

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»**

**Программа первичной профилактики распространения ВИЧ-инфекции посредством  
формирования у подростков социальных установок на здоровый образ жизни  
«Секрет здоровья»**

**г. Ханты-Мансийск  
2010г.**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Методологические основы программы.....	7
2. Теоретико-методологические аспекты организации занятий с элементами тренингов.....	18
3. Тематический план.....	33
4. Содержание программы.....	35
Список литературы.....	41
Приложения.....	42
Приложение 1	
Заявление родителей/опекунов о согласии на участие их ребенка в программе.....	42
Приложение 2	
Заявление о согласии на участие в программе.....	42
Приложение 3	
Материалы для проведения занятия №2.....	43
Приложение 4	
Материалы для проведения занятия №3.....	44
Приложение 5	
Материалы для проведения занятия №4.....	45
Приложение 6	
Материалы для проведения занятия №6.....	47
Приложение 7	
Материалы для проведения занятия №7.....	49
Приложение 8	
Материалы для проведения занятия №8.....	51
Приложение 9	
Материалы для проведения занятия №9.....	53
Приложение 10	
План досугового мероприятия «День здоровья».....	56
Приложение 11	
Материалы для проведения занятия №11.....	56
Приложение 12	
Материалы для проведения занятия №12.....	57
Приложение 13	
Материалы для проведения занятия №13.....	58
Приложение 14	
Материалы для проведения занятия №14.....	59
Приложение 15	
Материалы для проведения занятия №15.....	61
Приложение 16	
Материалы для проведения занятия №17.....	63
Приложение 17	
Материалы для проведения занятия №18.....	65
Приложение 18	
Материалы для проведения занятия №21.....	66
Приложение 19	
Материалы для проведения занятия №22.....	71
Приложение 20	
План досугового мероприятия «Здоровей-ка».....	73
Приложение 21	
План досугового мероприятия «Секрет здоровья».....	73

Приложение 22	
План досугового мероприятия «Здоровье – это клад».....	73
Приложение 23	
Анкета обратной связи.....	73
Приложение 24	
Памятка подросткам «Общие правила безопасности девушки (юноши) человека».....	74
Приложение 25	
Информация о Телефонах доверия в г.Ханты-Мансийске.....	76
Приложение 26	
Словарь терминов.....	77
Приложение 27	
Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению.....	79
Приложение 28	
Методика М. Рокича «Ценностные ориентации».....	88
Приложение 29	
Методика «Незаконченные предложения».....	91

## Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран, и следует ожидать его дальнейшее ухудшение, если существенно не будут изменены в благоприятном направлении условия, влияющие на здоровье. Наибольшее значение отводится факторам, связанным с образом жизни и с окружающей средой, так как эти факторы риска поддаются коррекции, как на популяционном, так и индивидуальном уровне.

На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях, приводящие к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого до последнего года обучения.

Проблема сохранения здоровья населения все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется тем, что понятие здоровье стало осознаваться более широко, чем просто отсутствие заболевания. В понятие здоровья все чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение.

В утвержденной Правительством РФ Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации в переходный период реформирования экономики и социальной сферы одной из приоритетных задач определено изменение поведения населения. Это связано не только с заболеваниями, которые приводят к преждевременной смерти взрослых людей, но и с ростом социально обусловленных заболеваний у подростков. По данным проведенных исследований, предпосылки поведения, связанного с риском для здоровья, закладываются в возрасте до 18 лет. В последние годы в ХМАО-Югре выросло число заболеваний, передающихся половым путем, в т.ч. ВИЧ/СПИД. По данным «Центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями» г. Ханты-Мансийска в 1994 году зарегистрирован первый случай ВИЧ-инфекции в автономном округе. В 2001 году был выявлен пик заболеваемости, когда было зарегистрировано 2700 случаев инфицированных. Основной путь передачи – наркотический. С 2001 года уровень заболеваемости ВИЧ-инфекцией превышает уровень наркомании. От ВИЧ-зараженных матерей в 2009 году родилось 72 ребенка, которым подтвержден диагноз ВИЧ. Еще 10 детей прибыло с других территорий РФ. В 2009 году в ХМАО-Югре выявлено 1078 ВИЧ-инфицированных. Преимущественным путем заражения ВИЧ у подростков является парентеральное (внутривенное) употребление наркотических средств (82%).

Актуальность профилактики факторов риска и укрепления здоровья обучающихся является первоочередной проблемой. Профилактика – это основа всех мер, предпринимаемых в ответ на эпидемию ВИЧ/СПИДа; все остальные меры лишь устраняют последствия, но не предотвращают развитие эпидемии. Педагогическая профилактика рассматривается как особый способ организации социальной среды ребенка обеспечивающий его направленность на укрепление здоровья[8]. Профилактика ВИЧ среди подростков, в том числе непосредственно в образовательных учреждениях, является одним из приоритетных направлений. Органами исполнительной власти разработана Концепция превентивного (предупреждающего) обучения в области профилактики

ВИЧ/СПИДа в образовательной среде, разработанная Министерством образования и науки Российской Федерации (Письмо Минобрнауки России от 06.10.2005 № ЛС-1270/06, Письмо Роспотребнадзора от 04.10.2005 № 0100/8129-05-32), а также в методических рекомендациях по организации профилактики ВИЧ-инфекции среди различных групп населения, изданных Министерством здравоохранения и социального развития РФ (Методические рекомендации. Организация профилактики ВИЧ-инфекции среди различных групп населения. Министерство здравоохранения и социального развития РФ 20 декабря 2006г. № 6834-рх). Нормативной базой для реализации профилактики ВИЧ в образовательных учреждениях является Федеральный закон «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» [1].

Работа по профилактике факторов риска и укрепления здоровья обучающихся, в различных формах включена практически во все реализуемые в образовательных учреждениях программы здоровья. В рамках данной программы мы предлагаем несколько дополнительных способов по профилактике ВИЧ-инфекции и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся. Предлагаемая программа содержит курс лекций, групповые занятия с элементами и тематические досуговые мероприятия, встроенные в учебно-воспитательный процесс. Программа способствует обращению участников к такой ценности человеческих отношений, как верность, и рассматривает ее в качестве способа сдерживания распространения ВИЧ-инфекции. Для педагогов важно не просто сформировать у обучающихся убеждения в правильности определенных действий, но и перевести их в область уверенного поведения. В основу программы положена работа по развитию у обучающихся социальных установок, как основных личностных образований, связанных с намерениями человека поступать определенным образом.

В ходе занятий подростки получают возможность лучше понять обусловленные наличием вируса проблемы этих людей, увидят, как можно помочь в их решении, получают информацию о толерантном отношении к людям с ВИЧ-инфекцией. Данная программа привлекает подростков к активному участию в моделировании жизненных ситуаций, что способствует выработке у них адекватных приемов поведения в обстоятельствах, связанных с риском потери здоровья.

Цель программы – первичная профилактика распространения ВИЧ-инфекции посредством формирования у подростков социальных установок на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. Помочь молодым людям в выработке собственного отношения к проблеме распространения и профилактики ВИЧ-инфекции и СПИДа.
2. Формировать навык безопасного полового поведения.
3. Учить самостоятельному принятию решений, ведущих к сохранению здоровья.
4. Расширить представления о различных формах проведения досуга.
5. Информировать подростков о организациях, учреждениях и консультациях, в которых они смогут получить помощь в трудных жизненных ситуациях.
6. Формировать умения использования услуг социально-образовательных, социально-медицинских и других учреждений.
7. Помочь в осознании ценности здорового образа жизни и верности будущему партнеру в дружбе и любви.
8. Помочь подросткам в усвоении нравственных (морально-этических) норм полового поведения.
9. Развивать у подростков навыки общения со сверстниками и взрослыми.

По окончании изучения всего курса подростки должны **знать**:

- Что представляют собой здоровье (его основные аспекты и компоненты), факторы риска, здоровый жизненный стиль;

- О референтных группах, социальных влияниях, оказываемых на человека различными агентами влияния;
- Способы бесконфликтного отстаивания собственной позиции, необходимые личностные ресурсы;
- Психосексуальные особенности юношей и девушек в период становления репродуктивной функции, зависимости репродуктивного здоровья от поведения, об этике и безопасности сексуальных отношений;
- О средствах контрацепции, способах предупреждения ИППП, нежелательной беременности;
- О ВИЧ-инфекции и путях ее передачи, обусловленных наличием вируса проблемах ВИЧ-инфицированных, их родных и близких, путях помощи этим людям;
- Об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

Учащиеся должны **уметь:**

- Отстаивать собственный выбор в вопросах поддержания здорового жизненного стиля;
- Строить сексуальные отношения в соответствии с представлениями о здоровом жизненном стиле, собственной безопасности;
- Использовать средства защиты ИППП, ВИЧ при сексуальных контактах;
- Корректно вести себя при контактах с ВИЧ-позитивными людьми, их родными и близкими;
- Критически воспринимать рекламу, пропагандирующую алкогольные напитки, табак, и людей, предлагающих наркотики [10].

Предлагаемый материал программы может дополняться и видоизменяться педагогами в соответствии с особенностями знаний и возможностями его усвоения конкретной аудиторией, а также национальными традициями нашего региона.

## 1. Методологические основы программы

Для эффективного управления программой в рамках всего образовательного учреждения целесообразно учитывать методологию здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях, строящихся на следующих принципах:

- Комплексность;
- Системность;
- Целостность;
- Динамичность (повторяемость);
- Репрезентативность;
- Методическое единство.

В процессе работы по программе назначается куратор из состава администрации школы, важно определить ответственных за различные направления работы в рамках программы. Куратор программы и ответственные формируют рабочую группу, которой необходимо регулярно собираться с целью взаимного информирования о ходе профилактической работы.

Участники рабочей группы планируют профилактическую работу с учащимися и родителями; однако это не означает, что члены рабочей группы должны сами осуществлять преподавание всего курса. Чем больше специалистов будет вовлечено в эту работу, тем лучше. Руководство образовательного учреждения и рабочая группа совместно отвечают как за информированность сотрудников относительно целей, задач и методов работы по профилактической программе, так и за анализ и оценку ее результатов.

Куратор на педагогическом совете сообщает о начале программы и в течение года информирует о ее ходе, а также контролирует выполнение годового календарного плана проведения профилактических занятий и других мероприятий. Рекомендуем без подписанного родителями письменного согласия не начинать занятия с обучающимися.

План работы направлен на деятельность в направлении нравственно-полового воспитания подростков, препятствующую распространению ВИЧ-инфекции, устойчивость и стимулирует дальнейшее ее развитие. План может выполнять эту функцию тогда, когда он постоянно пересматривается и обновляется, он должен стать отправной точкой в работе. План работы указывает основное направление, которое может корректироваться.

Предлагаемый план программы рассчитан *на один учебный* год и включает следующие виды работ:

- Лекции, беседы;
- Групповые занятия с элементами тренинга;
- Досуговые мероприятия для обучающихся в учреждении.

Программа составлена таким образом, что предусматривает часть лекций, которые должны быть прочитаны привлеченными специалистами, так как специалисты образовательного учреждения не всегда могут владеть актуальной информацией по рассматриваемой теме. При этом большую часть программы проводят ведущие специалисты образовательного учреждения: преподаватели, педагоги-психологи, социальные педагоги или иные специалисты рабочей группы.

Логическое построение программы требует придерживаться ее структуры в соответствии с применяемыми в ней методологическими принципами. В работе по программе используются методы групповой работы: лекция, беседа, дискуссия, групповая работа с элементами тренинга, обсуждение литературных произведений, акции и досуговые мероприятия. В работе по программе используются методы групповой работы: лекция, беседа, дискуссия, групповая работа с элементами тренинга, обсуждение литературных произведений, акции и досуговые мероприятия.

*Анкетирование* – объемная, трудоемкая, малоэмоциональная, но важная работа. Анкетирование позволяет выявить уровень информированности и нужды целевой группы и в результате определить необходимые направления и формы профилактической работы.

Все остальные виды деятельности планируются с учетом результатов анкетирования. Оценочные упражнения моделируют жизненные ситуации, требующие разрешения конфликта, принятия собственного решения и ответственного выбора. Участники сталкиваются с вопросами, которые они, возможно, никогда ранее не обсуждали. У каждого появляется возможность глубже познать самого себя и узнать о мыслях и чувствах других людей. Подумать и определить собственное отношение к обсуждаемому вопросу.

В применении *метода оценочных упражнений* существует риск утраты его серьезного содержания. Для того чтобы обеспечить качество работы, после каждого упражнения необходимо предоставлять участникам время для размышлений и рефлексии, чтобы дать им возможность осмысления или переосмысления своей позиции.

Метод наблюдения (включенное наблюдение) используется педагогами в своей деятельности и позволяет составить мнение об эффективности педагогической деятельности и скорректировать формы, методики или конкретное содержание работы.

*Групповая работа с элементами тренинга* одна из эффективных форм обучения. Эта работа не требует дополнительных средств и органично вписывается в саму структуру педагогического образования. Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Мы предлагаем рекомендации ведущему групповых занятий с элементами тренинга:

- Ведущий всегда должен внутренне «присутствовать», когда высказывается кто-то из участников. Слушайте с интересом, старайтесь проникнуться чувствами говорящего.
- Задавайте уточняющие вопросы, если вы сами или кто-то из членов группы не до конца поняли того, кто высказывается.
- Не старайтесь осудить кого-либо за мнение, которого вы не разделяете, задавая саркастические вопросы типа «Ты хоть знаешь последствия своей позиции?» Вместо этого спокойно задавайте уточняющие вопросы, чтобы участник мог обдумать свое мнение и обосновать его. При этом нередко выясняется, что высказывание – это не продуманная позиция, а просто поверхностное предубеждение.
- Дайте каждому возможность высказаться. Останавливайте самых разговорчивых. Следите за тем, чтобы на занятии каждому участнику предоставлялась возможность высказаться хотя бы один или два раза. Если кто-то неправильно понял инструкцию, возьмите ответственность на себя: «Извините, я недостаточно четко объяснил(а)». Останавливайте спонтанно возникающие дискуссии.
- Необходимо создать в группе климат, свободный от «указок» и осуждения, чтобы участники чувствовали за собой свободу выражения своего мнения, даже если их взгляды отличаются от взглядов ведущего или наиболее популярных сверстников.
- Никто не должен чувствовать, что его заставляют признаваться в том, что он хотел бы оставить при себе. Участники, которые хотят рассказать о своем личном опыте, должны иметь возможность это сделать.
- Необходимо предоставлять максимум возможностей для личностного роста подростков. Интересуйтесь мнением участников, а не их опытом. Следует избегать высказываний участников, направленных на выяснение их опыта, например: «У меня был партнер». Вместо этого спрашивайте их мнение, например: «Когда у вас есть (будет) партнер...» - это укрепляет их самооценку.
- Необходимо заверить участников, что в предлагаемых программой упражнениях нет правильных и неправильных ответов, причем старайтесь сами придерживаться



этого подхода. НЕ хвалите участников индивидуально: «Очень мудро сказано» или «Отличная идея», а призывайте всех высказывать свою точку зрения.

- Во избежание вторжения в частную жизнь участников утверждения для упражнений должны быть сформулированы в третьем лице.
- Если вы хотите поручить «равным» консультантам проводить упражнения с младшими, надо выделить время на их обучение и помочь им подготовить и осмыслить упражнения.
- Не требуйте от участников, чтобы они тут же поменяли свое мнение, если они не смогли его обосновать, поскольку зачастую это вопрос престижа. Однако, возможно, что после выполнения упражнения и самому человеку, и другим членам группы придется о чем-то задуматься.
- Используйте вопросы-просьбы типа «Поясни, пожалуйста, свою мысль» или «В каких случаях, по твоему мнению, так бывает?». Избегайте вопроса «Почему?», который нередко блокирует мыслительную деятельность и вызывает защитную реакцию.
- Ведущий должен быть увлеченным и позитивно настроенным человеком. Тщательно планируйте работу перед каждым занятием. Старайтесь никому не оказывать предпочтения. Никогда не говорите об участнике в его отсутствие.
- Для того, чтобы проанализировать групповые процессы и увидеть себя со стороны, ведущему полезно пообщаться с более опытным наставником (например, куратором).

Такие методы, как лекция, беседа, дискуссия, просмотр и обсуждение фильмов, литературных произведений, являются известными и используемыми педагогами. Важно, чтобы методики преподавания содержали элементы интерактивности и привлекали учащихся.

Методология использования *метафорических историй* в обучении по программе ставит вопрос о методологических принципах, на которых это обосновано. Нужно ли делать достоянием группы мораль истории, сказки, которую только что услышали обучаемые, или аудитория должна сама дать интерпретации? Можно ли быть уверенным, что участники группы восприняли информацию в соответствии с ожиданиями тренера или нужна специальная дискуссия, чтобы перейти к групповому мнению относительно морали данной истории? Мы предлагаем четырехступенчатый процесс обеспечения эффективности историй в обучении:

1. Обучающийся рассматривает ситуацию как проблему и знает, что он должен как-то разрешить ее.
2. Нахождение метафоры, когда обучающийся слышит историю от рассказчика или находит ее в книге.
3. Проигрывание метафоры: обучающийся ведет себя в соответствии с тем, что и как предлагает история, и решает, удалось ли устранить проблему.
4. Корректировка деятельности исходя из результатов нового поведения обучающегося.

Какой из данных подходов оказывается наиболее целесообразен, в том или ином случае – решать тренеру, рассказчику в зависимости от поставленной цели повествования и от того, насколько важно, чтобы аудитория получила именно ту информацию, которую история несет.

- Если обращение к истории предусмотрено тренером как средство релаксации, отдыха в конце учебного дня, можно рекомендовать участникам группы расслабиться, принять удобную позу и просто поразмышлять над рассказом.
- Если история, короткий анекдот или метафора юмористические и смысл их прост, возможно ограничиться собственно рассказом без обсуждения, дабы не испортить впечатление от новизны и юмора и не демонстрировать сомнения в понятливости аудитории, настраивая ее тем самым против тренера. А убедиться в том,

действительно ли слушатели уяснили суть рассказа, можно по их реакции – как вербальной, так и невербальной.

- Если история служит тому, чтобы проиллюстрировать некую теорию в контексте учебной программы, которую в данный момент обсуждает группа, достаточно спросить: «Так какое же отношение эта история имеет к тому, что мы обсуждаем (к целеполаганию, принятию решения, планированию и т.а.)?» То есть, участникам предлагается предложить свою интерпретацию, связав ее с собственным опытом.
- Не стоит спрашивать участников «Вы поняли?», подвергая сомнению их интеллектуальные способности и оскорбляя недоверием.
- Если история способствует разъяснению обширной и сложной темы, можно уточнить, какую между историей и обсуждаемой темой усматривает сам тренер, чтобы обеспечить согласованность в обучении.
- Если история выступает как основание для групповой дискуссии, следует спросить: «Как вы думаете, каков смысл истории, и как она относится... (например, к проблеме построения команды)?». После того как станет ясно, что группа поняла смысл, можно смело приступать к обсуждению, сравнительному анализу позиций тренера и участников; это путь к устранению проблемы, ее разрешению [4].

Работа по программе препятствующего распространению ВИЧ-инфекции, требует долгосрочных усилий. Одноразовые мероприятия менее эффективны, чем систематические. Отдельный тематический день не несет в себе особого смысла, если он не включен в контекст более продолжительной работы. Поэтому преподавание данного курса должно быть достаточно протяженным во времени и вестись в каждой учебной группе. По мере роста и взросления детей и подростков у них появляется необходимость еще и еще раз обсудить свои знания, свой опыт и ценностные ориентации в группе сверстников. Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется более продолжительное время для осмысления полученных знаний и изменения своего поведения.

