноклассник отказаться от учебы вместе с ВИЧ-инфицированным школьником?		+	

* в анкете даны варианты правильных ответов для ведущего.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.

ОЦЕНКА МНЕНИЯ О ПРОГРАММЕ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ И АДМИНИСТРАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Цель: оценка мнения о результатах программы лиц, которые реально контактируют с подростками.

Необходимые материалы: бланки анкет.

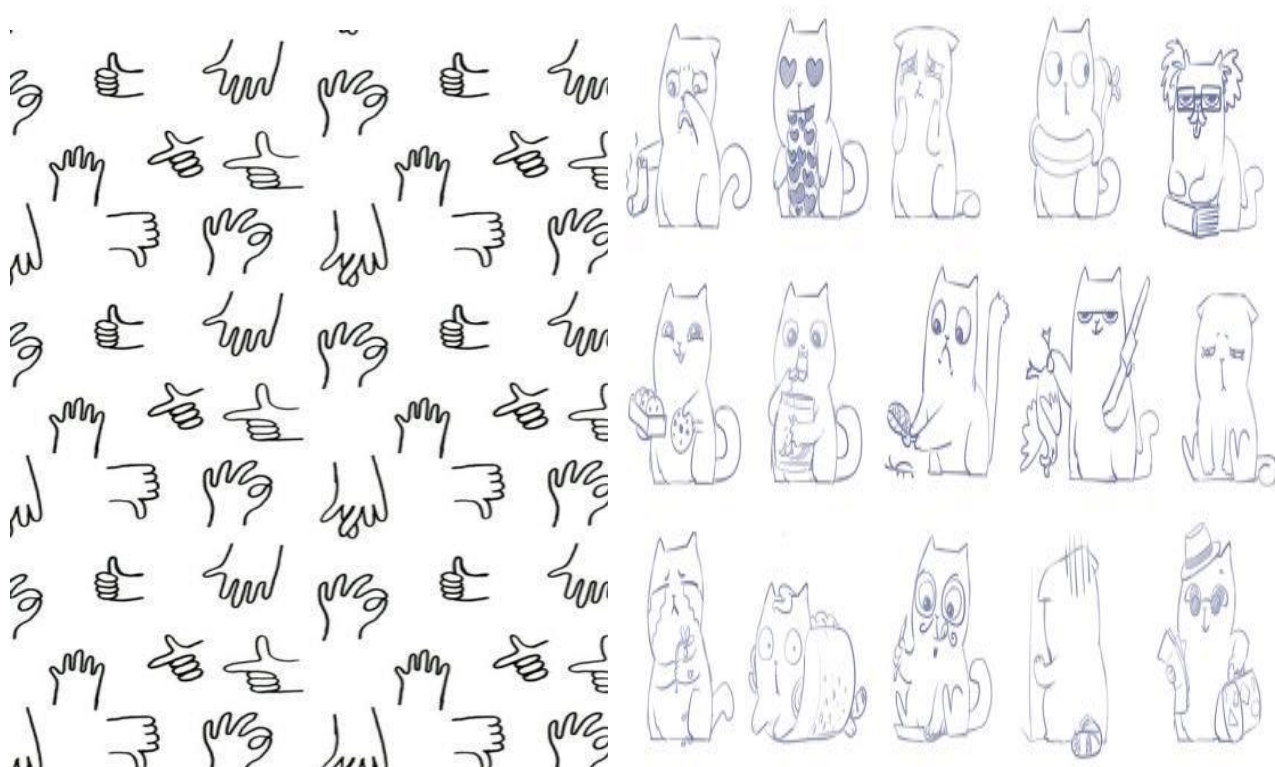
Процедура проведения: опрашиваемым предлагается в свободной форме ответить на следующие вопросы:

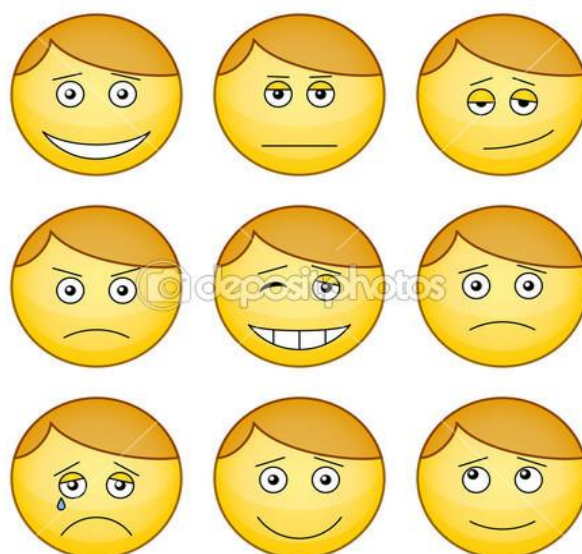
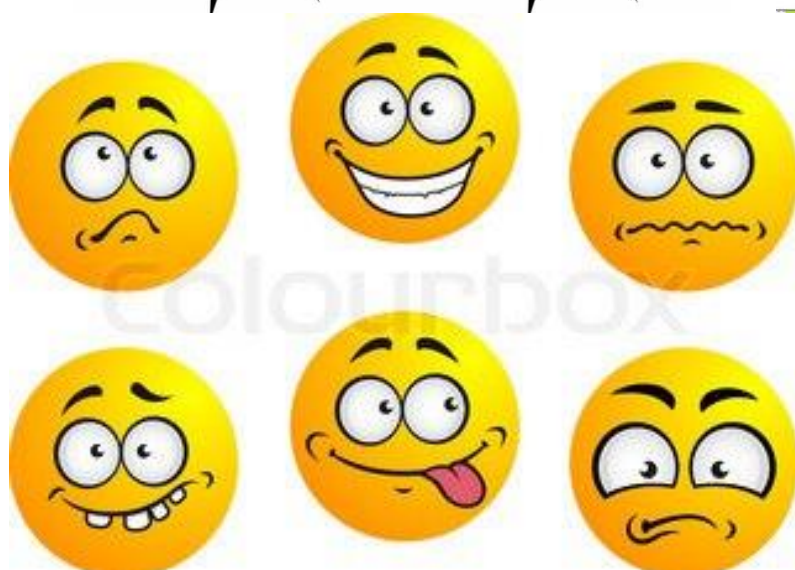
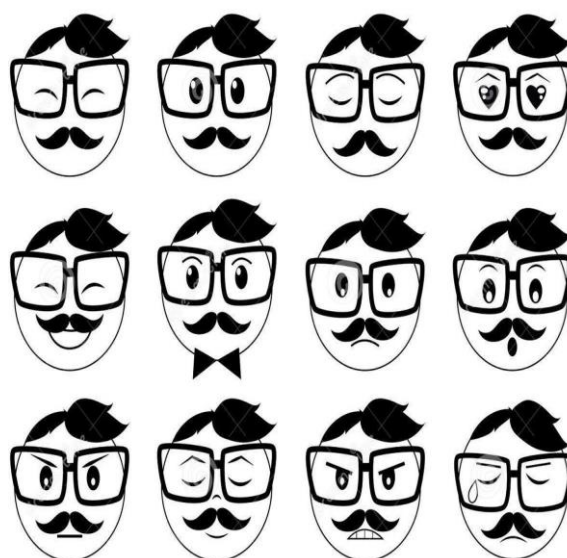
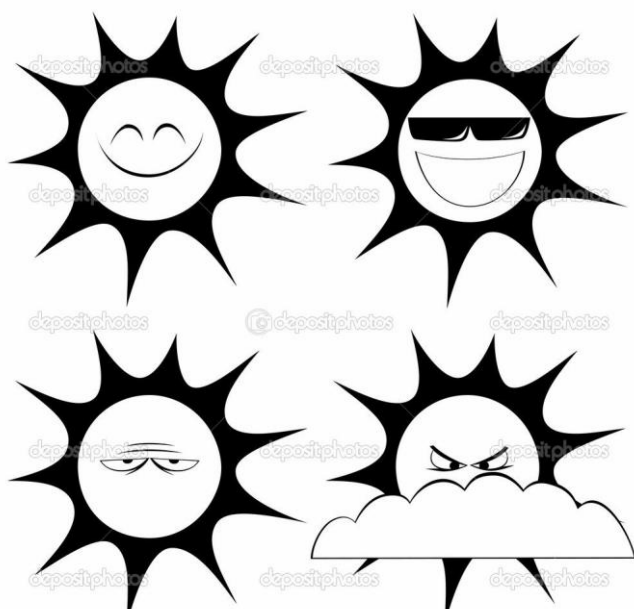
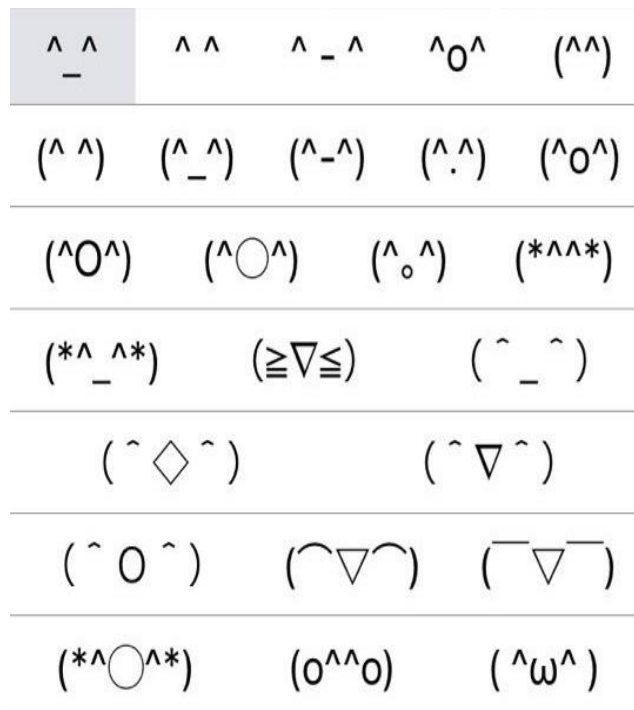
- Что Вы знаете о закончившейся программе? Каковы были ее цели и задачи?
- Какие отзывы о программе Вы слышали от детей, принимавших в ней участие?
- Заметили ли Вы какие-либо изменения в детях - участниках программы? Какие именно?
- Каково Ваше общее впечатление о программе?
- Ваши пожелания?