Реализация программы сопряжена с некоторыми требованиями к образовательному уровню ведущих. Важно уметь правильно преподнести рассматриваемые вопросы, учитывая возраст обучающихся и определенную «специфичность» восприятия подростками ряда тем, подчеркнуть серьезность обсуждаемых проблем, показать, что они касаются каждого. Также имеет значение стиль общения ведущего и подростков. Позиция сотрудничества, равноправия, уважительное отношение к подросткам и их мнениям являются основными условиями работы по программе. На занятиях недопустимы авторитарный тон, требования подчинения к педагогу и безоговорочного принятия его суждений. Ведущий выступает равноправным партнером в обсуждении поднимаемых проблем, но при этом остается взрослым, который акцентирует важные для подростков стороны жизни.

В ходе каждого занятия решаются задачи в области представлений, отношений и поведенческих интенций, что согласуется с законами социальной психологии о механизмах формирования социальных установок. Рекомендуемая продолжительность занятия 45 минут. На занятиях рассматриваются следующие проблемы:

- Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп; принятие решений. Право на собственный жизненный стиль. Ответственное поведение. Представление о риске.
- Этика сексуальных отношений, гендерные позиции, представления о безопасных сексуальных отношениях; пути передачи и способы предупреждения ВИЧ, ИППП. Жизнь с ВИЧ-инфекцией.

- Зависимости, употребление и злоупотребление психоактивными веществами, последствия злоупотребления психоактивными веществами.

Представленное в программе содержание занятий, связанных с профилактикой заболеваний, передающихся половым путем, употребления ПАВ, не является строго обязательным для воспроизведения, а служит ориентиром для ведущих в достижении. При проведении занятий важно контролировать эффективность усвоения обучающимися материала. С этой целью можно использовать тесты, которые даны в приложении к программе.

Работа по программе способствует овладению подростками следующими представлениями:

- О понятиях «здоровье», «здоровый жизненный стиль» и возможностях человека, зависящих от его здоровья;
- О референтном окружении и о том влиянии, которое оно может оказывать на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья;
- О механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление;
- Об этике и безопасности сексуальных отношений;
- О ВИЧ/СПИДе и путях его передачи;
- О механизмах формирования зависимостей;
- О последствиях употребления психоактивных веществ и наркотиков;
- Об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

Для проведения программы с подростками необходимо получение письменного согласия родителей или лиц, их заменяющих. Классным руководителям рекомендуется на первом родительском собрании группы (или курса) проинформировать родителей о содержании программы и предложить им подписать заявление, в котором выражается согласие на участие их детей в данной программе. Рекомендуемая форма заявления приведена в приложении 1.

Условием успешности реализации программы является ее системный характер, качество проведения и разнообразие применяемых методов работы. Для достижения высокого качества преподавания курса важно избегать уроков, направленных на сухое перечисление нравственных норм.

Теоретико-методологические основы предлагаемой профилактической программы, препятствующие распространению ВИЧ, следующие:

1. Научное видение воспитательного процесса Н.Е. Щурковой (ценностное восприятие мира);
2. Принципы создания и стимулирования здорового образа жизни Л.И. Маленковой;
3. Модель поведенческих изменений социо-когнитивной теории (Бандура А.);
4. Принципы профилактической работы и воспитания сознательного негативного отношения подростков к факторам, провоцирующим нарушения и болезни репродуктивной системы, предложенные В.В. Колбановым;
5. Трактовка понятия «любовь» С.В. Петрушина.

Работу по созданию и стимулированию здорового образа жизни для самого себя и обучающихся Л.И. Маленкова рекомендует определить круг принципов и методических правил, которым должен неукоснительно следовать сам педагог и приобщать к ним участников программы. Они могут быть следующими.

Первый принцип: Я как наивысшая ценность. «Любить себя – значит радоваться самому факту своего существования и быть благодарным природе за то, что живешь. Любить себя – это значит уважать свою личность, мерой достоинства которой является любовь к факту своей жизни; к самому процессу жизни; к красоте и добру, которые есть в тебе и окружают тебя; к своему телу, которое так прекрасно устроено; к бодрости и возвышенности твоего духа; к возможностям твоего интеллекта, который позволяет стать

тем, чем ты хочешь; к знаниям и науке; ко всему живому и к Природе вообще; к высоким произведениям искусства – поэзии и прозе, музыке, танцам, архитектуре, дизайну в быту, культуре поведения... к делу, которое ты делаешь на пределе возможного, испытывая при этом максимум удовлетворения – физического, духовного, интеллектуального...»

Второй принцип: Другие люди – непреходящая ценность. «Другой человек, окружающие люди, абстрактный Человек (любой) и все человечество – непреходящая ценность. Любого человека – «хорошего» ли, «плохого» ль, - воспринимай таким, каков он есть, со всеми его достоинствами и пороками, со всеми слагаемыми его жизни, радостями и горестями, победами и поражениями... Воспринимай, принимай и... включи в число своих забот, направленных на его улучшение, пробуждение в нем скрытых индивидуальных возможностей...»

Третий принцип: Любое обстоятельство жизни есть развитие. «Обстоятельства жизни, окружающие меня и моих воспитанников, могут быть различными: и плохими, и хорошими (они стихийны), но своим отношением их всегда можно обратить во благо собственного развития. В преодолении трудностей мужает и развивается тело, крепнет дух, утончается и совершенствуется интеллект. Любое явление жизни, предмет, человек, произведение искусства, обыденная вещь... имеет «плюсы» и «минусы», однако каждое из них можно обратить во благо для своего самоусовершенствования». [6]

Модель поведенческих изменений социо-когнитивной теории А. Бандура основывается на предположении, что поведение человека, влияние внешней среды, отношения и представления носят интерактивный и взаимосвязанный характер.

Социальная когнитивная теория объясняет жизнедеятельность человека через триаду взаимообуславливающих компонентов:

- 1) Личностные детерминанты – когнитивные, аффективные и биологические факторы;
- 2) Поведение;
- 3) Влияние внешней среды.

Центральное место в социальной когнитивной теории занимает феномен саморезультативности, определяемый как способность человека организовать и реализовать действие в определенном направлении, необходимое для достижения чего бы то ни было. Саморезультативность связывают с выполнением особых действий в особых условиях и, следовательно, отличают от ожидания исхода, самооценки и осознаваемого контроля.

Осознание саморезультативности связано с представлениями людей о том, что они могут контролировать собственную мотивацию, мыслительные процессы, эмоциональные состояния и модели поведения. Представления людей о своих способностях определяют их выбор в каждой конкретной ситуации; степень мобилизации собственных сил; упорство, которое они проявляют перед лицом трудностей, подверженность их удручающим или воодушевляющим раздумьям; количество стрессов и депрессий, которые они переживают в сложных ситуациях. Когда людям не хватает саморезультативности, им не удается эффективно разрешать ситуации, даже если они знают, что делать, и владеют необходимыми навыками. Сомнения в собственных силах перевешивают знания и стремление предпринимать охранительные действия.

Эффективные программы масштабных изменений поведения, вредного для здоровья, включают 4 основных компонента:

Первый компонент – информационный, предназначен для повышения уровня информированности о поведенческом риске и осознания его.

Второй компонент – направлен на развитие социальных навыков и навыков саморегуляции, необходимых для трансформирования беспокойства по поводу полученной информации в эффективное превентивное действие.

Третий компонент – нацелен на закрепление навыков и формирование саморезультативности путем получения возможности практиковаться под руководством

извне и корректирующей обратной связи в отношении применения полученных навыков в ситуациях высокого риска.

Четвертый компонент предполагает стремление заручиться социальной поддержкой желаемых личностных изменений.

Саморегуляция действует через внутренние стандарты, аффективные реакции на поведение человека, привлечение мотивирующих механизмов самостимуляции и других форм когнитивного саморегулирования. Таким образом, навыки саморегуляции формируют интегральную часть способностей к снижению риска. Они частично детерминируют социальные ситуации, в которых оказываются люди, и то, насколько удачно они из них выходят и насколько эффективно они противостоят социальному провоцированию к потенциально рискованному поведению.

Эффективная саморегуляция требует навыков самомониторинга. Легче контролировать поведение, связанное с принятием предварительных решений, грозящих вылиться в сложных социальных ситуациях, чем искать выход из них. Первая фаза коммуникации включает преимущественно предупреждающие мотиваторы, подлежащие когнитивному контролю; фаза вовлеченности вносит более сильные социальные «соблазны».

Убеждение людей, что они сами могут мотивировать себя и управлять собственным поведением, играет решающую роль в том, задумываются ли они об изменении связанных со здоровьем привычек. Они не видят смысла даже в попытке изменения, если полагают, что не в их силах управлять своим поведением и поведением других. Даже те, кто разделяет идею о том, что их вредные привычки, возможно, наносят ущерб здоровью, не слишком преуспевают в ограничении или пресечении такого поведения до тех пор, пока не наберутся сил противостоять «подстрекателям». [2]

Н.Е. Щуркова рассматривает воспитание как процесс овладения культурными ценностями. Согласно ее мнению, развивая свой разум, овладевая знаниями, человек приобретает объективность, то есть способность видеть мир, природу, других людей и себя такими, какие они есть. Чем больше человек развивает объективность, тем богаче выбор, тем более свободным, зрелым он становится, тем эффективнее он может создавать мир, в котором он чувствует себя комфортно. Обладая разумом и воображением, человек творчески преобразует обстоятельства, начиная с предметов и заканчивая самим собой. Профессионализм педагога заключается в области сопряжения предметного и ценностного восприятия мира.

Предметное восприятие мира – это непосредственное восприятие объекта окружающей действительности, когда за материальной предметно-вещной оболочкой не видится внутренняя социально-духовная сущность, социально-культурное предназначение этого объекта.

Предметное восприятие мира держит человека в границах функциональности и утилитарности. Предметному восприятию мира сложно возразить: оно есть, и его нельзя не принимать, ибо у объекта всегда существует функциональная сторона бытия. Но существует еще ценностное восприятие мира – того же самого мира, тех же самых предметов, вещей и действий.

Ценностное восприятие мира – опосредованное отношение восприятие, когда за объектом (предметом), представленным в каком-либо внешнем образе, выявляется, помимо его прямой функции, значимость для человеческой жизни. Предметное восприятие узко и однозначно, ценностное восприятие широко, многозначно и многомерно. Ценностное восприятие предмета преобразует акт взаимодействия с этим предметом в проживание отношения, а значит, в акт жизни, в то время как предметное восприятие, направленное на конечный результат, как будто аннулирует время жизни, потраченное на получение желаемого результата. Обнаружить в предмете ценность – значит обрести содержание взаимодействия с этим предметом.

Таким образом, в соответствии с ценностным подходом в воспитании, логика данной программы выстраивается следующим образом: цель воспитания, программа, средства работы с подростками, план работы с подростками. Каждый момент программы становится развитием подростков, целенаправленным продвижением вперед к освоению, усвоению и присвоению культуры. [13]

Принципы профилактической работы и воспитания сознательного негативного отношения молодых людей к факторам, провоцирующим нарушения и болезни репродуктивной системы, опирается на ряд методологических и методических принципов разработанной В.В. Колбановым.

1. Системность. Реализация этого принципа возможна на основе определенной концепции. Вместо разрозненных информационных фрагментов необходима система мер, объединенных общностью цели и задач. Выбор средств и прогнозируемый результат сверяются с промежуточными результатами. В этом случае логично выстраивается последовательность действий и характер межсекторального (межведомственного) взаимодействия.
2. Поэтапность и преемственность (во времени и в профессионализме). Этот принцип имеет тройственное применение: в становлении самой системы; в квантовании взаимодействия воспитателя с воспитанником для обеспечения ассимиляции информации, мотивов и алгоритмов деятельности; в становлении компетентности и профессиональном росте самого воспитателя. Преемственность предусматривается не только между этапами, но и во взаимодействии звеньев воспитательной системы.
3. Гуманизация отношений (в частности, в области образования). Субъект-субъектные отношения вместо субъект-объектных.
4. Гарантии безопасности. От специалиста, работающего с подростками, требуется следование формулам: «Не навредить ни действиями, ни бездействием» и «Профессиональная тайна и профессиональная компетентность».
5. Открытость. Любая открытая система предусматривает получение и передачу информации в их динамическом равновесии. В соответствии с востребованностью должны быть обеспечены доступность, необходимость и достаточность информации и помощи в решении личных проблем.
6. Бинарность взаимодействия. Активность подростка в познании себя и активность взрослых в помощи подростку.
7. Вариативность. Учет биологического и социального развития подростка.

Из этих методологических принципов вытекают методические принципы построения системы нравственно-полового воспитания и профилактики заболеваний репродуктивной сферы обучающихся.

Первый принцип – профессиональная компетентность. Во избежание ошибок целесообразно распределение участков работы в соответствии с квалификацией специалистов. Не целесообразна деятельность педагога в области сексологии, поэтому сексуальное просвещение, как часть системы полового воспитания, должно быть прерогативой врача-сексолога, а психологические аспекты сексуального партнерства – специально подготовленного медицинского психолога. Эта часть работы должна выполняться вне стен образовательного учреждения, в молодежных и женских консультациях, в специальных центрах, а также в службах, располагающих телефонами доверия для подростков, имеющих индивидуальные интересы и проблемы. Образовательное учреждение обязано только предоставить обучающимся информацию о наличии таких структур в системе здравоохранения, их адресах и телефонах.

Второй принцип – доверительный обмен информацией с соблюдением профессиональной этики (медицинской, педагогической, психологической) и с ответственностью за сохранение личной тайны.

Третий принцип (наиболее свойственный образовательным учреждениям) – полоролевое воспитание и половая социализация как одна из сторон гуманистического воспитания.

Четвертый принцип – востребованность и добровольность получения информации о проблемах пола. Соблюдение этого принципа исключает проведение уроков, единых для всего учебного коллектива. Занятия с такой тематикой могут проводиться факультативно с согласия родителей и с учетом интересов обучающихся. К проведению занятий должны быть подготовлены педагоги общего и дополнительного образования, классные руководители. Должны быть исключены случаи допуска медицинских работников, не имеющих навыков педагогической деятельности, к проведению занятий в образовательных учреждениях.

Пятый принцип – полная ответственность родителей за формирование нравственных норм в половом воспитании детей и подростков.

Шестой принцип – ответственность руководителей образовательных учреждений за получение обучающимися доступной их пониманию корректной информации по вопросам пола в соответствии с половозрастными особенностями их развития. Следует исключить возможность провоцирования сексуального возбуждения молодых людей неправильным выбором содержания и форм представления материала.

Седьмой принцип – сочетание коллективных и индивидуальных форм взаимодействия образовательного учреждения с родителями в осуществлении полового воспитания.

На основании перечисленных принципов в образовательном учреждении может быть выстроена система воспитательной работы, обеспечивающая благополучное нравственное, соматическое и психическое развитие обучающихся с учетом их общих и индивидуальных особенностей в каждой возрастной группе.

Педагогические аспекты профилактики ВИЧ/СПИДа:

1. Правильное полоролевое воспитание, знакомство подростков с половыми различиями, а не проповедь «асексуальности» (одергивание, запугивание и наказание при намеках на «сексуальные проявления»).
2. Обучение общению со сверстниками противоположного пола.
3. Предупреждение растления и совращения детей и подростков. [5]

Методологические основы понятия «любовь» рассматривал С.В. Петрушин. По его мнению, мир отношений невидим, но в нем существуют свои законы и правила. Чтобы быть успешным и счастливым, необходимо знать эти законы. Для того чтобы познакомиться с миром отношений, надо научиться различать возможные виды и уровни человеческих отношений. В качестве основных видов отношений выделяют следующие: социальные (конвенциональные), то есть основанные на взаимной договоренности), эмоциональные (неконвенциональные) и сексуальные (интимные).

Дружеские отношения затрагивают эмоциональный уровень, деловые – социальный и нередко эмоциональный, отношения любовников – эмоциональный и сексуальный.

В настоящее время понятие «любовь» является чаще всего синонимом благополучных взаимоотношений между людьми. Два человека могут по-разному ответить на вопрос: «Что такое благополучные отношения?» Эти разные личные представления порождают у партнеров не совсем оправданные, а иногда и нереалистичные ожидания друг от друга.

Любовь – это слишком большое и глубокое понятие, чтобы быть полностью понятым, измеренным в описанном при помощи слов. Говоря о любви, чаще всего используют слова, означающие эмоциональные отношения. А эмоциональные отношения бывают разной глубины. Эмоциональные отношения – это симпатия, влюбленность, привязанность, увлеченность, зависимость или самопожертвование.

Симпатия – это эмоциональная реакция человека на внешние данные, физическую привлекательность, символ социального статуса, поведенческие проявления другого

человека (партнера). С точки зрения продолжительности симпатия является наиболее кратковременным и быстропроходящим видом эмоционального отношения.

Влюбленность – это стадия развития эмоциональных отношений, которую часто ошибочно принимают за любовь. Первое отличие заключается в том, что влюбленность имеет специфическую связь с эротическим чувством (человек чувствует себя физиологически возбужденным). Второе отличие – в том, что влюбленность, как правило, быстро проходит, так как физиологическое возбуждение не может быть постоянным. Другой характеристикой влюбленности является быстрота возникновения этого чувства («любовь с первого взгляда» это о влюбленности), кратковременность (она может длиться не более двух лет) и быстрый спад.

Основным механизмом возникновения влюбленности является эмоциональная реакция на ролевое поведение другого человека. При этом его восприятие является избирательным. Влюбленные воспринимают друг друга как бы сквозь особый фильтр, состоящий из того, как они ценимы, любимы и пр. из всего того, что влюбленные могут заметить друг в друге, они видят то, что больше всего им нравится.

Особенность состояния влюбленности в том, что влюбленный человек видит и увеличивает только достоинства объекта своего внимания, даже самые маленькие, а недостатки преуменьшает. Период влюбленности – это период ожидания. Через некоторое время эти ожидания рассеиваются, и сквозь мечту начинает проявляться реальный человек. Теперь достоинства уменьшаются, начинают расти и увеличиваться.

В действительности, человек влюбляется не в реальность, а в свой внутренний образ, в свой идеал. И при расхождении идеала с реальностью он вместо изменения своего идеала сохраняет его, но прерывает контакт с реальностью. Влюбленность боится реальности, для нее необходима тайна, недосказанность, туман. Это позволяет довольно долго оставлять в силе идеальное представление.

Путаница в понимании любви и влюбленности является одной из причин ранних браков и разводов. Исследования показывают, что наибольший процент браков происходит именно из-за влюбленности, которая ошибочно принимается за любовь.

Привязанность – это отношения, основанные на каком-либо повторяющемся ритуале совместной деятельности. В основе формирования привязанности или верности партнеру лежит ритуал. Совместное, повторяющееся действие может друг друга. Человек тратит энергию на другого, и тот постепенно становится для него дорогим. Проблема может возникнуть тогда, когда привязанность принимается за любовь, люди начинают жить вместе и перестают поддерживать свои ритуалы. В этом случае привязанность начинает постепенно угасать.

Во взаимоотношениях партнеров могут возникнуть трудные или напряженные ситуации, когда имеющиеся отношения становятся привычными и не очень интересным и требуется их обновление. В этой ситуации партнеры могут начать для себя решать проблему выбора способов проявления своей любви, то есть выбирать между откладыванием начала половой близости и переходом к сексуальным отношениям.

При поддержании отношений без половой близости чрезвычайно важным фактором сплочения может стать сильное совместное переживание какого-либо совместного процесса (совместная ответственность, занятие одним видом спорта, подготовка мероприятия и др.) Поэтому организация совместных переживаний может быть важным фактором поддержания сильной привязанности.

Увлеченность – это эмоциональная реакция на реальное другого человека. В этом главное отличие увлеченности от влюбленности и привязанности. При увлеченности одного партнера другим человека привлекают действительно существующие качества. Если влюбиться и привязаться можно практически к любому человеку, то для увлеченности уже необходимо увидеть в другом человеке элемент его индивидуальности.

Самопожертвование – это ситуация, когда человек выступает не берущим, но дающим, однако все его «дары» имеют общую черту: «даритель», отдавая свою любовь,



удовлетворяет собственные потребности, не учитывая потребности «получателя». При этом «получатель» чувствует себя должником «дарителя» и вынужден отвечать взаимностью или терпеть, создавая иллюзию взаимности.

Зависимость – это неспособность человека ощущать себя самодостаточным или нормально функционировать без уверенности, что кто-то другой заботится о нем. Такие люди очень плохо переносят одиночество, жалуются на внутреннее чувство пустоты и постоянно поглощены поисками любви у всех, у кого только возможно. Основу зависимости составляет ложное убеждение в том, что источник любви находится в другом партнере. При этом два человека становятся как бы одним. Между ними возникают такие отношения, когда один не может без другого, при этом другой уже не хочет быть партнером и стремится уйти.

Эротическая любовь – это полное слияние, единство с единственным человеком. Эротическая любовь по самой своей природе исключительна, и к сожалению, это самая обманчивая форма любви. Дело в том, что переживание внезапной близости по самой своей природе кратковременно. После того как «чужой» человек становится близким, нет больше барьеров для преодоления, нет неожиданного сближения. Познание другого, слишком поспешное, очень быстро исчерпывается. В таких случаях близость утверждается, прежде всего, через половой контакт. Люди, борясь со своим одиночеством, принимают физическое единство за преодоление одиночества. [9]

Таким образом, для формирования социальных установок на здоровый образ жизни подросткам важно предоставить возможность размышлять и анализировать свое отношения к различным явлениям, свои представления и нормы.

## 2. Теоретико-методологические аспекты организации занятий с элементами тренингов

Тренинг - особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая не сводима ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «кальку» с английского языка: «экспериментальное обучение» (от англ. *experience* — жизненный опыт). При таком обучении занимающийся непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не просто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать». Мы исходим из следующего рабочего определения:

- Психологический тренинг — это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой — в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. «Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятельности? Очевидно, что человек должен:

- 1) Хотеть это делать;
- 2) Знать, как это делается.
- 3) Уметь это делать».

Тренинг позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях. *Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты:*

Соблюдение ряда принципов групповой работы, таких как активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи. Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: групповая дискуссия и сюжетно-ролевая игра. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие. Наличие более или менее постоянной группы. Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна расходоваться в процессе работы. Пространственная организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы [4].

Нацеленность на психологическую помощь участникам группы. Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными критериями результативности тренингов рассматриваются и субъективные.

Атмосфера раскованности и свободы общения. Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего — создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения. Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах:

- «Здесь и сейчас» — разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

- *Персонализация высказываний* — отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
- *Акцентирование языка чувств* — избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).
- *Активность* — включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
- *Доверительное общение* — искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
- *Конфиденциальность* — рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии. В подавляющем большинстве случаев психологический тренинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами. В частности, отмечаются следующие преимущества групповой формы работы.

Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений. Человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими. Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников. Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много клиентов и, поэтому более доступна участникам, чем индивидуальная.

#### *Разнообразие психологических тренингов:*

Психологические тренинги характеризуются большим разнообразием и могут быть классифицированы по различным основаниям. Если классифицировать психологические тренинги в зависимости от целей, их можно условно расположить в континууме от тренингов конкретных умений (цель их — выработка поведенческих навыков) до тренингов личностного роста (в их основе — создание условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости к новому опыту). В первом случае опора делается на внешний, поведенческий эффект, который впоследствии может вызвать и изменения личности. Во втором случае основной эффект наблюдается во внутреннем плане — сначала происходят внутриличностные изменения (самооценка, мотивация, ценностные ориентации и т. д.), а потом, как следствие, может измениться и поведение. Соответственно различаются и критерии результативности тренингов — в первом случае они преимущественно объективные (уровень развития тренируемых умений), во втором — субъективные, получаемые путем самоотчетов участников о том, что дали тренинги лично им. Поэтому различаются и критерии их результативности.

Таблица 1

Тренинг конкретных умений	Тренинг общения	Тренинг личностного роста
Первичен поведенческий эффект		Первичны внутриличностные изменения
Объективные критерии		Субъективные критерии

Тренинг общения находится примерно на середине рассматриваемого континуума. С одной стороны, он стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям, но касается оно не столько поведения в каких-либо конкретных ситуациях, сколько выработки навыков конструктивного общения в целом. Внутренние изменения личности и внешние изменения поведения происходят параллельно, взаимно усиливая друг друга. Благодаря такому промежуточному положению в тренинге общения допускается использование очень широкого диапазона технологий, принадлежащих к разным направлениям психологии. Их выбор во многих случаях определяется не только решаемыми задачами и особенностями тренинговой группы, но и личными предпочтениями и широтой профессиональной подготовленности ведущего [4].

Тренинги могут быть классифицированы и по тому, какая система отношений личности выступает в них предметом работы. В частности, по этому признаку могут быть выделены следующие группы тренингов.

- «Я — Я»: тренинги личностного роста, ориентированные в первую очередь на внутриличностный контекст работы участников, систему отношений к самому себе, развитие рефлексивных способностей. В данной работе группа выступает средством поддержки и источником обратной связи.
- «Я — другие люди»: тренинги коммуникативных умений и различных социальных навыков. Группа служит своего рода «полигоном» для отработки соответствующих умений и навыков. Данный аспект работы наиболее характерен для тренингов общения.
- «Я — социальная группа»: тренинги сплочения команды, социально-психологической адаптации в конкретном коллективе. Основным предметом работы является некая социальная общность, конкретные участники тренинга рассматриваются как ее члены.
- «Я — профессия»: тренинги профессионального самоопределения. Предмет работы — система отношений человека к профессиональной деятельности, а также коммуникативные навыки, необходимые для становления профессионала.

Еще один из важных критериев, позволяющий сориентироваться в разнообразии тренингов, — принадлежность к психологическому направлению, в рамках которого разрабатывается конкретный тренинг.

Выбор психологического направления, в рамках которого должен осуществляться тренинг, зависит от целей, которые ставит перед собой ведущий, а это, в свою очередь, предопределяет технологии его работы. В то же время для достижения конкретной цели могут использоваться различные технологии тренинговой работы, но далеко не все они одинаково уместны для достижения поставленных целей.

В целом тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные *социальные навыки*. Их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они направлены «не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы».

*Пространственная и временная организация тренингов:*

Как правило, в процессе работы участники тренинга садятся в круг. Подобное расположение участников выбирается большинством ведущих не случайно — оно дает ряд преимуществ. В кругу обеспечивается наилучший взаимный обзор: все на виду, есть возможность оказаться, так сказать, лицом к лицу с любым из участников. Круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу — в кругу невозможно «отсидеться» за спинами остальных.

Если аудитории предстоит выслушать выступление ведущего, просмотр видеозаписи и т. п., хорошо подойдет расположение полукругом, «елочкой», углом или буквой «П». Если же предусматривается индивидуальная работа, участникам можно предложить расположиться в пространстве свободно и равномерно, каждый выбирает удобное для себя место. Довольно часто тренинговые упражнения проводятся не в общем круге, а подразумевают работу в подгруппах. Состав подгрупп рекомендуется регулярно менять, чтобы не вызвать эффект стабильного распада на них подросткового коллектива. Вот несколько методических приемов, позволяющих разделить группу на подгруппы: атомы и молекулы. Участники перемещаются хаотично, изображая «броуновское движение» отдельных атомов. По команде они, взявшись за руки, объединяются в «молекулы», каждая из которых должна включать столько атомов, сколько назвал ведущий.

*Ручеек.* Участники разбиваются на пары, берутся за руки, и пары встают друг за другом. Все поднимают руки вверх. Участник, оставшийся без пары, проходит в образовавшееся русло, выбирает и увлекает за собой любого человека. Новая пара встает последней, и цикл повторяется. В определенный момент игра по команде ведущего останавливается, и образуются пары, две (левая и правая шеренги), четыре или шесть команд. В последнем случае каждая из шеренг делится, соответственно, еще на две или три подгруппы.

*Фигурки.* На столе раскладываются предметы (геометрические фигурки, изображения животных и т. п.) в количестве, равном числу участников. Каждая из фигурок повторяется столько раз, сколько человек должно быть в одной подгруппе, создаваемой для очередного упражнения. Подростки по очереди берут фигурки, и в команды объединяются те, кому достались одинаковые фигурки.

*Первый - второй.* Подростков просят поменяться местами так, чтобы соседи справа и слева оказались новыми, и рассчитаться на первый-второй, первый – второй - третий и т. д. по числу необходимых подгрупп. Участники, получившие одинаковые номера, образуют команды.

*Осмысленный выбор.* Данный способ уместно использовать в сплоченных группах, где участники успели хорошо познакомиться и сложилась атмосфера доверия. Подросткам предлагают самостоятельно выбрать тех, с кем им предстоит выполнять очередное упражнение, и указывают критерии этого выбора, например такие:

- Выберите того, кто вам наиболее близок.
- Выберите человека, которого знаете меньше всех.
- Выберите участника, с которым вам труднее общаться.

Если работа не подразумевает высокой двигательной активности, а включает письмо, рисование, работу с раздаточным материалом и т. п., участников удобнее расположить за столами. Во многих случаях оптимальным было бы размещение участников за круглым столом, однако на практике оно используется редко: в помещениях, где проводятся тренинги, круглых столов, как правило, нет, а составлять круг из обычных столов неудобно. Чаще их расставляют квадратом, прямоугольником, «елочкой» или буквой «П». Расположение должно обеспечивать хороший взаимный обзор и оставлять возможность для перемещений, не следует загромождать чем-либо пространство между столами.

Расположение столов ровными рядами не очень удачно, поскольку ограничивает возможность общения и перемещения участников и часто ассоциируется с уроками, что не вызывает энтузиазма у подростков. Если же психолог вынужден работать в обычном классном помещении, не оборудованном для тренингов, то лучше всего переставить парты таким образом, чтобы они стояли вдоль стен, и сесть в круг на освободившемся в центре пространстве, при необходимости усаживаясь за парты.

Помещение для тренингов должно быть достаточно просторным, хорошо проветриваемым, не загроможденным большим количеством мебели, позволяющим

рассаживать участников в круг. Рекомендуется, чтобы площадь помещения могла вместить в три раза больше людей, чем фактическое число участников, — это позволяет обеспечить достаточный простор для перемещений. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и прочих предметов, которые могут привести к травме подростков при выполнении подвижных игр. Помещение, в котором стулья и столы жестко прикреплены к полу, нельзя назвать удачным для проведения тренинга. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет — можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набором маркеров.

В последнее время приобретает популярность выездная форма проведения психологических тренингов с подростками. Группа выезжает в поход на природу на 1-3 дня с палатками и запасами питания, и работа проводится в режиме погружения. В таких условиях занятия обычно проходят эмоционально, характеризуются активной групповой динамикой. Хорошо воспринимаются упражнения, вызывающие яркие эмоции, моделирующие ситуации риска, подразумевающие тактильные контакты. Однако упражнения, требующие скрупулезности и интеллектуальной работы, а также длительные групповые дискуссии организовать в «выездных» условиях затруднительно. Кроме того, при планировании таких занятий нужно учитывать, что очень много времени в условиях пребывания на природе уходит на различные организационные моменты, в силу чего количество выполняемых тренинговых упражнений существенно меньше, чем оно бывает за такое же время в стационарных условиях. В то же время сама по себе атмосфера коллективного загородного похода служит мощным источником жизненного опыта и создает массу ситуаций, порождающих яркие эмоции и требующих координации совместных действий. Этот спонтанно развивающийся пласт межличностных взаимодействий в условиях выездного тренинга не менее важен, чем моделируемый с помощью тренинговых упражнений.

Количество конкретных техник и их модификаций, которые могут использоваться в тренинге, исчисляется тысячами. Однако существуют две универсальные, «сквозные» группы методов, на которых базируется любой психологический тренинг, — методы интерактивной игры и групповой дискуссии.

*Интерактивные игровые методы:*

Интерактивная игра — игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностного взаимодействия (интеракции). Можно выделить несколько разновидностей интерактивных игр: подвижные (разогревающие), сюжетные и ролевые, деловые и имитационные (последние две группы иногда обоснованно рассматриваются как разновидности ролевых).

*Разогревающие игры:*

- Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Зачастую они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются, чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования — интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия (именно поэтому для психологических тренингов выбираются интерактивные подвижные игры), а также разминки в физическом значении этого термина. Иногда для описания подвижных игр, направленных преимущественно на решение психологических задач, используется понятие психогимнастика — набор процедур, подразумевающих физическое движение, целями которых являются изменение эмоционального состояния группы и интенсификация межличностного общения занимающихся.

*Ролевые игры:*

Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают

определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, которые, как они считают, соответствуют ей.

Социальная роль - это модель поведения, связанная с определенной позицией, занимаемой человеком в обществе. Она относительно мало зависит от самого человека, зато существенно — от окружающих. (Так, работники магазина, находящиеся в социальной роли продавцов, должны, в идеале, общаться с покупателями примерно одинаково. Но они будут общаться совершенно по-другому с налоговым инспектором или директором магазина.)

Ролевая игра не сводится к воспроизведению дословно описанных действий персонажа, как при разыгрывании пьесы. Задаются только социальная роль и игровая ситуация, конкретные же действия, подразумеваемые ими, участники определяют сами. Это осуществляется либо в процессе импровизации, либо после короткой подготовки. В большинстве случаев в игре участвует одновременно несколько человек, каждый из которых выступает в своей роли. Как правило, участника просят «взять на себя роль, не характерную для исполнителя, либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке», что позволяет получить новый опыт поведения. Обстановка же создается таким образом, чтобы оптимизировать возможности для обучения новым поведенческим моделям [4].

Ролевые игры выступают основными «строительными блоками» при конструировании психологических тренингов. Их широкое применение обусловлено рядом преимуществ данного метода и широтой решаемых с их помощью задач.

Разнообразие ролевых игр велико. Мы предлагаем классифицировать их по особенностям сюжетов, на которых они базируются. Рассмотрим основные варианты игровых сюжетов и решаемые с их помощью задачи, а также приведем некоторые примеры игр, относящихся к каждой из этих групп. Их применение уместно при проведении психологических тренингов со старшеклассниками и студентами, в том числе имеющими ограниченные физические возможности или проявляющими социальную и педагогическую запущенность.

Игры — тренировки конкретных социальных навыков. В них воспроизводятся, обычно многократно, заданные ведущим ситуации межличностного взаимодействия, и участники тренируют навыки конструктивного поведения в них. Образцы такого поведения в большинстве случаев предварительно демонстрируются или описываются; игра строится по принципу «учись делать так же». С помощью таких игр могут тренироваться как широкие (например, неагрессивное отстаивание своей позиции в конфликте), так и связанные с конкретными видами профессиональной деятельности (например, навыки беседы продавца с покупателем) социальные навыки. Участники проигрывают в микрогруппах несколько конфликтных ситуаций, последовательно репетируя две техники отстаивания своей точки зрения:

- «Заезженная пластинка»: спокойное повторение своей позиции вне зависимости от того, что говорит собеседник.
- «Бесконечное уточнение»: в ответ на любое возражение оппонента задается уточняющий вопрос, после чего, вне зависимости от его ответа, следует повторение своей позиции (т. е. включается «заезженная пластинка»).

*Примеры конфликтных ситуаций:*

1. Возвращение в магазин приобретенного там некачественного товара.
2. Необходимость мягко «отбиться» от друга, желающего втянуть участника в сетевой маркетинг.

*Игры-постановки.* Участникам даются описания игровых ситуаций, а они, работая в микрогруппах, самостоятельно готовят небольшие драматические постановки, демонстрирующие либо сами эти ситуации, либо возможные способы выхода из них. Нередко в основу таких игр положены фрагменты сюжетов сказок или других литературных произведений, каких-либо популярных фильмов и т. п. При этом

происходят тренировка навыков экспрессивного самовыражения, сплочение участников, обучение координации совместных действий, эмпатии (понимания состояний и переживаний других людей).

Так, в некоторых тренингах воспроизводятся ситуации, когда участники находятся в ролях людей с ограниченными физическими возможностями и разыгрывают специфические ситуации затруднений, возникающие в их жизнедеятельности. При этом физические возможности участников игры ограничиваются искусственно (повязка на глаза, обездвиживание ног или рук и т. п.).

*Игры-драматизации.* В таких играх воспроизводится какая-либо эмоционально окрашенная для участников ситуация (зачастую взятая из их личного жизненного опыта), и акцент делается на тех переживаниях, которыми сопровождается ее воспроизведение. Обычно подобные игры не подразумевают предварительной репетиции, строятся на импровизации. В принципе в основу такой игры может быть положена почти любая ситуация межличностного взаимодействия, которая актуальна для участников и принципиально воспроизводима с учетом пространственно-временных ограничений занятия. Чаще всего проигрываются ситуации конфликтов в отношениях молодых людей между собой или с родителями, педагогами. Задачи таких игр — отработка навыков конструктивного поведения в подобных ситуациях, а также регуляция собственных эмоциональных состояний. Вот несколько вариантов ситуаций для разыгрывания, обычно вызывающих интерес старшеклассников:

- «Чай в половине двенадцатого ночи»: парень с девушкой в упомянутое время суток находятся наедине и пьют чай. Парень хочет остаться на ночь, девушка же не вполне разделяет это желание.
- «У дверей девушки»: девушка осталась дома без родителей, к ней решил зайти в гости парень, который к ней равнодушен. Она же еще не решила, нужен ли он ей.
- «Треугольник»: суть ситуации сводится к тому, что парень в каком-нибудь общественном месте встречает свою девушку с другим или, наоборот, она его — с другой. Как поведут себя действующие лица?

*Игры-дилеммы.* В основу сюжета таких игр положена необходимость совершить выбор с опорой на какие-либо критерии и отстаивать его перед другими участниками. Задачи этих игр — тренировка навыков уверенного поведения и отстаивания своей точки зрения. Пожалуй, самый известный вариант такой игры — «*Катастрофа на воздушном шаре*». Участникам предлагается представить себя командой, летящей на воздушном шаре над морем. Вдруг шар начинает падать, и для того чтобы облегчить его и избежать катастрофы, участникам предлагается поочередно выбрасывать различные предметы (дается их список, обычно из 15 наименований). Необходимо путем групповой дискуссии определить, в каком порядке будут выброшены предметы, и аргументировать выбор. Существует и «жесткий» вариант этой игры, иногда применяемый на тренингах личностного роста: с воздушного шара предлагается поочередно выбрасывать не предметы, а самих игроков [4].

*Игры со скрытыми целями сторон.* Суть сюжета подобных игр состоит в том, что перед играющими ставятся скрытые от других участников и чаще всего противоположные их интересам игровые цели. Такие игры позволяют развить навыки уверенного поведения, тренировать наблюдательность и чувствительность к нюансам эмоционального состояния собеседников, а также отрабатывать умение противостоять манипулятивному влиянию. Обсуждение подобных игр сконцентрировано на том, поняли ли участники, скрытые цели друг друга и как, удалось ли достигнуть своих целей, и если да, то какими именно способами.

Разыгрывается ситуация консультации перед экзаменом. Два-три человека играют роль членов экзаменационной комиссии, остальные — школьников или студентов, которым предстоит сдавать экзамен. Общая инструкция предписывает «студентам» выведать детали предстоящего экзамена, а «преподавателям» — продемонстрировать



уверенное поведение в ситуации, когда необходимо отвечать на неожиданные вопросы (ведь они даже не знают заранее, по какому предмету предстоит экзамен, это определяется в ходе импровизации). Наряду с этим «студенты» получают еще одну скрытую инструкцию: выведать причины отсутствия на консультации председателя экзаменационной комиссии (имеющего репутацию самого строгого педагога) и попытаться добиться, чтобы он отсутствовал и на самом экзамене.