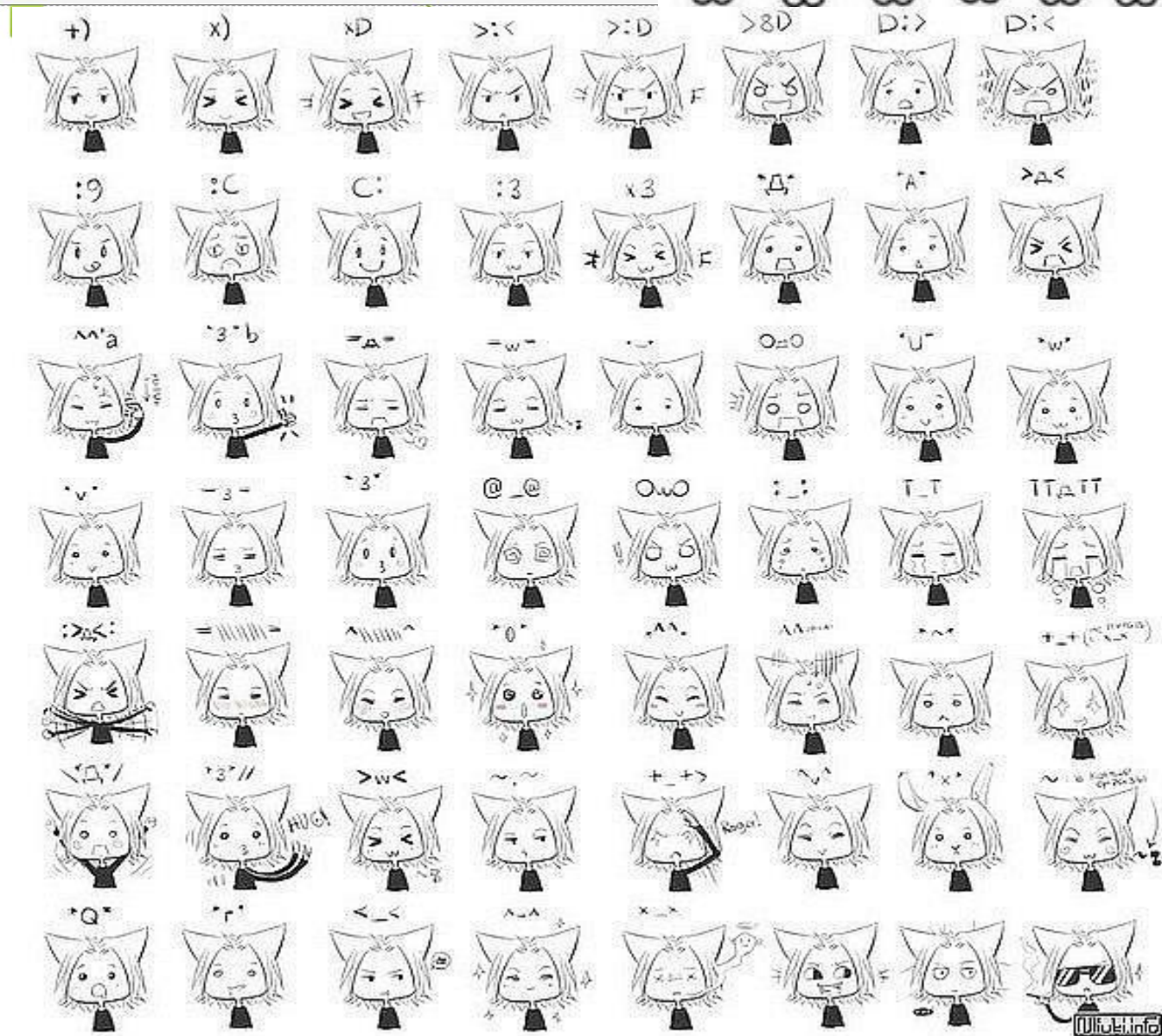
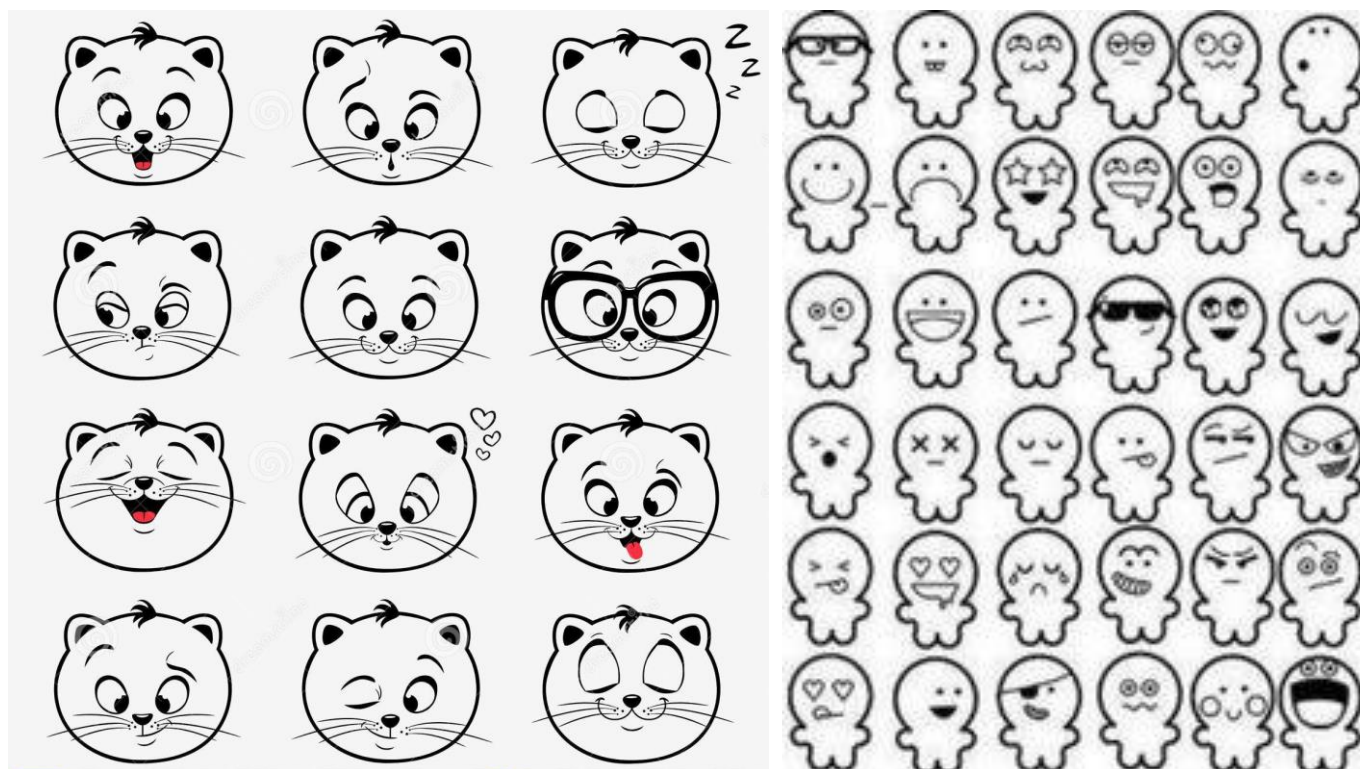
Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы опрошенных анализируются по следующим параметрам:

- Количество опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи программы;
- Количество опрошенных, получавших положительные отзывы подростков-участников программы;
- Количество опрошенных, отметивших позитивные изменения в подростках, участвовавших в программе;
- Количество опрошенных, высказавших положительное отношение к программе и ее результатам;
- Пожелания опрошенных.

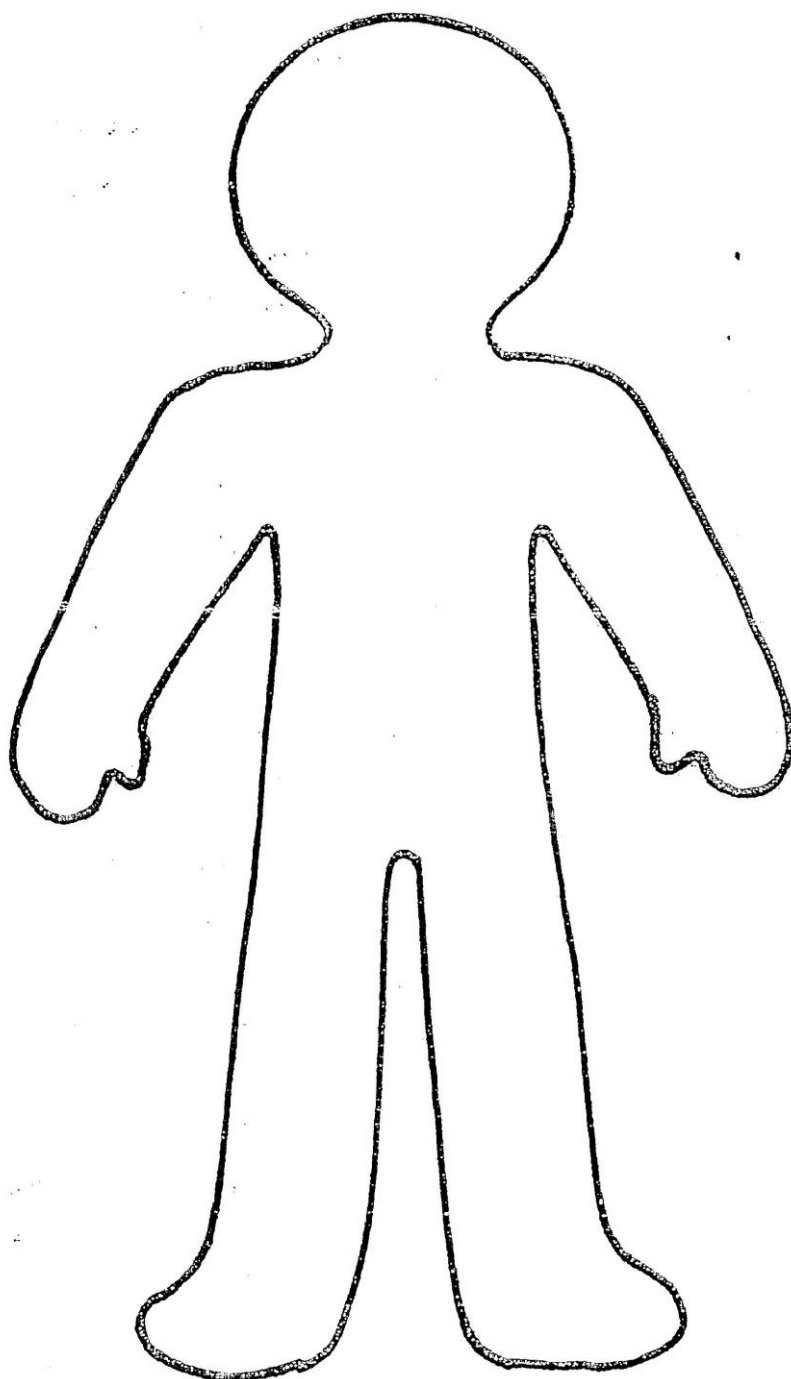
ПРИЛОЖЕНИЕ № 5. СМАЙЛИКИ







ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
КОНТУР ЧЕЛОВЕКА





МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ СО СПИД»
(ГБУЗ СО «ОЦ СПИД»)