*Игры-провокации.* В таких играх участники намеренно ставят себя в затруднительные ситуации, а от них требуется сохранять невозмутимость и демонстрировать уверенное поведение. Игры направлены на тренировку навыков саморегуляции. Несколько добровольцам предлагается взять на себя роли «йогов, погруженных в медитацию», сесть в «позу лотоса» и сохранять отрешенность и невозмутимость, что бы ни происходило вокруг, но, не закрывая и не опуская глаза. Задача остальных участников — вывести их из этого состояния, делая все что угодно, но без физического прикосновения к ним. Проводится соревнование: кто из «йогов» сумеет дольше сохранить невозмутимость.

*Игры со свободным сюжетом.* В этих играх участники получают определенную социальную или профессиональную роль без дальнейшей конкретизации связанных с ней действий, знакомятся с кратким описанием игровой ситуации. Далее игра развивается спонтанно, в соответствии с их стереотипными представлениями о том, как обычно действуют представители такой роли. Такие игры позволяют, помимо демонстрации социальных стереотипов, раскрепостить участников, повысить уровень спонтанности их поведения.

Участникам предлагается представить, что они приехали в другой город, где им необходимо поселиться в отель. А там в связи с проведением конференции все места забронированы для юристов или психологов или спортсменов и т. п. (могут называться различные специальности, стереотипные представления о которых необходимо прояснить). Задача играющих убедительно продемонстрировать администрации отеля (обычно эту роль берет на себя ведущий, приглашая в помощники еще двух-трех участников), что они представители именно тех специальностей, для которых забронированы места. При проведении ролевых игр целесообразно руководствоваться следующей последовательностью действий.

Описание ролей, задействованных в игре. Короткие, простые роли могут задаваться устно, в случае сложных описаний целесообразно подготовить для игроков инструктивные карточки. Последние могут содержать указание на то, кто этот персонаж, характеризовать его с позиции знаний, навыков, мотивов и убеждений, имеющих ограничения и др., а также описывать предполагаемые действия персонажа. Однако дословно действия и высказывания игроков не описываются, инструкция содержит лишь общую схему действия. Не рекомендуется также излагать взгляды игрока или его чувства — это не «вводные» данные игры, а то, что должно получиться «на выходе».

*Ввод в ситуацию ролевой игры.* Прямой ввод в ситуацию, когда участники получают инструкцию и сразу же переходят к осуществлению игры, оправдан отнюдь не всегда, поскольку может вызвать у участников сопротивление. Зачастую целесообразен постепенный ввод в ситуацию игры через групповую дискуссию (сначала идет обсуждение ситуации, а потом предлагается представить и показать ее) или через разминку.

*Выбор участников, распределение ролей.* Роли могут распределяться добровольно, или участники предыдущего упражнения выбирают участников следующего, или же роли распределяются ведущим. Поскольку прямое назначение на роль может вызвать протест, ведущие иногда идут на небольшие хитрости, чтобы оформить свой выбор как волю случая. Вариант с полностью добровольным распределением ролей самый простой для ведущего, однако в большинстве случаев он неоптимальный, поскольку приводит к тому, что все игры монополизированы несколькими самыми активными подростками, а пассивные вообще ни в чем не участвуют.

*Инструктирование.* Инструкции ведущего о том, как именно осуществлять игру, должны быть четкими, наглядными и лаконичными. Следует избегать ситуаций, когда инструктаж продолжается дольше, чем сама игра. На данной стадии обсуждать с участниками предполагаемый смысл игры преждевременно — более целесообразно сделать это при подведении итогов.

*Обсуждение игры.* На данной стадии участникам следует, оставив роли, подробно обсудить и проанализировать, что происходило в игре, и сделать выводы. Это очень важно, и зачастую целесообразно отвести на такую стадию в два-три раза больше времени, чем на саму игру. Ход обсуждения обычно включает следующие фазы. Установление фактов: констатация тех поведенческих проявлений, которые имели место в игре [4].

*Анализ мотивов поведения, обсуждение возникавших в ходе игры эмоций:*

Выяснение того, как полученный опыт может быть использован в жизни, проведение параллелей между игрой и действительностью. В простых, коротких играх обсуждение обычно представлено не всеми тремя этапами, а организуется более компактно, концентрируясь вокруг вопросов о том, какой новый опыт получили участники и в каких реальных жизненных ситуациях он применим.

В основу ролевой игры может быть положена почти любая ситуация межличностного взаимодействия, которая актуальна для подростков и принципиально воспроизводима с учетом пространственно-временных ограничений тренингового занятия. Даже не столь важно, какая именно ситуация обуславливает игру, — более значимо то, как выстроен сюжет, насколько ясно и четко даны инструкции, качественно ли организовано обсуждение. Если в ролевой игре воспроизводятся эмоционально значимые проблемные ситуации, заявленные самими участниками, подобная работа приближается к психодраме и обладает значительным психотерапевтическим эффектом. Однако для ее успешного проведения часто требуются специальные навыки, выходящие за рамки владения методикой проведения тренингов.

*Методы групповой дискуссии:*

Под групповой дискуссией в тренинге понимается «совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения». В ходе дискуссий чаще всего обсуждается следующее: События, непосредственно происходящие в тренинговой группе в процессе работы (интеракционная дискуссия).

Подобная групповая дискуссия обычно не выделяется в качестве отдельного структурного элемента тренинга, однако именно она используется в тренингах наиболее широко. Как раз к таким дискуссиям относятся обсуждения упражнений и других событий в группе, обмен чувствами и впечатлениями по поводу выполненных упражнений, ряд техник получения обратной связи. На обсуждение упражнений зачастую уходит в 2-3 раза больше времени, чем непосредственно на их проведение.

Проблемы, значимые для большинства участников группы (тематическая дискуссия). С одной стороны, задачей такой дискуссии выступает обмен субъективным опытом по соответствующей проблеме, демонстрация разнообразия ее видения и возможных путей ее решения. С другой стороны, если это конкретная проблема, стоящая перед группой, задачей дискуссии может быть выбор пути ее решения.

*Основные приемы управления ходом групповой дискуссии:*

*Задавание вопросов.* Позволяет направлять групповую дискуссию, активизировать ее ход, подключать пассивных участников, расставлять акценты в обсуждаемом материале. Иногда высокоструктурированная дискуссия целиком строится с помощью вопросов ведущего. Наиболее продуктивно использовать открытые или косвенные (задаваемые в форме утвердительного предложения) вопросы. Закрытые вопросы, подразумевающие очень короткий, односложный ответ, следует задействовать весьма осторожно. Они не располагают к дискуссии, а если таких вопросов много, у участников

может возникнуть ощущение допроса, что вызывает сопротивление. В то же время подобные вопросы оправданы при необходимости свернуть ход дискуссии и подтолкнуть участников к подведению ее итогов, при чрезмерной активности подростков, а также в противоположной ситуации — при полной пассивности группы и отсутствии ответов на открытые вопросы. В таком случае закрытые вопросы, предполагающие хоть какой-то, пусть короткий ответ, все равно дают возможность завязать диалог и впоследствии перейти к открытым вопросам. Рекомендуется также избегать вопросов, начинающихся со слова «почему». Они обычно вызывают только ответ «потому...», содержащий лишь ссылки на внешние причины и не несущий психологической ценности.

*Введение правил.* Понятно, что при групповых дискуссиях должны соблюдаться все основные правила тренинговой работы, о чем при необходимости можно напоминать участникам. Кстати, эти правила наиболее полно регламентируют порядок прохождения именно групповой дискуссии, а не других видов деятельности. Если в процессе дискуссии дается обратная связь, следует настаивать на соблюдении правил конструктивной обратной связи (см. выше). И, главное, подростков следует приучить придерживаться правила «когда один говорит, другие слушают». Если оно соблюдается слабо, можно ввести дополнительные условия:

- Правило «Микрофон»: среди участников от одного к другому передается предмет — например, небольшая мягкая игрушка. Говорит только тот, у кого этот предмет окажется в руках, остальные слушают. Иногда полезно иметь два таких предмета, один из которых постоянно находится в руках у ведущего (который оставляет за собой право высказываться независимо от того, у кого в руках второй предмет).
- Правило «Перефраз»: свою мысль участник может высказывать только после того, как изложил своими словами основную мысль выступавшего перед ним.

*Прямое инструктирование.* В структурированных дискуссиях зачастую присутствует возможность дать четкую и однозначную инструкцию о том, как организовать беседу. Например, при поиске решения конкретных проблем это могут быть правила мозгового штурма. Его алгоритм таков:

- Изложение проблемы ведущим.
- Генерирование участниками максимального числа вариантов решений без их критической оценки.
- Критическая оценка предложенных вариантов.
- Выбор наиболее подходящего из них.

Иногда целесообразно построить обсуждение по типу так называемой Балинтовской группы. Такая дискуссия протекает по следующему алгоритму:

- один участник излагает суть рассматриваемой проблемы и задает группе вопросы, на которые хотелось бы получить ответ;
- другие участники по кругу задают ему уточняющие вопросы;
- каждый по кругу излагает свое видение проблемы и дает ответы на поставленные перед группой вопросы;
- участник, излагавший проблему, излагает ее видение с учетом выслушанных мнений.

Собственные высказывания ведущего, выступающего в роли рядового участника дискуссии. Ведущий может высказать свое мнение, акцентировать внимание на каких-либо фразах участников, обобщить ранее высказанные мнения и т. п. С одной стороны, фразы ведущего обычно оцениваются как значимые, участники воспринимают их непосредственное содержание. Другой — ведущий выступает при этом в роли эталонного участника, демонстрирующего психологически грамотное построение высказываний. Чтобы организовать дискуссию более эффективно, ведущему необходимо придерживаться следующих правил:

1. Не нужно принуждать участников следовать в обсуждении именно тому порядку идей, который кажется правильным ведущему. Даже структурированная дискуссия подразумевает довольно большую свободу для участников.
2. Позвольте дискуссии развиваться в направлении тех проблем, которые осознаются подростками во время их диалога друг с другом.
3. Стремитесь подкреплять любые теоретические рассуждения жизненными примерами и практическими упражнениями. В противном случае подростки не смогут соотнести их со своим жизненным опытом.
4. Поощряйте участников создавать свои собственные психологические идеи. Ведь если идея воспринимается в качестве своей собственной, она куда скорее повлияет на реальное поведение, чем, если она навязана извне!
5. Поощряйте участников говорить друг с другом. Дискуссия, превращенная в монолог ведущего, теряет свою эффективность, а лекция — это отнюдь не самый результативный метод передачи информации подросткам и, тем более, изменения их взглядов.
6. Помогайте участникам осознавать их собственные предложения, идеи, вопросы, которые возникают у них в процессе дискуссии. Учите их слушать не только окружающих, но и самих себя.
7. Старайтесь сами внимательно слушать то, что говорится участниками, и поощряйте их слушать друг друга.
8. Одобряйте участников, когда они находят аргументы или подтверждения собственным идеям, верованиям, убеждениям.
9. Демонстрируйте участникам, что сказанное ими заставляет слушателей, в том числе и вас, задумываться.
10. Не настаивайте на том, чтобы участники анализировали, обсуждали каждый из вопросов до тех пор, пока не получат на него исчерпывающий ответ.
11. Будьте осторожны при утверждении и изложении собственных взглядов, больше повторяйте участникам думать самостоятельно. Избегайте манипулирования ими, для того чтобы представить свою точку зрения как наиболее оправданную.
12. Не превращайте дискуссию в сеанс психотерапии, попытку решить сугубо личные проблемы участников.

Таблица 2

*Перечень разнообразия тренинговых упражнений*

Выделяемые группы тренинговых упражнений	Источник
Разогревающие упражнения и упражнения на знакомство Упражнения, выполняемые в парах Упражнения для малых групп Исследование зрительного контакта Исследование чувств Гештальт-упражнения Упражнения на оценивание Упражнения на развитие навыков проведения консультирования Упражнения на развитие навыков ассертивного поведения Упражнения на развитие навыков интервьюирования Упражнения на развитие навыков фасилитации	Бурнард, 2001

<p>Разминки</p> <p>Упражнения на работу с именем</p> <p>Упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие»</p> <p>Упражнения на новый сенсорный опыт</p> <p>Упражнения на «границы психологических пространств»</p> <p>Упражнения на речевые действия</p> <p>Эмоциональная гимнастика и изобразительные игры</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Проективные упражнения</p> <p>Упражнения на быстрый отдых и расслабление</p> <p>«Испытания в узком смысле слова»</p> <p>Упражнения на обратную связь</p> <p>Телесно-ориентированные упражнения</p> <p>Упражнения на личностную внимательность и личностную лексику</p>	Лидере, 2001
<p>Упражнения, связанные с наблюдением и вниманием</p> <p>Упражнения, связанные с умением сосредоточиться</p> <p>Упражнения на взаимное понимание</p> <p>Игры, проясняющие взаимные представления друг о друге</p> <p>Упражнения-шутки</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Упражнения по выработке навыков</p>	Марасанов 1998

*По стадиям тренинга, на которых уместно применять упражнения:*

- Упражнения для начала тренинга: техники знакомства, введения правил, несложные упражнения, направленные на демонстрацию содержания тренинговой работы, формирование интереса к занятиям и сплочение группы.
- Упражнения, проводимые преимущественно в первой половине тренинга. Как правило, они относительно несложные, способствуют сплочению группы и возникновению у участников чувства «Мы», формированию взаимного доверия, выработке навыков совместных действий. В некоторых типах тренингов используются техники, вызывающие отрицательные эмоции и провоцирующие агрессию в отношении ведущего; потом эти эмоции станут материалом для группового анализа и дальнейшей проработки проявившихся в них проблем. Следует учитывать, что при использовании таких техник в работе с подростками велик риск распада группы, поэтому применять их следует с осторожностью.
- Упражнения, проводимые преимущественно в середине тренинга или ближе к его завершению. Речь идет об упражнениях, требующих высокого уровня групповой сплоченности, взаимного доверия, связанных со стрессогенными ситуациями или требующих какой-либо специальной подготовки. Именно подобные упражнения в наибольшей степени направлены на решение собственно тренинговых задач.
- Завершающие упражнения. Ориентированы главным образом на подведение итогов работы, получение обратной связи.

По стадиям отдельного тренингового занятия, на которых уместно применять упражнение: Упражнения-разминки, применяемые в начале занятия, а также по ходу работы, если требуется активизировать участников. Для разминки лучше подбирать упражнения, отвечающие следующим критериям:

- Упражнение должно быть коротким, относительно простым, не предполагающим длительного обсуждения. Оно должно вызывать заинтересованность участников, создавать положительный эмоциональный фон.
- В его выполнение должны быть вовлечены все участники (в крайнем случае — максимально возможное количество участников).

- Желательно, чтобы упражнение подразумевало физическую активность, давало возможность расшевелиться, размяться не только в психическом, но и в физическом смысле.
- Лучше всего, когда упражнение позволяет параллельно задействовать аудиальный, визуальный и кинестетический каналы получения информации.

Упражнения, применяемые на основной части занятия. Они направлены собственно на решение тренинговых задач. Завершающие упражнения. Как правило, включают элементы получения обратной связи по прошедшему занятию [4].

По психологическому или психотерапевтическому направлению, в рамках которого разработаны упражнения. В тренингах нередко используются упражнения, характерные для гештальт подхода, арт-терапии, игровой психотерапии, психодрамы, телесно-ориентированной психотерапии, некоторых школ глубинной психологии. Многие тренинговые технологии разработаны в рамках поведенческой психотерапии, основанной на положениях бихевиоризма. Довольно часто социально-психологические тренинги сочетают в себе элементы разных подходов, для них характерна эклектичность.

Вместе с тем значительное число тренинговых упражнений невозможно отнести к какому-либо конкретному направлению психологии. Кроме того, в основу некоторых из них положены незначительно видоизмененные игры, взятые из подростковой субкультуры (например, «БИП»), техники из системы подготовки актеров (например, «Пишущая машинка») или даже прикладные гимнастические упражнения (например, «Встреча на узком мостике»). По преимущественным задачам, решаемым с помощью данного упражнения. Например, это могут быть такие задачи:

- Знакомство участников, их взаимное представление.
- Повышение уровня активности участников, их эмоциональное вовлечение в работу;
- Сплочение тренинговой группы;
- Развитие навыков координации совместных действий;
- Развитие навыков вербального и невербального общения;
- Повышение чувствительности, получение нового сенсорного опыта;
- Развитие умений конструктивно выражать чувства и эмоции, повышение уровня осознанности эмоций;
- Обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях;
- получение обратной связи для участников и/или ведущего.

При выборе упражнений следует учитывать:

- Особенности группы, с которой ведется работа (количество участников, их возрастной и половой состав, степень мотивированности к прохождению занятий).
- Задачи, которые планируется решать на данном занятии (каждое упражнение должно способствовать решению этих задач).
- Уровень готовности группы к выполнению соответствующих упражнений (так, на нескольких первых занятиях группа обычно еще не готова к выполнению упражнений, связанных со стрессогенными ситуациями, требующих высокой степени доверия или подразумевающих тесный телесный контакт).
- Наличие внешних условий, необходимых для проведения соответствующих упражнений (возможность сесть в круг, наличие принадлежностей для рисования и т. п.).
- Состояние и пожелания участников.

*Обратная связь в тренинге:*

Обратная связь — одна из важнейших составляющих психологического тренинга. С содержательной точки зрения, она выступает особой разновидностью социального знания — «знанием о человеке, которое возвращается этому человеку партнером (партнерами) по общению». Кроме того, так может называться разновидность общения, в

которой происходит этот возврат. Обратная связь — это главный инструмент самопознания человека, формирования реалистичной системы представлений о себе, собственном поведении. Это один из основных I механизмов, обеспечивающих I эффективность тренинга. Она «является универсальным средством объективации деятельности, перевода поведения участников тренинга с импульсивного, неосознанного уровня регуляции деятельности на осознанный». Это происходит потому, что участники получают возможность взглянуть на свое поведение глазами окружающих, тренинговая группа выступает для них своеобразным зеркалом, в котором отражаются их модели поведения. Обратная связь в тренингах «сквозная» — в той или иной форме представлена на всех их этапах.

*Психодиагностика и психологический практикум в тренинге:*

При проведении психологических тренингов с подростками многие специалисты считают целесообразным использовать такие виды работы, как психологическое тестирование и психологический практикум. Они не являются специфичными для тренинга, однако их применение в ряде случаев помогает увеличить эффективность последнего.

Психологическая информация, полученная с использованием каких-либо тестов, обычно воспринимается подростками и молодежью как более обоснованная, чем та, которая получена в обратной связи. Кстати, объективно она далеко не всегда наиболее верная: опытный специалист, наблюдая за участниками тренинга, зачастую способен дать более точную и объективную информацию о психологических особенностях, чем полученная с помощью краткой (а другие в условиях тренинга обычно и не применяют) методики анкетного типа. Однако подростки скорее примут такую информацию, если она будет не просто высказана, а представлена ведущим как интерпретация результатов какого-либо теста.

Психодиагностические методики, используемые в контексте тренинговой работы, должны быть научно обоснованными и методически грамотно сконструированными, т. е. валидными и надежными. Многочисленные «тесты» из популярных журналов и газет, созданные неизвестно кем, научно не подкрепленные и не прошедшие апробирование, диагностируют тоже неизвестно что или вообще ничего. В лучшем случае, они способны выполнять развлекательные функции, но в работе профессионального психолога им не место.

На тренинге следует пользоваться относительно короткими, простыми в проведении и в обработке методиками. Если проведение тестирования или анкетирования занимает час-другой, а результаты удастся узнать вообще только на следующем занятии, эту работу практически невозможно вписать в общую канву тренинга. Оптимальная длительность тестирования в тренинге составляет не более 15-20 минут (включая обработку результатов), после чего следует переходить к обсуждению. С этим требованием связана определенная сложность в подборе методик: те из них, которые научно обоснованы, зачастую требуют гораздо большего времени на проведение и обработку результатов. Иной раз они включают сотни вопросов, что совершенно исключает вероятность встроить их органично в контекст тренинга.

*Логика конструирования тренингов:*

Как правило, тренинговое занятие начинается с краткого обмена чувствами, мыслями, пожеланиями — так называемого шеринга (от англ. to share — делиться). Например, каждого участника можно попросить ответить на следующие вопросы.

- Что я сейчас чувствую?
- Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?
- Готов ли я к работе?
- Если нет, то чем группа может мне помочь?
- Чего я жду от предстоящего занятия?

Участники по очереди высказываются (по кругу или же в свободном порядке, в зависимости от желания). Если кто-либо из участников не хочет высказываться, он сообщает, что пропускает свою очередь. При проведении психологических тренингов со взрослыми участниками эта стадия порой занимает едва ли не половину занятия (на профессиональном жаргоне ведущих — «раскрученный шеринг» однако при работе с подростками ее затягивание неоправданно. Достаточно того, чтобы каждый желающий кратко, двумя-тремя фразами обозначил свою позицию по поставленным вопросам, после чего группа переходит к активным действиям [4].

Далее обычно следует разминка. Цель ее — повысить уровень активности в группе, вызвать эмоциональную вовлеченность всех участников в происходящее. Участникам обычно нравится, если ведущий перед началом разминки интересуется их самочувствием и предлагает выбрать более или, напротив, менее подвижный вариант упражнения.

В основной части занятия необходимо умеренно частое чередование видов деятельности участников (в среднем 3-4 раза за 2-часовое занятие). Строить работу с подростками на основе одного вида деятельности даже в течение часа не очень эффективно, поскольку это приводит к потере внимания и снижению заинтересованности. Но и слишком частую смену видов деятельности также следует признать ошибочной, так как она может спровоцировать фиксацию участников на внешней форме, а не на содержании занятия.

Желательно, чтобы упражнения в основной части занятия были подобраны в логической последовательности: обсуждение каждого предыдущего подготавливало к выполнению следующего. Самые сложные упражнения целесообразно проводить в середине или в начале второй половины занятия.

Кроме того, перед завершением занятия ведущему желательно подвести и озвучить его краткий итог. Если ведущий считает нужным провести какие-либо упражнения, направленные на получение углубленной обратной связи от группы, это в большинстве случаев также целесообразно делать в данной части.

Иногда ведущие (или, реже, сами участники) вводят определенные ритуалы, завершающие тренинговые занятия, например: группа, образует тесный общий круг, участники кладут руки на плечи соседей и закрывают глаза, после чего мысленно передают соседям положительные эмоции. Как правило, на физическом уровне эта «мысленная передача» выражается в легких покачиваниях круга. Красиво выглядит ритуал с зажженной свечкой, которая передается участниками, стоящими в очень тесном кругу, от одного к другому. При передаче свечки из рук в руки озвучиваются хорошие пожелания друг другу.

Любое описание тренинга - это лишь общий ориентир, стратегический план действий. Ситуация, сложившаяся в конкретной группе в каждый момент времени, будет уникальной, потребует проявления со стороны ведущего гибкого и творческого поведения, а также открытости новому жизненному и профессиональному опыту. Этим работа ведущего тренинга сложна, но этим, же она интересна [4].



### 3. Тематический план программы

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Вводное (диагностическое) занятие	Анкетирование, работа с опросниками	2
2	Ценностные ориентации и личностное развитие	Занятие с элементами тренинга	2
3	Физиология и гигиена подростка	Лекция	2
4	Ценность жизни	Занятие с элементами тренинга	2
5	Мы за здоровый образ жизни	Досуговое мероприятие	2
6	Собственное мнение	Занятие с элементами тренинга	2
7	Принятие решений	Занятие с элементами тренинга	2
8	Право на собственный жизненный стиль	Занятие с элементами тренинга	2
9	Ответственное поведение	Занятие с элементами тренинга	2
10	День здоровья	Досуговое мероприятие	2
11	ВИЧ-инфекция/СПИД – степень риска и реальность	Занятие с элементами тренинга	2
12	Искусство сказать «Нет!»	Занятие с элементами тренинга	2
13	Почему мы говорим о ВИЧ/СПИДе	Занятие с элементами тренинга	2
14	Что такое ВИЧ/СПИД?	Занятие с элементами тренинга	2
15	Проблемы ВИЧ или жизнь с болезнью	Занятие с элементами тренинга	2
16	Здоровое поколение – здоровая Россия	Досуговое мероприятие	2
17	Человек со знаком «+» и общество	Занятие с элементами тренинга	2
18	Безопасное сексуальное поведение	Занятие с элементами тренинга	2
19	Телефон доверия	Досуговое мероприятие	2
20	Этика сексуальных отношений	Занятие с элементами тренинга	2
21	Дружба и чувства, предшествующие любви	Занятие с элементами тренинга	2
22	А любовь как сон...	Занятие с элементами тренинга	2
23	Здоровей-ка!	Досуговое мероприятие	2
24	Секрет здоровья	Досуговое мероприятие	2

25	Здоровье – это клад!	Акция	2
Всего: 50 часов			

#### 4. Содержание программы

№	Тема	Цель, форма проведения	Материалы, инструменты, оборудование	Ответственный	Срок выполнения
1	Вводное (диагностическое) занятие	<i>Цель:</i> изучение и сбор первичной информации о группе обучающихся по программе, оценка ценностно-мотивационной направленности	Анкеты, ручки	Ведущий	4 неделя сентября
2	Ценностные ориентации и личностное развитие	<i>Цель:</i> знакомство, сплочение группы, принятие правил и отработка навыков работы в режиме групповых занятий с элементами тренинга <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Стулья по количеству участников Правила поведения в тренинге, написанные на ватмане Бейджики и фломастеры. Мягкая игрушка. Листы бумаги, ручки	Ведущий	1 неделя октября
3	Физиология и гигиена подростка	<i>Цель:</i> информирование об изменениях в организме юношей и девушек в период полового созревания. Медико-гигиенические и социально-психологические аспекты. <i>Форма:</i> лекция	Видеопроектор, слайдовая презентация	Врач-физиолог или другой медицинский специалист	2 неделя октября
4	Ценность жизни	<i>Цель:</i> актуализация ценностных ориентаций обучающихся. Тренировка коммуникативных навыков. <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Стулья по количеству участников Мягкая игрушка. Мячик Коробка - «почтовый ящик»	Ведущий	3 неделя октября
5	Мы за здоровый образ жизни	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие	Спортивный инвентарь	Классный руководитель, инструктор физкультуры, педагог-	4 неделя октября

				психолог, социальный педагог	
6	Уважая себя – уважай мнение других	<i>Цель:</i> Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Стулья по количеству участников Мягкая игрушка. Каждому участнику набор листочков в количестве, на единицу меньшим общего количества участников, карандаш. Небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булавочки.	Ведущий	2 неделя ноября
7	Принятие решений.	<i>Цель:</i> Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Стулья по количеству участников Мягкая игрушка. Листы бумаги и фломастеры на каждого участника	Ведущий	3 неделя ноября
8	Право на собственный жизненный стиль	<i>Цель:</i> Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Стулья по количеству участников Мягкая игрушка.	Ведущий	4 неделя ноября
9	Ответственное поведение	<i>Цель:</i> Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению <i>Форма:</i> групповое занятие с	Стулья по количеству участников Мягкая игрушка.	Ведущий	1 неделя декабря

		элементами тренинга			
10	День здоровья	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие	Спортивный инвентарь	Классный руководитель, инструктор физкультуры, педагог-психолог, социальный педагог	2 неделя декабря
11	ВИЧ-инфекция/СПИД – степень риска и реальность	<i>Цель:</i> повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД. <i>Форма:</i> лекция	Видеопроектор, слайдовая презентация	Врач-инфекционист	3 неделя декабря
12	Искусство сказать «Нет!»	<i>Цель:</i> выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией у подростков, навыков безопасного поведения <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Секундомер или часы с секундной стрелкой, небольшие листы бумаги, ручки для каждого участника, листы бумаги формата А6 (1/4 стандартного листа А4) по числу пар в группе	Ведущий	4 неделя декабря
13	Почему мы говорим о ВИЧ/СПИДе	<i>Цель:</i> оценка уровня информированности группы о ВИЧ/СПИДе <i>Форма:</i> групповое занятие	Видеофильм	Ведущий	3 неделя января
14	Что такое ВИЧ/СПИД?	<i>Цель:</i> выявить уровень информированности участников о проблеме <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Ватман, маркеры.	Ведущий	4 неделя января
15	Проблемы ВИЧ или жизнь с болезнью	<i>Цель:</i> осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД, наркоманией; изменение взглядов на проблему	Корзинка (коробочка), в которой лежит множество листков с надписями симптомов, путей передачи ВИЧ и других	Ведущий	1 неделя февраля

		ВИЧ-инфицированных, формировать толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ. <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	инфекций, диагностики ИППП/ВИЧ.		
16	Здоровое поколение – здоровое Россия	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие	Спортивный инвентарь	Классный руководитель, инструктор физкультуры, педагог-психолог, социальный педагог	2 неделя февраля
17	Человек со знаком «+» и общество	<i>Цель:</i> изменение взглядов на проблему ВИЧ-инфицированных. <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Ватманы и маркеры	Ведущий	3 неделя февраля
18	Безопасное сексуальное поведение	<i>Цель:</i> информирование о безопасном сексуальном поведении, актуальной ситуации, путях распространения ВИЧ-инфекции, защите от заражения ВИЧ-инфекцией, формировать целостное восприятие понятий «группа риска», «рискованное поведение». <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Купоны двух цветов по 10-15 штук каждого цвета.	Ведущий	4 неделя февраля
19	Досуговое мероприятие-встреча с представителем службы телефона доверия.	<i>Цель:</i> предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи. Сформировать доверительное отношение к специалистам, оказывающим	Медиа- проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеочкамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал).	Ведущий	1 неделя марта

		психологическую помощь.			
20	Этика сексуальных отношений. Гендерные позиции	<i>Цель:</i> обсудить стадии взросления, формирование ролевых позиций в т.ч. гендерных; психосексуальные особенности юношей в различные возрастные периоды. Создать предпосылки для введения понятия ответственного поведения.	Видеосюжет, ватманы, маркеры	Врач-физиолог	2 неделя марта
21	Дружба и чувства, предшествующие любви	<i>Цель:</i> актуализация ценности верности в отношениях, закрепить понятие ответственности за поведение и последствия выбора в области сексуальных отношений. <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга	Бумага, цветные карандаши	Ведущий	3 неделя марта
22	А любовь как сон...	<i>Цель:</i> актуализация ценности верности в отношениях. <i>Форма:</i> групповое занятие с элементами тренинга		Ведущий	1 неделя апреля
23	Здоровей-ка!	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие	Спортивный инвентарь	Классный руководитель, инструктор физкультуры, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор	2 неделя апреля
24	Секрет здоровья	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ		Классный руководитель,	3 неделя апреля

		жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие		педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор	
25	Здоровье – это клад!	<i>Цель:</i> формирование социальных установок на здоровый образ жизни <i>Форма:</i> досуговое мероприятие - акция		Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор	4 неделя апреля



## Список литературы

1. Барабохина В.А., Замалдинова Г.Р., Травникова Н.Г. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи. – СПб.: Речь, 2008 – 240с.
2. Бандура А.А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.320с.
3. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски. М.: АСТ, Астроль; Ермак, 2003.
4. Грецов А.Г. Психологогические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368с.
5. Колбанов В.В. Основы возрастной физиологии человека: учебное пособие. СПб.: СПбГУПМ, 2000.75с.
6. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. М.: Педагогическое сообщество России, 2004. 480с.
7. Маршак С.Я. Произведения для детей. Собр. Соч.: в 8 т. Т.2 М.: Художественная литература, 1968.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм. – 2002г. 114с.
9. Петрушин С.В. Любовь и другие человеческие отношения. СПб.: Речь, 2006. 144с.
10. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни./Сост. С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина – М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005. – 109с.
11. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
12. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодежи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодежи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: учебно-методическое пособие. – М.: АПКиППРО, 2008. – 188с.
13. Щуркова Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология. М.: Педагогическое сообщество России, 1999. 222с.
14. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП. Новосибирск: Гуманитарный проект, 2000. 205с.

## Приложение 1

### Заявление родителей/опекунов о согласии на участие их ребенка в программе

Директору \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Заявление

Я, \_\_\_\_\_  
(ф.и.о.)

Ознакомлен(а) с содержанием программы и согласен(а), с тем, чтобы мой (моя) сын (дочь)

\_\_\_\_\_ (ф.и.о. ребенка)

Принял(а) участие в образовательной программе нравственного воспитания подростков, препятствующего распространению ВИЧ.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

## Приложение 2

### Заявление о согласии на участие в программе

Директору \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Заявление

Я, \_\_\_\_\_  
(ф.и.о.)

ознакомлен(а) с содержанием программы и согласен(а) принять участие в профилактической программе

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

**Материалы к занятию №2**  
**«Ценностные ориентации и личностное развитие»**

*Цель:* знакомство, сплочение группы, принятие правил и отработка навыков работы в режиме групповых занятий с элементами тренинга.

*План:*

Вводные слова ведущего занятия.

15. Упражнение на знакомство «А, Б, В...»

*Цель:* знакомство участников занятия.

*Инструкция:* все участники встают в шеренгу, придерживаясь следующих правил. Надо вставать так, чтобы впереди стояли люди, имена которых начинаются на первые буквы алфавита, а в конце шеренги те, чьи имена начинаются на последние буквы. Ведущий объясняет, что проделать это надо как можно быстрее. После завершения задания проводится проверка – все громко называют свои имена.

2. Упражнение «Найди пару – 2» (5-10 мин.)

*Цель:* обучение установлению коммуникации.

*Инструкция:* На счет «раз» каждый из участников должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия надо соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Число участников четное, поэтому каждый сможет найти себе напарника. Когда ведущий скажет «Два», участники в паре одновременно начинают выполнять одинаковое движение. Потом ведущий снова говорит «Раз», и участники должны найти себе новую пару, а на счет «Два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Упражнение выполняется 4-5 раз.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как создавалась пара?
- Как происходил выбор одинакового движения?
- Было ли так, что движения не совпадали?
- Как вы чувствовали с разными партнерами?
- С кем было наибольшее взаимопонимание?

При обсуждении акцентируются внимание на невербальных признаках, свидетельствующих о начале контакта: приветливое выражение лица, контакт глаз, улыбка, разворот тела, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т.п. Затрагивается и тема проявления инициативы в контакте и при выборе общего движения.

3. Упражнение «Вечные темы» (10-20 мин.)

*Цель:* обучение наблюдательности.

*Инструкция:* участники разбиваются на 3-4- подгруппы. Каждой подгруппе дается тема, которую она должна представить невербально. Возможные темы: «Рождение», «Вдохновение», «Смерть», «Любовь», «Разлука» и др. После представления остальные участники рассказывают о том, что они видели, и сообщают, какая была задана тема.

*Обсуждение:* при обсуждении внимание участников обращается на элементы невербального поведения, которые позволили определить тему, делается акцент на различиях между описанием увиденного и оценками, которую люди дают на основе своего опыта.

4. Упражнение «Как все» (5-20 мин.)

*Цель:* обучение умению понимать особенности другого человека и согласовывать собственные потребности с потребностями других.

*Инструкция:* не обсуждать велух, участники стараются написать такой день недели (вкусное блюдо, цвет и т.п.), который напишут большинство, их основная задача – не отличаться от других.

*Вопросы для обсуждения:*

- Трудно ли проникнуть в логику другого человека?
- Важно ли это?
- Почему это важно?

## 5. Байка «Четверо и толкователь»

Четыре человека получили монету.

Первый был персом. Он сказал: «Я куплю на это ангур».

Второй был арабом. Он сказал: «Нет, я хочу инаб».

Третий был турком. Он сказал: «Я не хочу инаб, я хочу изюм».

Четвертый был греком. Он сказал: «Я хочу стафил».

Не поняв, что все остальные имеют в виду, они передрались. У них была информация, но не было знания. Любой знающий человек, будь он рядом, мог бы примирить их всех, сказав:

«Я могу удовлетворить каждого из вас одной и той же монетой. Если вы честно доверитесь мне, одна ваша монета станет как четыре, и четыре ссорящихся станут как одно целое».

Такой человек знал бы, что каждый на своем языке хотел одного и того же – винограда.

*Мораль.* Если вы хотите, чтобы вас понимали, прислушивались к вашему мнению и учитывали ваши пожелания, говорите на языке ваших собеседников.

## 6. Упражнение «Великий мастер» (10 мин.)

*Цель:* актуализация сильных сторон личности.

*Инструкция:* каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов: «Я великий мастер...» Например: пеших прогулок, приготовления кофе, плетения косичек и т.п. при этом важно убедить остальных участников в своих словах.

В завершении упражнения ведущий должен спросить у группы: «А есть ли кто-нибудь в группе, кто делает это лучше? И т.п.» Вся группа должна согласиться с тем, что человек в том или ином деле действительно великий мастер, и подвести итог: каждый человек делает что-то лучше других, в чем он чувствует себя мастером, и в этом его ресурс.

Завершение ведущим занятия.

## Приложение 4

### Материалы к занятию №3 «Физиология и гигиена подростка»

*Цель:* информирование об изменениях в организме юношей и девушек в период созревания. Медико-гигиенические и социально-психологические аспекты.

*План:*

- Вступление. Организация возможности для учащихся писать анонимные записки с вопросами.
- Лекционная часть о здоровье юноши и девушки, способы сохранения здоровья.
- Ответы на вопросы обучающихся.

**Материалы к занятию №4  
«Ценность жизни»**

*Цель:* актуализация ценностных ориентаций обучающихся. Тренировка коммуникативных навыков.

*План:*

1. Упражнение «Мяч» (5 мин.)

*Цель:* приветствие, напоминание имен участников тренинга и снятие напряжения в группе.

*Материалы:* мячик.

*Инструкция:* все участники становятся в круг. Ведущий бросает мячик одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока участники не перестанут переспрашивать друг друга имена и не начнут быстро передавать мяч.

2. Упражнение «Потребность и мотив» (15 мин.)

*Цель:* выработка единого понимания сходств и различий понятий «потребность» и «мотив», их выражения в человеческом поведении.

*Инструкция:* на первом этапе участники сортируют список, заполняя графы «потребности» и «мотивы». Список: питание, надеть шубку, красивая сервировка, прижаться, выпить горячий кофе, тепло, жажда, зайти в кафе, общаться с людьми, общаться с умными и красивыми людьми. Затем участникам предлагается дополнить список своими вариантами потребностей и мотивов.

На втором этапе выполнения упражнения участники предлагают различные варианты потребностей и их возможное проявление в мотивах и поведении [14].

3. Упражнение «Горячий стул» (12-20 мин.)

*Цель:* предоставление участникам возможности тренировать умение отстаивать свои взгляды, концентрацию внимания. Пробуждение интереса к обсуждаемой теме.

*Инструкция:* участники рассаживаются на стулья по кругу, один стул остается пустым. Ведущий заранее готовит 10-12 утверждений по обсуждаемой теме и вначале выдвигает несколько «безобидных» утверждений, вроде «Без музыки – не жизнь», «Интересно было бы пожить несколько лет за границей» и т.д.

Утверждения озвучиваются руководителем по одному. Тот, кто с этим утверждением согласен, должен встать и поменяться местами с кем-либо, кто тоже поднялся со своего стула. Тот, кто с утверждением не согласен, остается на своем месте. Тот, кто не успел занять ту или иную точку зрения, также остается сидеть.

В данном упражнении от ведущего требуется внимание, так как на первых порах, пока методика не освоена участниками, свое несогласие с утверждением они часто выражают, перемещаясь и меняя стулья.

После каждого утверждения двум-трем участникам предлагается мотивировать свой взгляд по данному вопросу. Вводные, сравнительно несерьезные по своему характеру, утверждения не нуждаются в мотивировке. Ведущий следит за тем, чтобы всем была предоставлена возможность высказаться. Упражнение не должно превращаться в дискуссию между двумя лицами. Другим станет неинтересно.

Ведущий занимает нейтральную позицию по отношению к высказываемым взглядам и стремится к тому, чтобы было затронуто как можно больше различных аспектов проблемы.

Следует помнить, что упражнения на ценностные ориентации нельзя сверить с ответом. Речь идет о взглядах и отношениях.

Примеры утверждений:

- Можно быть влюбленным, когда тебе десять лет.
- Можно быть влюбленным в семьдесят лет.
- Можно быть влюбленным в «звезду».
- Можно быть влюбленным сразу в нескольких.
- Девушки более заинтересованы в эмоциональных отношениях, чем парни.
- Я опасаюсь ВИЧ/СПИДа.
- Потребность любить и быть любимым – одна из самых основных социальных потребностей человека.
- Ласковость и нежность – бесценные женские качества.
- Первая любовь останется в сердце навсегда.
- В среде подростков существует мнение, что дружеские отношения сегодня становятся все более поверхностными.
- Уникальность юношеской дружбы утрачивается.
- Девушки и юноши легко вступают в сексуальные отношения, зачастую не задумываясь о последствиях.
- Мужчины предпочитают брать в жены более строгих и сдержанных девушек.
- С возрастом утрачивается способность любить.

#### 4. Упражнение «Почтовый ящик» (10 мин.)

*Цель:* Работа с вопросами по заданной тематике.

*Инструкция:* необходимо выбрать коробку, которая будет представлять собой «почтовый ящик», куда участники могут анонимно опускать свои вопросы. Ответы на вопросы организуются при общей встрече.

Один или два руководителя – лучше всего, мужчина и женщина – заранее разбирают все вопросы, а затем на встрече устно отвечают на каждый вопрос по очереди.

Вариант упражнения: самим участникам, представляемым парой человек, поручается найти ответы на вопросы и рассказать о них. Следует внимательно и доброжелательно отнестись к разбору всех без исключения вопросов, даже имеющих провокационный характер, и к ответам на них. Обычно после двух-трех туров все вопросы опускаются в ящик с серьезными намерением, и наблюдаемое поначалу несерьезное отношение исчезает.

#### 5. Упражнение «4 угла» (15-30 мин.)

*Цель:* постановка проблемы, по отношению к которой молодые люди должны занять определенную позицию.

*Инструкция:* ведущий готовит вопросы по обсуждаемой теме. Каждый ответ соответствует одному из углов комнаты, в которой проходит занятие. Один из углов остается без ответа. Ведущий зачитывает вопрос и сообщает участникам три варианта ответов. Участники должны занять один из углов комнаты, в соответствии с ответом, который они разделяют. Если предложенные ведущим ответы не удовлетворяют участников, то они могут занять свободный, четвертый угол.

Примеры ситуаций для обсуждения:

- Упорны ли вы в достижении поставленной цели?

Варианты ответов:

- Не остановлюсь ни перед чем, чтобы добиться своего.
- Сначала оценю ситуацию, прежде чем идти напролом.
- Обращу внимание на мнение других.
- Свободный угол (иное).

➤ Что вы думаете о любви?

Варианты ответов:

- Существует одна-единственная любовь на всю жизнь.
- Человек может любить несколько раз.
- Можно прожить и без любви.
- Свободный угол (иное).
  - Как вы относитесь к людям, употребляющим наркотики?

Варианты ответов:

- Я им сочувствую.
- Мне все равно, есть они или нет.
- Я веду с ними непримиримую борьбу.
- Свободный угол (иное).
  - Какую ценность в партнерских отношениях вы считаете наиболее существенной?
    - Уверенность друг в друге.
    - Материальное благополучие.
    - Взаимопонимание двух людей.
    - Свободный угол (иное).

Каждой группе участников, принявших то или иное решение (собравшихся в одном углу), предлагается аргументировать свой выбор [14].

#### 6. Байка «Чем занимаются люди»

На стройке работали три человека. Занимались все одним и тем же, но когда их спросили, что они делают, ответы оказались разными. Один сказал: «Я кладу кирпичи». Другой: «Я зарабатываю себе на жизнь». А третий ответил: «Я строю храм».

*Мораль.* То, что мы видим, оценивая поступки людей, не дает нам основания с уверенностью утверждать что-либо о причинах такого их поведения.

#### 7. Упражнение «Виртуальный подарок»

*Инструкция:* участники становятся по кругу. Ведущий говорит, что у него в руках невидимая глина, из которой можно вылепить что угодно. Каждый будет лепить подарок для своего соседа справа. Все происходит в полной тишине. Подарок дарится, из него лепится новый – для следующего соседа, и так до тех пор, пока каждый не получит подарок и не подарит что-то своему соседу. После этого можно обсудить, кто, что дарил и почему.

### Приложение 6

#### Материалы к занятию №6 «Уважая себя – уважай мнение других»

*Цель:* Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению

*План:*

Вводная часть.

##### 1. Упражнение «Я - это...» (30 мин.)

*Цель:* помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

*Материалы:* небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булабочки.

*Инструкция:* Всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его. Свои характеристики

каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг другу характеристики. Когда все прочитают надписи у каждого участника, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

## 2. Упражнение «Невербальный контакт» (7-15 мин.)

*Цель:* обучение установлению невербальной коммуникации.

*Инструкция:* один из участников (доброволец) должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все должны пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие добровольца должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны показывать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы. При этом число участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все кто желает.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было устанавливать контакт?
- Что помогло определить желающего общаться?
- Какими средствами вы показывали желание общаться?
- Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?
- Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим числом членов группы, чем планировалось?

Во время обсуждения обращается внимание на определяющие признаки готовности к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступать в контакт. Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего оно в некоторой степени является социометрическим, то есть позволяет лучше понять взаимоотношения между членами группы.

## 3. Упражнение «Описание друг друга» (3-7 мин.)

*Цель:* обучение наблюдательности.

*Инструкция:* пара участников становится в центре круга. Они в течение одной минуты смотрят друг на друга, затем, отвернувшись, по очереди описывают друг друга.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что было пропущено?
- Что чрезмерно привлекло внимание?

Затем каждый выбирает участника из круга и в парах все по очереди принимают участие в упражнении. Важно обращать внимание участников на то, что цель упражнения – обучение описательному языку, и важно говорить без оценок.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было описывать своего партнера?
- Что из увиденного особенно привлекло ваше внимание?
- Что вы заметили, но забыли описывать?
- Легко ли вам было удержаться от оценивания?
- В каких ситуациях может быть использован этот навык?

## 4. Ролевая игра «Установление контакта» (10-15 мин)

*Цель:* обучение вербальной и невербальной коммуникации.



*Инструкция:* участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему предлагается установить контакт с собеседником для того, чтобы...

Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера перчатки; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать как доехать до какой-либо улицы, и т.п. Таким же образом может быть разыграна другая сценка, где основной участник и несколько дополнительных.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было устанавливать контакт с собеседником?
- На что вы обращали внимание при установлении контакта?
- Как собеседник дает понять, насколько он склонен устанавливать контакт с вами?
- Что позволяет укрепить контакт?

## 5. Байка «Простое решение»

Некий человек стоит на одной ноге. Стоять ему тяжело, нога затекла, и он с трудом держит равновесие. Окружающие маги, колдуны и целители всячески пытаются ему помочь. Один массирует ногу. Другой предлагает встать на руки. Третий говорит: «Покайся и станет легче». Четвертый: «Осознай свою карму, это твоя расплата». Пятый: «Тебе повезло, у кого-то вообще нет двух ног». Наконец обычный путник подходит и говорит: «Почему ты стоишь на одной ноге? Разогни вторую ногу и стой на двух ногах. У тебя же есть вторая нога»

*Мораль.* Правильное решение не всегда приходит в голову, даже если оно очевидно. Прежде чем предпочесть сложный способ решения проблемы, есть смысл обратить внимание на более простые пути.

## 6. Упражнение «Подарки» (20 мин.)

*Цель:* завершение занятия, обмен мнениями.

*Материалы:* каждому участнику набор листочков в количестве, на единицу меньшим общего количества участников, карандаш.

*Инструкция:* все участники анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим. Затем ведущий собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок. Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами [14].

## Приложение 7

### Материалы к занятию №7 «Принятие решений»

*Цель:* Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению

*План:*

Вводная часть.

1. Упражнение «Здравствуй, уважаемый!»

*Цель:* настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

*Инструкция:* Можете встать в круг (вариант - сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

*Комментарий.* Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

## 2. Упражнение «Говорю, что вижу» (3-7 мин.)

*Цель:* обучение наблюдательности.

*Инструкция:* сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят относительно любого из участников. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения.

*Вопросы для обсуждения:*

- Часто ли наблюдалась тенденция использования оценки?
- Было ли сложным это упражнение?
- Что вы чувствовали?

## 3. Упражнение «Вообрази» (10-15 мин.)

*Цель:* обучение способности понимать особенности другого человека.

*Инструкция:* Каждый пишет на листке ответы на указанные ниже вопросы, лист подписывается.

- Какие три предмета вы взяли бы с собой на необитаемый остров?
- Если бы колдун превратил вас в животное, то в какое?
- Ваша любимая пословица или поговорка.
- Когда меня хвалят, я...

Ведущий собирает листки, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя имя того, кто, по его мнению, это написал. Затем, после всех ответов, зачитываются имена написавших.

*Вопросы для обсуждения:*

- У кого сколько совпадений?
- С чем связана успешность? (степень знакомства, способность чувствовать другого человека).

## 4. Упражнение «Таможенники и контрабандисты» (25-40 мин.)

*Цель:* обучение наблюдательности и умению понимать намерения другого человека. Эта игра учит быть внимательным к невербальному поведению, которое обычно не замечают: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

*Инструкция:* один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу возвращается к остальным, которые играют роли таможенников. Всего он выходит из комнаты 5 раз, а при одном из возвращений (каком – он выбирает сам) он прикрепляет под одеждой содержащий нечто конверт. Однако обыскать его «таможенники» не имеют права. Они могут только задавать различные вопросы. Их задача – догадаться, в какое из

возвращений у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения каждый «таможенник» записывает в свою таблицу, при этом можно указать только два возвращения, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста играют несколько участников. Конверт может содержать приз для лучшего «контрабандиста». Используя записи в таблицах участников, бывает легко выявить лучшего «контрабандиста» и лучшего «таможенника». Лучшие «контрабандисты» и «таможенник» должны поделиться своими «тайнами»

*Вопросы для обсуждения:*

- Насколько вы были внимательны и способны понять другого человека?
- Легко ли было «угадать» «контрабандиста»?
- Что в поведении «контрабандиста» позволяло его узнать?

### 1. Байка «Один хорошо, а два – лучше»

Случился как-то в большом лесу пожар. А в лесу были тогда двое – слепой и безногий. Хромой не мог ходить, но был зрячим, а слепой мог бегать, но ничего не видел. И они договорились так: слепой усадит хромого на плечи, а тот будет подсказывать, куда идти. Один видел, другой мог ходить – так они вдвоем стали одним полноценным человеком, выбрались из леса и спаслись от огня.

*Мораль.* Объединяя наши усилия, мы можем достичь куда более значительных успехов, чем поодиночке.

### 2. Упражнение «Групповая поэма» (30 мин.)

*Цель:* завершение занятия

*Материалы:* листы бумаги и фломастеры на каждого участника

*Инструкция:* попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

## Приложение 8

### Материалы к занятию №8 «Право на собственный жизненный стиль»

*Цель:* Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению

*План:*

Вводная часть.

### 1. Упражнение «Коленвал»

*Цель:* помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

*Инструкция:* Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

*Комментарий.* Возможно усложнение упражнения - сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

## 2. Упражнение «Испорченный телефон» (10-20 мин.)

Цель: развитие внимания и обучение умению точно воспринимать и передавать информацию. Инструкция: в упражнении участвуют 5 человек. Проводится 2 раза с 5 разными участниками. Четых человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации первому участнику зачитывается текст. После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает информацию третьему и т.д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил ее, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе. Первая пятерка передает неформальную информацию, вторая деловую.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было запомнить переданную вам информацию?
- Удалось ли вам передать ее без изменений?
- Какой можно сделать вывод при сравнении первого и последнего текстов сообщения?
- Оцените собственные способности быть внимательным и точным.

## 3. Байка «Мельник, мальчик и осел». Восточная сказка

Мельник на ослике  
Ехал верхом.  
Мальчик за мельником  
Плелся пешком.  
- Глянь-ка, - толкует  
Досужий народ,  
Дедушка едет  
А мальчик идет!  
Где это видано?  
Где это слыхано?  
Дедушка едет,  
А мальчик идет!

Дедушка быстро  
Слезает с седла,  
Внука сажает  
Верхом на осла.  
- Ишь ты! – вдогонку  
Кричит пешеход.  
- Маленький едет,  
А старый идет!  
Где это видано?  
Где это слыхано?  
Маленький едет,  
А старый идет!

Мельник и мальчик  
Сядут вдвоем –  
Оба на ослике  
Едут верхом.  
- Фу ты! – смеется  
Другой пешеход.  
Деда и внука  
Скотина везет!  
Где это видано?  
Где это слыхано?  
Деда и внука  
Скотина везет!  
Дедушка с внуком  
Плетутся пешком,  
Ослик на дедушке  
Едет верхом.  
- Тьфу ты!- хохочет  
Народ у ворот, -  
Старый осел  
Молодого везет!  
Где это видано?  
Где это слыхано?  
Старый осел  
Молодого везет!

*Мораль:* невозможно и не нужно стараться угодить всем людям одновременно! Время от времени полезно слушать советы, но хорошего иногда может быть слишком много. Нужна смелость иметь и отстаивать собственные убеждения! [7].

## 4. Упражнение «Вижу разницу» (5-10 мин.)

*Цель:* обучение наблюдательности

*Инструкция:* один из участников (доброволец) на какое-то время выходит из комнаты. В это время все остальные участники разделяются на две подгруппы по какому-то выбранному ими признаку. Признак должен быть зрительно виден и однозначно разделять группу на две части (например, наличие шнурков на обуви и их отсутствие). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными пространственно. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части. Затем выбираются другие добровольцы.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было находить признак разделения группы?
- Что вам помогало и что затрудняло поиск?

### 5. Упражнение «Переключатели» (5-10 мин.)

*Цель:* невербальное принятие группового решения.

*Инструкция:* участники группы произвольно размещаются в комнате. Ведущий считает – раз, два, три. На счет «три» все участники должны подпрыгнуть и повернуться на 90 градусов в какую-либо сторону. Задача заключается в том, чтобы все повернулись лицом в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не используя вербальные средства коммуникации.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей?
- Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?

При обсуждении внимание участников акцентируется на необходимости согласовывать свои действия с действиями других, ориентироваться друг на друга, вникать в логику других людей. В ходе обсуждения обычно обнаруживается, что не стоит оказывать давление на людей в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.

### 3. Упражнение «Ладонка»

*Цель:* завершение занятия.

*Инструкция:* каждый участник обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре нее он пишет свое имя, в каждом пальце – то, что нравится ему в себе самом. Затем лист передают соседу справа, и в течение 30 секунд он пишет снаружи ладони то, что ему нравится в хозяине «ладони». Так «ладонка» проходит по всему кругу.

## Приложение 9

### Материалы к занятию №9 «Ответственное поведение»

*Цель:* Актуализация и совершенствование навыков общения. Развитие способности отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению

*План:*

Вводная часть.

### 1. Упражнение «Волшебная подушка»

*Цель:* создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

*Инструкция:* «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно - со школой, возможно - мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит

на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

*Комментарий.* Упражнение дает возможность школьникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»; «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

## 2. Упражнение «Разные ответы» (20-30 мин.)

*Цель:* помощь в приобретении и развитии умения отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

*Инструкция:* перед выполнением упражнения с участниками обсуждаются их понимание отличий уверенных ответов от неуверенных и агрессивных. Ведущий подытоживает и предоставляет примеры подобных ответов. Заранее ведущий составляет список сложных ситуаций, в которых гипотетически могут оказаться участники. Например: «Друг просит новый мобильник. А ты сам собрался позвонить. Ты говоришь...» группе предлагается первая ситуация из списка, выбираются три добровольца, которые демонстрируют неуверенный, агрессивный и уверенный ответы в данной гипотетической ситуации. После выполнения группа обсуждает ответы друг друга, при этом важно обратить внимание не только на вербальные, но и невербальные компоненты общения. В следующей ситуации участвуют другие три участника группы. В дальнейшем можно использовать одну ситуацию с одним человеком, чтобы он попробовал ответить неуверенным, агрессивным и уверенным ответами в данной ситуации. Примеры ситуаций, в которых нужно ответить отказом в уверенной, неуверенной и агрессивной манере: малознакомый человек приглашает на вечеринку; друг просит одолжить новую куртку; друг просит денег в долг; знакомый бесплатно предлагает наркотик «на пробу»; подруга просит пустить ее пожить у вас.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие ответы вам было давать труднее всего?
- Какие ответы вам было давать легче всего?
- Легко ли было настаивать на своей просьбе, в каком случае?
- Легко ли вам было аргументировать свой отказ?
- Какие последствия могут быть, если человек предпочитает использовать только неуверенные, или только уверенные, или агрессивные ответы.

## 3. Упражнение «Нападающий и защищающийся» (15-30 мин.)

*Цель:* обучение диалогическому общению.

*Инструкция:* участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит так, как будто хочет угодить, старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Нужно постараться полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося». Примеры ситуаций: педагог ругает за прогулы; подруга обвиняет в измене; вы испортили чью-то вещь (претензии владельца); не выполнили обязательства, подвели.

*Вопросы для обсуждения:*

- Расскажите и своих впечатлениях.
- Как вы себя чувствовали в заданных ролях?

- Сравните сыгранные роли с действиями в реальной жизни.
- Какая роль нравилась, а какой роли было трудно следовать?
- Что можно предпринять в реальной жизни, если замечаешь, что «вошел в роль».

#### 4. Байка «Страшный сон»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я вынужден сообщить тебе печальную весть – ты потеряешь одного за другим своих близких!» Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя. Тот, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную новость – ты переживешь всех своих родных!» Властелин был обрадован и щедро вознаграждал толкователя. Придворные очень удивились: «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой предшественник!» На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Очень многое зависит не от того, что сказать, а от того, как сказать».

*Мораль:* форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как это сказано [11].

#### 5. Упражнение «Землетрясение» (30-40 мин.)

*Цель:* обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставление информации о доминировании в группе.

*Инструкция:* участникам предлагается представить, что группа оказалась в зоне землетрясения. Ведущий: «Представьте, что комната, в которой мы находимся сейчас, представляет реальную угрозу для жизни, так как в любой момент может обрушиться потолок. Что делают в такой обстановке? К сожалению, люди часто начинают паниковать, впадают в истерику, все одновременно пытаются прорваться к выходу и тем самым губят себя. Вам нужно принять решение о том, кто и в какой последовательности будет выходить из комнаты. При этом нужно помнить, что шансы человека остаться в живых составляют почти 100%, ведь у него достаточно времени, чтобы спокойно, но быстро выйти из здания и перейти в безопасное место. Шансы второго человека уже немного меньше, так как время идет и угроза возрастает. У третьего по очереди человека шанс уменьшается еще на какой-то процент и т.д. Вы прекрасно понимаете, что у человека, который будет последним в этой очереди, шансов практически нет, скорее всего, он погибнет под развалинами. Так что речь идет о жизни и смерти. В течение очень ограниченного времени вам нужно принять ответственное решение – установить очередность выхода из этой комнаты, потолок которой может с минуты на минуту обрушиться. Но сначала каждый из вас примет это решение самостоятельно. Для этого вам нужно взять лист бумаги, переписать имена всех присутствующих, а затем с правой стороны рядом с каждым поставить порядковый номер, соответствующий очередности выхода этого человека из комнаты, рассуждая примерно так: «Первым должен выйти Игорь, потому что он самый молодой из нас, вторым пойдет Аня, так как она...» Принимая решение, имейте в виду, что вы должны определить очередь для всех членов группы до последнего человека. Когда вы примете индивидуальное решение, нужно собраться в круг и приступить к выработке группового решения, помня, что решение принимается, когда за него проголосуют все члены группы без исключения. Количество времени, которое есть в распоряжении группы, неизвестно, так как сложно определить, когда обрушится потолок, - может быть, через минуту, а может быть через пять минут. Главное – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы погибнете все, так как эвакуация начнется лишь после того, как каждый будет знать свою очередь, то есть после принятия всех решений. Обычно на игру отводится 20-25 минут, но это время можно увеличить или сократить до 17-18 минут. Если группа сумела принять все решения при 100%-ном голосовании, следует поздравить участников с благополучным завершением и попросить их

подумать – что помогло успешно выйти из столь критической ситуации. Если группа не смогла в течение отведенного времени принять решения по каждому человеку, то ведущий объявляет, что все участники погибли, и просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что помогло успешно выйти из столь критической ситуации?
- Если все участники «погибли», ведущий просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии.

#### 6. Упражнение «Диалектика» (5-10 мин.)

*Цель:* привлечение внимания к положительным и отрицательным сторонам каждой социальной роли.

*Инструкция:* Выбирается какая-либо социальная роль, например: педагог, ребенок, девушка, парень и др. Участники по кругу высказываются о положительных и отрицательных сторонах каждой социальной роли. Первый участник начинает со слов: «Педагогом быть хорошо, потому что...», второй «Педагогом быть плохо, потому что...» и т.д., при этом «хорошо - плохо» чередуется по кругу.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что позволило взглянуть по-другому на заданную роль?
- Было ли что-то неожиданное?
- Было ли трудно найти хорошее или плохое? (Обычно тем, у кого отрицательный прошлый опыт, трудно найти положительное).

#### Приложение 10

### План досугового мероприятия № 10 «День здоровья»

*Цель:* формирование социальных установок на здоровый образ жизни.

*План:*

1. Лекция врача по теме «Здоровье, как ценность»
2. Первенство между командами по баскетболу.
3. Викторина «Звезды спорта и их достижения»
4. Общая игра «Стартуют все!»
5. Завершение, награждение победителей.

#### Приложение 11

### Материалы к занятию № 11 Лекция «ВИЧ-инфекция/СПИД – степень риска и реальность»

*Цель:* повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД.

*План:*

- Вступление. Организация возможности для учащихся писать анонимные записки с вопросами.
- Лекционная часть о ВИЧ-инфекции/СПИДе
- Ответы на вопросы обучающихся.



**Материалы к занятию № 12**  
**«Искусство сказать – Нет!»**

*Цель:* выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией у подростков, навыков безопасного поведения

*План:*

Вводная часть.

1. Упражнение «Пять секунд» (5 мин.)

*Цель:* демонстрация скорости распространения ВИЧ-инфекции в мире: «Каждую минуту ВИЧ-инфекцией заражаются 11 человек»

*Материалы:* секундомер или часы с секундной стрелкой.

*Инструкция:* Ведущий засекает время и каждую минуту просит встать нескольких человек. Через 2-4-минуты (в зависимости от числа участников в группе) остаются сидеть только 2-3-человека. Комментарий ведущего: «Примерно с такой же скоростью в мире распространяется ВИЧ-инфекция. Кто-то из ВИЧ-инфицированных знает о том, что болен; другие продолжают жить, не подозревая о своем диагнозе».

*Вопрос для обсуждения:*

- Какие чувства вы испытывали во время этого упражнения?

2. Упражнение «Жизнь с болезнью» (30 мин.)

*Цель:* осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИДом, изменение взглядов на проблему толерантности к ВИЧ-инфицированным.

*Материалы:* небольшие листы бумаги, ручки для каждого участника.

*Инструкция:* каждому участнику выдается по 12 листочков бумаги (размером 5\*5 см) и просит написать следующее:

1. На 4 листах – названия любимых блюд.
2. На 4 – названия любимых занятий, увлечений.
3. На 4 – имена близких или любимых людей.

Ведущий предлагает участникам представить, что в их жизни произошло неудачное посещение медицинского учреждения, вследствие чего они стали ВИЧ-позитивными. Затем ведущий говорит, что такая опасная болезнь, как СПИД, требует от человека больших жертв, и просит участников выбрать и отдать по 1 любимому блюду, занятию, близкому человеку. Далее болезнь требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника. Все, что осталось у участников, - это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека. Ведущему необходимо предусмотреть выход из упражнения, аналогичный выходу из упражнения «Листок с секретом».

*Вопрос для обсуждения:*

- Каковы психологические последствия необдуманного поведения?

Важно помнить, чтобы в процессе обсуждения были названы следующие последствия: разочарование, психологическая (или сексуальная) травма, чувство одиночества, тревога по поводу своего здоровья, мнительность, страх беременности или ИППП (инфекции, передающиеся половым путем), неудовлетворенность своим сексуальным поведением, боязнь огласки, тревога по поводу дальнейших отношений и т.д.

3. Упражнение «Листок с секретом» (20 мин.)

*Цель:* актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа

*Материалы:* листы бумаги формата А6 (1/4 стандартного листа А4) по числу пар в группе.

*Инструкция:* участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были наименее знакомы друг с другом). Каждому выдается лист бумаги. На одном из них ведущий ставит метку на обратной стороне листа. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы, на которые они не знают ответа. Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся без четких ответов. И наконец, в восьмерки, с той же целью. После этого ведущий спрашивает: «остались ли сомнения и неясности? Какие именно? Произнести вопросы, на которые не удалось найти ответы?» Далее ведущий предлагает группе перевернуть свои листки. Тот, кто обнаружит метку, - встает. Ведущий просит встать того, кто работал с этим человеком в паре; тех, кто работал с ним в четверке и в восьмерке. Ведущий говорит: «Так же незаметно, в приятной обстановке, в обществе происходит распространение ВИЧ-инфекции. Люди встречаются, веселятся, проводят вместе время, любят друг друга и часто не задумываются о том, что кто-то может быть инфицирован». Ведущий собирает листки, проанализировать их можно в перерыве. Необходимо соблюдать очередность этапов упражнения и обеспечить участникам следующий выход из упражнения: предложить тем, кому достался помеченный лист и тем, кто работал с этими участниками в паре; в четверке и в восьмерке, вслух произнести слова: «Это игра, я не мог быть инфицирован».

#### 4. Притча «Мудрец и юноша»

В селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал «Все в твоих руках!»

*Мораль:* важность личной ответственности в поведении, а также умение оценить риск [1].

#### 5. Упражнение «Комплимент» (10 мин.)

Выстраиваются два круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники, стоящие друг напротив друга, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник не повстречается с каждым участником внешнего круга [14].

### Приложение 13

#### Материалы к занятию № 13 «Почему мы говорим о ВИЧ/СПИДе»

*Цель:* оценка уровня информированности группы о ВИЧ/СПИДе

*План:*

Вводная часть

#### 1. Упражнение «Олени» (10 мин.)

*Инструкция:* участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите

узнать, как они это делают?» это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего соседа, затем левым ухом о левое ухо соседа, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После это внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники ни «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

Это упражнение не подходит для разрозненной, мало знакомой группы, т.к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.

## 2. Упражнение «Мозговой штурм» (20 мин.)

Ведущий предлагает разделить на четыре группы, используя упражнение (поделитесь на четыре группы по принципу – ель, береза, дуб, рябина). Дает время придумать как можно больше причин по которым в наше время людям следует знать и говорить о ВИЧ/СПИДе. Когда все группы будут готовы, каждая представит результаты своей работы, ведущий поможет обобщить и сделать выводы.

## 3. Байка «А что может тебе помешать, парень?»

Ходже Насреддину исполнилось девяносто девять лет, он стал самым старым в округе, и к нему пришел репортер из местной газеты. После интервью журналист сказал: «Хочу взять у вас еще одно интервью через год, когда вам исполнится ровно сто лет. Надеюсь, мне удастся прийти!»

Ходжа с удивлением посмотрел на него и сказал: «А что может тебе помешать парень? На вид ты здоров, как бык, так что еще годик протянешь»

*Мораль.* На себя никто и не смотрит: взгляд всегда обращен на других, уши прислушиваются к чужим словам, рука тянется к чужому телу.

## 4. Просмотр видеосюжета «Миф и правда о ВИЧ/СПИДе»

## Приложение 14

### Материалы к занятию №14 «Что такое ВИЧ/СПИД»

*Цель:* выявить уровень информированности участников по проблеме

*План:*

Вводная часть.

### 1. Упражнение «Круг знакомств» (10 мин.)

*Цель:* сплотить и раскрепостить участников.

*Инструкция:* участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какие-то движения или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

### 2. Упражнение «Мифы вокруг СПИДа» (30-40 мин.)

*Цель:* дать возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД.

*Материал:* ватман, маркеры.

*Инструкция:* сначала участники кратко отвечают на вопросы.

- Что такое иммунная система человека, для чего она нужна?
- Что такое ВИЧ?

- Как вы себе представляете вирус?
- Где в организме человека живет вирус?
- В каких клетках предпочитает «селиться» ВИЧ?
- Может ли вирус жить вне организма человека?
- Что такое СПИД?
- ВИЧ и СПИД – это одно и то же? В чем разница?
- Как передается ВИЧ?
- В каких жидкостях организма содержится достаточное для заражения количество вируса?
- Каким образом не передается ВИЧ?
- Как предотвратить заражение ВИЧ?
- Как можно проверить, инфицирован ли человек?
- Когда следует сдавать анализ?
- О чем говорит отрицательный результат?
- Можно ли по внешнему виду определить, инфицирован человек или нет?
- Как долго может прожить человек с ВИЧ-инфекцией?

После опроса группа делится на две подгруппы. Ведущий предлагает каждой подгруппе записать на листах ватмана все спорные, на их взгляд утверждения или мнения, связанные с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Все записанные мифы обсуждаются.

### 3. Байка «Профилактика»

Ходжа Насреддин зовет сына, дает кувшин и говорит:

- Сынок, в колодце вода тухлая, для гостя принеси воды из родника.

Только сын уходит, Ходжа кричит:

- Подожди, подожди, вернись!

Дает ему подзатыльник:

- Не разбей!

Гость говорит:

- Ходжа, у вас дурной нрав. Я своим детям даю подзатыльник, когда они кувшин уже разбили.

- О, мой родной, какая польза от вашего подзатыльника, если кувшин уже разбит?

*Мораль.* Всеу свое время. О последствиях действий есть смысл позаботиться еще до их начала [11].

### 4. Упражнение «Степень риска» (30 мин.)

*Цель:* закрепление полученных знаний.

*Материал:* карточки с обозначением ситуаций риска заражения.

*Инструкция:* на полу чертится линия – линия риска. На одном ее конце размещается карточка с надписью «высокий риск, на другом – «риск отсутствует»; карточка «небольшой риск» размещается ближе к середине линии.

Каждому участнику дается карточка с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком:

- Поцелуй в щеку;
- Инъекция в лечебное учреждение;
- Половая жизнь в браке;
- Переливание крови;
- Пользование чужой зубной щеткой;
- Плавание в бассейне;
- Половой акт с потребителем наркотиков;
- Глубокий поцелуй;
- Уход за больным СПИДом;

- Укус комара;
- Множественные половые связи;
- Прокалывание ушей;
- Проживание в одной комнате с больным СПИДом;
- Нанесение татуировки;
- Объятия с больным СПИДом;
- Пользование общественным туалетом.

## Приложение 15

### Материалы к занятию №15 «Проблемы ВИЧ или жизнь с болезнью»

*Цель:* осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД; изменение взглядов на проблему ВИЧ-инфицированных.

*План:*

Вводная часть.

#### 1. Упражнение «Постройтесь по росту!» (10 мин.)

*Цель:* преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

*Инструкция:* участники плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того, как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть свое место, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Эта игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных – естественно, не закрывая глаз), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

#### 2. Упражнение «Корзинка» (15 мин.)

*Цель:* осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД, ИППП.

*Материалы:* корзинка (коробочка), в которой лежит множество листков с надписями симптомов, путей передачи ВИЧ и других инфекций, диагностики ИППП/ВИЧ.

*Инструкция:* участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается название инфекции:

- 1 группа – ВИЧ/СПИД;
- 2 группа – сифилис;
- 3 группа – трихомониаз.

Задача участников – выбрать правильные варианты ответов, т.е. каждая группа должна найти в корзинке те симптомы, пути их передачи, методы диагностики, относящиеся к заданной инфекции. Выигравшей считается команда, быстрее всех и правильно выберет все правильные варианты ответов.

#### 3. Байка «Сегодня, завтра или вчера»

Жил человек бедный,  
Не имел ни полушки медной.  
Ну, дошел человек до сумы!  
Стал просить он у черта займы:

- Дай, нечистый, мне сотню-другую,  
Я на рынке денек поторгую  
И тебе твои деньги отдам,  
А барыш разделю пополам.

Чуть он вымолвил слово «барыш»,  
Черт явился - хвостатый, как мышь,  
Черномазый, с кривыми рогами.  
Держит в лапах бумажник с деньгами,

Счеты, книгу, большой карандаш.  
- А когда, говорит, - ты отдашь?  
- Завтра деньги отдам или душу.

Верь, я клятвы своей не нарушу!

Выдал черт ему сотню рублей,  
Что-то в книге отметил своей  
И пропал, только ночь миновала,  
Будто вовсе его не бывало.

Вот пошел человек на базар,  
Присмотрел подешевле товар,  
Перепродал, но выручил мало  
И купил себе хлеба да сала.

Рано утром проснулся бедняк,  
Сала с хлебом поел натошак  
И заснул, подкрепившись немного.  
Глядь, нечистый стоит у порога  
И бормочет: - В положенный срок  
Я пришел получить свой должок!

- Нет, - бедняк говорит, - рановато  
За деньгами пришел ты, рогатый.  
Был назначен на завтра платеж,  
Ты ж сегодня ко мне пристаешь!

Черт смутился, помедлил, подумал  
И откланялся: завтра приду, мол!

*Мораль:* в жизни нет безвыходных ситуаций. Все, с чем мы сталкиваемся, относительно. У каждого человека может быть своя точка отсчета. Если эти «системы координат» не совпадают, людям очень трудно достичь взаимопонимания и согласованных действий [11].

А под утро опять на порог –  
Просит денег иль душу в залог.

- Нет, - должник отвечает сердито, -  
Понапрасну меня не буди ты.  
Деньги завтра я должен отдать,  
Ты ж сегодня приходишь опять!  
Иль не знают у вас в преисподней,  
Что не завтра сейчас, а сегодня?

Вновь нечистый явился чуть свет,  
Но услышал такой же ответ.

Напоследок ему это дело  
Откровенно сказать, надоело.  
И решил он денек пропустить,  
А потом должника навестить.

Рано утром явился он снова  
И прочел на дощечке кленовой  
На столбе посредине двора:  
«Приходи за деньгами вчера!»

Бедный черт почесал себе темя...  
Прозевал он платежное время!  
Вновь «сегодня» настало с утра,  
И уже не вернется вчера...

#### 4. Упражнение «Дублер» (25 мин.)

*Цель:* учить чувствовать себя на месте другого человека, рост сплоченности группы.

*Инструкция:* участникам предлагается разбиться на пары. В течение 10 минут участникам предлагается выяснить друг у друга интересы, привычки, увлечения и другие особенности. После этого участники садятся в круг. Один человек сидит на стуле, его партнер стоит у него за спиной. Все члены группы задают вопросы, обращаясь последовательно к каждому из сидящих. От его имени дает ответ человек, который за спиной. Сидящий не комментирует правильность или неправильность ответов.

Например: за спиной Лены стоит Оля. Вопрос Лене от группы: «Ты любишь заедать сладкие пирожки горчицей?», Отвечает Оля за Лену: «Да, это мое любимое блюдо». Лена при этом молчит. После того, как каждому из сидящих было задано 2-4 вопроса, участники меняются местами. Процедура повторяется. В конце игры участники делятся своими чувствами по кругу и отвечают на вопросы.

*Вопросы для обсуждения:*

- Насколько правильные ответы давал за вас партнер?
- Какие чувства вы испытывали, когда за вас отвечал другой человек?

*Выводы:*

- Все люди разные;
- Первое впечатление о человеке может быть ложным;

- Его внешность, стиль одежды, манера поведения может создать обманчивое впечатление о его личности и образе жизни;
- Для того чтобы составить мнение о человеке, одной беседы с ним недостаточно;
- Мы склонны порой делать скоропалительные и далеко идущие выводы без достаточных оснований.

## Приложение 16

### Материалы к занятию № 17 «Человек со знаком «+» и общество»

*Цель:* изменение взглядов на проблему ВИЧ-инфицированных.

*План:*

Вводная часть.

#### 1. Упражнение «Шкала времени»

*Цель:* выяснить уровень информированности участников по проблеме ВИЧ/СПИДа и показать актуальность этой проблемы.

*Материал:* Ватманы и маркеры.

*Инструкция:* на ватмане чертятся две шкалы: одна шкала будет содержать информацию о том, когда и где участники занятия впервые услышали о ВИЧ/СПИДе и какая была эта информация, а вторая шкала – история развития эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Ведущий предлагает каждому участнику вспомнить и рассказать, где и когда он впервые услышал о ВИЧ/СПИДе. Все даты откладываются на шкалах. Когда каждый участник выкажется, ведущий рассказывает историю развития эпидемии ВИЧ/СПИДа и фиксирует на другой шкале основные этапы развития. Затем сравнивают две шкалы: «Субъективная» и «Объективная».

#### 2. Лекционный блок (15 мин.)

В данном блоке ведущий рассказывает следующую информацию:

- Что говорится в Российском законодательстве о ВИЧ-инфицированных гражданах?
- Как распространение ВИЧ-инфекции влияет на политику государства?
- Как эпидемия ВИЧ-инфекции влияет на общество и отдельных людей?
- Что может сделать каждый человек для того, чтобы остановить эпидемию?

#### 3. Байка «Страшная правда». Восточная притча

Один человек всю жизнь искал правду, но никак не мог ее найти. Он исходил множество стран, побывал и на севере, и на юге, и на западе. И вот однажды он пришел в одну маленькую восточную страну, о которой почти никому не было известно. И случайно набрел на какой-то заброшенный храм. И тамошний жрец сказал ему, что именно здесь, в этом храме, прячется сама Правда. Странник не поверил ему. Но жрец уверял, что так оно и есть на самом деле. И подвел его к большой статуе, на которую было наброшено плотное черное покрывало.

- Вот, - сказал жрец, - она перед тобой, сама Правда.

Тогда путешественник протянул руку, сдернул покрывало и увидел перед собой ужасное, страшное, омерзительное лицо. И он отшатнулся в испуге.

- Что это, - спросил он, - Неужели это и есть Правда?

И тогда Правда ответила ему тихо.

- Да, это я и есть. Правда.

- Но какая же ты страшная, - сказал странник, - Страшнее тебя нет никого, как же я о тебе расскажу людям? Кто мне поверит?

- А ты солги, - сказала Правда, - и тебе все поверят [3].

#### 4. Упражнение «Спорные утверждения» (30 мин.)

*Цель:* эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД.

*Материалы:* 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

Прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой ВИЧ/СПИД. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

- По внешнему виду человека можно определить, болен он ВИЧ или нет.
- ВИЧ/СПИД излечим.
- Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.
- Принудительное обследование на ВИЧ – единственный способ сдержать распространение инфекции.
- ВИЧ-инфицированный – это не человек.
- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.
- Презервативы должны быть доступны всем независимо от возраста.
- Чтобы предупредить распространение ВИЧ/СПИД, необходимо запретить проституцию.
- Необходимо ввести полное, принудительное обследование на ВИЧ.
- ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей.
- Врач, у которого обнаружен ВИЧ, должен быть отстранен от работы.
- Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы.
- ВИЧ-инфекция – это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность.
- Не логично, что ВИЧ-инфицированных освобождают от службы в армии, но наказание в виде лишения свободы к ним применяют.
- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ-инфицированных граждан.
- «Проблема СПИДа» раздувается журналистами, а на самом деле, она касается небольшой и не самой лучшей части общества.
- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.
- СПИД – один из способов естественного отбора, а именно, возможность улучшить генофонд человека.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?



**Материал к занятию №18  
«Безопасное сексуальное поведение»**

*Цель:* информирование о безопасном сексуальном поведении, актуальной ситуации, путях распространения ВИЧ-инфекции, защите от заражения ВИЧ-инфекцией.

*План:*

Вводная часть.

1. Упражнение «Домино»

*Цель:* помочь участникам осознать, что внутри одной группы есть различия и сходства.

*Инструкция:* один из участников загадывает две индивидуальные черты, а затем говорит их группе, например: «Слева – «я студентка», а справа – «у меня два брата». Те двое участников, которые подходят по этим определениям, берут за руку (правую или левую) первого участника (в зависимости от общих черт) и добавляют еще какую-нибудь черту для свободной руки. Например: «слева – «я студентка», справа – «у меня карие глаза». Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг.

Если объявленная черта не подходит ни к одному из участников, и домино не подбираются, необходимо, чтобы игроки придумали новый признак, так чтобы продолжить цепочку.

Важно, чтобы участники группы установили физические контакты, благодаря этому повысится чувство принадлежности к группе.

2. Упражнение «Социум» (20 мин.)

*Цель:* определить, как человек делает выбор, что ему в этом может помочь.

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

*Инструкция:* из группы для проведения игры выбирается доброволец, затем он выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды. Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает задание: «Внимательно выслушать обе команды, за удачные, на его взгляд, аргументы дать команде купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения – переход в один или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было сделать выбор участнику?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)
- Как человек сделал свой выбор?

*Ситуация для игры:* молодой человек (девушка) должна сделать выбор и принять решение – стоит ли согласиться начать интимные отношения со своим молодым человеком. Этот вопрос она решила обсудить с компанией своих друзей.

3. Упражнение «Искусство ответить «Нет!»» (20 мин.)

*Цель:* определить вероятные факторы, подталкивающие юношу или девушку к половой близости. Найти способы воздействия на эти факторы. Определить провоцирующие ситуации.

*Инструкция:* участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается ситуация, в которой субъект подвергается сексуальной провокации или давлению со стороны других. Группам предлагается обсудить ситуации и найти выход, позволяющий с меньшим риском выйти из этой ситуации.

Возможные ситуации:

- Василина и Егор вместе уже 6 месяцев. Егор очень хочет начать половые отношения, но Василина чувствует, что еще не готова к этому. Каждый раз, когда они встречаются, Егор давит на Василину. Василина не хочет потерять Егора. Что ей делать?
- Я не люблю презервативы и поэтому их не использую. Кроме того, ты же знаешь, что я ничем не болен, давай займемся сексом.
- Не волнуйся: если ты забеременеешь, я женюсь на тебе.
- Садись, я тебя довезу.
- Поехали, я же могу довезти – всего-то несколько глотков пива (вина) выпил.

Вопросы для обсуждения:

- Чего хочет молодой человек?
- Желает ли девушка близости?
- Какие варианты поведения могут быть в такой ситуации?
- Как может развиваться ситуация, если девушка согласится/откажется?
- Какой вариант наиболее эффективен?

#### 4. Упражнение «Шприц» (30 мин.)

*Цель:* умение аргументировано отстаивать свое мнение и навыки отказа.

*Инструкция:* участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик.

Вопросы для обсуждения:

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

Приложение 18

### Материал к занятию №21 «Дружба и чувства, предшествующие любви»

*Цель:* актуализация ценности верности в отношениях.

*План:*

Вводная часть.

#### 1. Упражнение «Ипподром» (5 мин.)

*Инструкция:* все участники садятся по кругу или полукругом. Ведущий сидит так, чтобы всем было хорошо его видно. Он инструктирует, а группа следует его инструкции:

- Есть ли у вас ладони? (участники показывают) А колени? Отлично! Именно так выходит кони на ипподром. Все вместе. (медленное похлопывание поочередно ладонями по коленям).
- Кони вышли на старт. Одной рукой бьем по колену, как бы взрывая землю. Старт! Побежали! (Быстрое похлопывание).
- Бежим! Бежим по мостовой (Удары кулаками поочередно в грудь («Кинг-Конг»)).
- По песочку! (быстрое трение ладоней друг о друга).

- По болоту! (обхватить руками колени, с чавканьем, помогая руками, переставлять ноги – как будто тянем из грязи).
- Барьер! (поднять руки и с громким криком имитировать преодоление препятствия).
- Финал! (кричат девушки), «Ура, мы победили!» (кричат юноши).

## 2. Упражнение «Представление о дружбе и любви» (15 мин.)

*Цель:* обращение к теме дружбы и любви посредством рисования.

*Материалы:* бумага, цветные карандаши.

*Инструкция:* участникам предлагается изобразить два абстрактных понятия. Одно изображение – дружба, другое – любовь. После этого выложить рисунки на пол и рассказать о них, об ощущениях, которые каждый испытывал, выполняя это задание.

После представления результатов упражнения ведущий обобщает сказанное и переходит к дискуссии на тему любви.

*Вопросы для обсуждения:*

- Испытывали ли вы симпатию к человеку противоположного пола?
- Как часто вы испытывали симпатию к человеку противоположного пола?
- Возможно ли проявление симпатии к человеку одного с вами пола?
- Как долго может продолжаться симпатия?

## 3. Байка «Выкрутился»

Как-то в присутствии публики один человек решил продемонстрировать свое умение ездить на лошади, да только все перепутал от волнения и сунул в стремя не ту ногу. В результате он оказался в седле, да только лицом к лошадиному хвосту. Зрители, естественно, засмеялись. Но горе-наездник в ответ на ехидные замечания ответил, ничуть не смущаясь: «Но вы же не знаете, в какую сторону я собираюсь ехать!»

*Мораль.* Даже если вы оказались в неловкой ситуации, всегда есть возможность найти выход из нее и «сохранить лицо» [11].

## 4. Упражнение «Взаимные вопросы» (40 мин.)

*Цель:* получение участниками группы ответов на вопросы, касающиеся отношений между юношами и девушками.

*Инструкция:* первые два этапа проходят отдельно в группах юношей и девушек.

Подготовительный этап: юноши анонимно записывают свои вопросы к девушкам; девушки анонимно записывают свои вопросы к юношам о том, что их интересует в отношениях с противоположным полом.

Юноши знакомятся с вопросами девушек. Девушки читают вопросы юношей.

Обе группы встречаются, дают ответы на вопросы друг друга и обсуждают их.

Важно, чтобы ведущий вел себя достаточно пассивно и не прерывал дискуссию. Однако если дискуссия не движется, задача ведущего – вывести ее из тупика. В идеале с юношами работает мужчина-педагог, с девушками – женщина. Участие в данном процессе педагогов дает возможность научить учащихся корректной постановке вопросов и получению грамотных ответов, исключая подростково - молодежный цинизм.

## 5. Упражнение «Я не спешу» (20 мин.)

*Цель:* определение участникам своей позиции в отношении собственных парных взаимоотношений.

*Инструкция:* участникам предлагается оценить по десятибалльной шкале (распределиться на линии, нарисованной на полу) свою уверенность в том, что они способны отстаивать собственную точку зрения на актуальные парные отношения – повременить с началом половой жизни.

*Вопрос для обсуждения:*

Поясните, какими аргументами вы руководствовались, занимая место на линии.

#### 6. Упражнение «Составление жизненного кредо достойного человека»

*Цель:* формулировка жизненного кредо каждым участником.

*Инструкция:* Ведущий предлагает каждому из участников определить своё жизненное кредо.

Желающие могут прочитать свои сочинения. В конце упражнения ведущий зачитывает «Жизненного кредо достойного человека» (автор - д.п.н. Щуркова Н. Е.).

#### «Жизненное кредо достойного человека»

*Я - дитя природы и господин природы, поэтому я.....*

- люблю небо, звезды, землю и море;
- радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;
- не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;
- умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;
- по мере своих сил содействую её преумножению;
- несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

*Я – носитель разума, в отличие от всех животных на Земле, поэтому я....*

- не принимаю на веру ничего без осмысления;
- развиваю свою речь как единственный способ мышления;
- предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;
- умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;
- ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;
- умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;
- несу ответственность за всё, что со мною происходит.

*Я – принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я....*

- приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;
- не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;
- учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;
- сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с тем, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;
- несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;
- бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;
- изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

*Я – живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я...*

- в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, Человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;
- вижу, слышу, понимаю, принимаю Другого человека как данность;
- оказываю помощь и знаки внимания Другому человеку с его позволения;
- всегда доброжелателен и открыт для Другого человека;

- уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними – право не быть похожими на меня;
- проявляю интерес к личности Другого человека и его поведению в мире;
- желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

*Я – созидатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я....*

- уважаю всё созданное природой и человеком на земле; ценю любой труд и способность человека добросовестно делать свое дело;
- люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;
- не бездельничаю и не чураюсь никакой работы;
- развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;
- стараюсь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;
- приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;
- настоятельно ищу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

*Я – должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я....*

- сознательно вырабатываю в себе работоспособность;
- любое начатое дело довожу до конца;
- планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;
- не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;
- разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;
- набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;
- четко разделяю “средства жизни” и “содержание жизни”, понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни – не более того.

*Я – представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я....*

- сильный, выдержанный, великодушный;
- тот человек, на кого всегда можно положиться;
- защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;
- несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моем городе, стране – беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
- склоняю голову перед той частью человечества, которая именует себя Дамой, понимая, что женщина – прародительница человеческого рода;
- готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
- презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.

*Я – представитель той части человечества, которая носит звание Дамы, поэтому я....*

- всегда красива, нежна и добра;
- не позволяю по отношению к себе грубости, унижения, низкой формы обращения;
- достаточно разборчива в знакомстве, приятелях и друзьях; избирательна в мужском внимании;

- учусь старательно и добросовестно, так как красоте необходим развитый ум;
- умею быть внимательной и заботливой, оказывать необходимую добрую поддержку любому живому существу, проявлять ласку по отношению к людям;
- готовлюсь к будущей роли любимой и любящей, жены и матери, а также к роли эмоционального центра семьи;
- всегда помню, что женщины определяют духовный климат общества и что женщины вдохновляют мужчин на высокие дела.

*Я – обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальном «Я», поэтому я....*

- расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
- умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
- признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
- мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим “Я”;
- имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
- время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
- являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

*Я - сын своего Отечества, я – дочь своего Отечества, поэтому я...*

- изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;
- люблю богатый красивый язык моего народа;
- горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;
- горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;
- желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;
- честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;
- если возникнет необходимость, я буду защищать свое отечество по мере своих сил.

#### Моя свобода

- Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому...  
1. Два жестких запрета существуют для меня всегда и везде:

- **НЕЛЬЗЯ ПОСЯГАТЬ НА ИНТЕРЕСЫ И ДОСТОИНСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**  
- **НЕЛЬЗЯ НЕ РАБОТАТЬ, НЕ СОЗИДАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И НЕ РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ ЛИШЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОРМИРУЮТСЯ**

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

- **ЧЕГО Я ХОЧУ СЕЙЧАС ?**

**КАК Я СТАНУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СДЕЛАННОГО?**

**КАК БУДУТ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ДРУГИЕ РЯДОМ СО МНОЙ ?**

3. Теперь я могу выражать свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

-НЕ БОЯСЬ ПОКАЗАТЬСЯ ГЛУПЫМ,

-НЕ СТРАШАСЬ ОКАЗАТЬСЯ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ,

-УВАЖАЯ ЖЕЛАНИЯ, СУЖДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДРУГИХ.

*Комментарий.* Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

## Приложение 19

### Материал к занятию № 22 «А любовь как сон...»

*Цель:* актуализация ценности верности в отношениях.

*План:*

Вводная часть.

#### 1. Упражнение «Горячий стул» (20 мин.)

*Цель:* предоставление участникам возможности тренировать умение отстаивать свое мнение. Пробуждение интереса и концентрация внимания учащихся на обсуждаемой теме.

*Инструкция:* участникам предлагаются примеры утверждений для обсуждения:

- Любовь в нашем мире встречается все реже и реже.
- Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить.
- Можно быть влюбленным и в кумира.
- Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня.
- Достоинно расстаться труднее, чем познакомиться.
- Ревность - признак любви.
- Можно заниматься сексом из дружеских чувств.
- Большинство парней относится к девушкам с уважением.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли вам было отстаивать свое мнение?
- Отстаивание какого из утверждений было для вас наиболее значимым?

#### 2. Упражнение «Ситуация» (20 мин.)

*Цель:* определение участниками своей позиции в отношении собственных парных взаимоотношений.

*Инструкция:* ведущий просит участников представить следующую ситуацию: «Тот, кого вы очень любите, предлагает вам интимные отношения, и в случае вашего отказа будет сомневаться в вашей любви. Как вы поступите в этой ситуации?»

Каждый угол в комнате соответствует одному из предложенных вариантов. Участники выбирают свой вариант ответа и встают в соответствующий угол.

*Вопросы для обсуждения:*

- Возможна ли в жизни такая ситуация?
- Если бы это происходило на самом деле, чем бы закончился этот разговор?
- Это как-то повлияло бы на взаимоотношения этой пары?

- Какие еще проблемы, связанные с сексуальными отношениями, возникают у молодых людей?

### 3. Упражнение «Ценности партнерства» (40 мин.)

*Цель:* выбор определенной позиции по вопросу ценности партнерства.

*Инструкция:* участникам раздаются листы бумаги, на которых они, после того как услышат вопрос, должны будут анонимно написать ответ «Да» или «Нет». Далее выполняются следующие действия:

- Ведущий подчеркивает, что отвечать надо честно.
- Ведущий зачитывает описание проблемы.
- Участники пишут «Да» или «Нет».
- Ведущий собирает листочки и подсчитывает число «Да» и число «Нет».
- Участникам предлагается угадать, сколько в группе ответов «Да» и сколько «Нет». Насколько догадки отличаются от фактических результатов? С чем, по мнению участников, это связано?
- Дискуссия. В дискуссии допустимы нюансы ответов, раскрывающие различные аспекты проблемы.

Упражнение проходит немного эффективнее, если за одно занятие обсуждается несколько проблем. Однако сначала следует закончить обсуждение одной проблемы, и только потом начинать обсуждать новую. Содержание вопросов, которые задаются участникам, зависят от того, какой объем информации был изучен участниками в предыдущий период курса и составляется ведущим самостоятельно.

### 4. Байка «Попадание в цель»

Великий мастер стрельбы из лука по имени Дрона обучал своих учеников. Он повесил на дереве мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит.

Один сказал:

- Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой сказал:

- Я вижу дерево, восходящее солнце, птиц на небе...

Все остальные отвечали примерно так же.

Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил:

- А что ты видишь?

Тот ответил:

- Я не могу видеть ничего, кроме мишени.

И Дрона сказал:

- Только такой человек может стать попадающим в цель.

*Мораль.* Полная сосредоточенность, способность сконцентрироваться на поставленной цели, абстрагироваться от посторонних раздражителей – обязательное условие достижения требуемого результата.

### 5. Упражнение «Конверты для добрых пожеланий» (20 мин.)

*Цель:* завершение групповой работы.

*Материал:* конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая ведущего.

*Инструкция:* попросите участников написать свои имена на конвертах. Дальше попросите их написать, и напишите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.



**План досугового мероприятия №23  
«Здоровей-ка!»**

*Цель:* формирование социальных установок на здоровый образ жизни

*План:*

1. Коллективное творческое дело «Спортивный калейдоскоп».
2. Первенство между командами по волейболу.
3. Викторина «Прошлое и настоящее Олимпийских игр».
4. Спортивная игра «Зарница».

Приложение 21

**План досугового мероприятия №24  
«Секрет здоровья»**

*Цель:* формирование социальных установок на здоровый образ жизни

*План:*

Однодневный туристический поход, организуемый совместно с родителями подростков (участников программы).

Приложение 22

**План досугового мероприятия №25  
«Здоровье – это клад!»**

*Цель:* формирование социальных установок на здоровый образ жизни

*План:*

1. Коллективное творческое дело «Сделай правильный выбор».
2. Концерт «Здоровое поколение – будущее России»

Приложение 23

**Анкета обратной связи**

Тема занятия: \_\_\_\_\_

Дата занятия: \_\_\_\_\_

*Инструкция.* Пожалуйста заполните эту анкету. Ваши ответы помогут нам усовершенствовать следующие занятия.

- Что на занятии понравилось вам больше всего?
- Что хотелось улучшить?
- Что из занятия оказалось для вас наиболее полезным и почему?
- Какие новые знания и навыки вы получили на занятии?
- Какие вопросы остались для вас неясными?
- Как вы будете использовать информацию и навыки, полученные на занятии?

**Памятка подросткам  
«Общие правила безопасности девушки (юноши)»**

1. Прежде чем куда-то пойти, всегда ставь в известность своих родителей или других взрослых:
  - Куда идешь;
  - Как будешь добираться;
  - Когда вернешься.
2. Говори «НЕТ!»:
  - Если кто-то старается дотронуться до тебя так, что ты чувствуешь себя неловко;
  - Если кто-то пытается навязать тебе свои правила общения;
  - Если тебе предлагают закурить «за компанию» или совершить какой-либо другой поступок – принимай решение самостоятельно.
3. Ты – личность и заслуживаешь того, чтобы чувствовать себя в безопасности.
4. Доверяй своим чувствам и обсуждай со взрослыми проблемы, которые не можешь разрешить самостоятельно.
5. Никогда не поздно попросить о помощи у взрослых. Если взрослых рядом нет, позвони по телефону доверия.

**Внимание!**

Если тебе предлагают что-то:

- Сначала подумай. Хочешь ли ты этого, соответствует ли то, что тебе предлагают, твоим интересам, убеждениям.
- Оцени последствия этого действия.
- Оцени последствия своего отказа.
- Определись со своим решением.
- Отстаивай свое решение.

Для некоторых людей согласиться легче, чем отказать, особенно если другой человек настойчив. Сказать «Да» может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» - сделать хуже другим. Если человек говорит «Нет», он может почувствовать себя виноватым и одиноким.

*Умей сказать «Нет!»*

Чтобы сказать «Нет», нужно следовать простым правилам:

1. Выслушать просьбу спокойно и доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Оставаться спокойным, принять решение и сказать «Нет».
4. Объяснить, почему ты говоришь «Нет».
5. Если настаивают, повторить «Нет» спокойно, но твердо и без объяснений.

*Почему бывает трудно сказать «Нет»:*

1. Человек не уверен в себе, например, находится в малознакомой компании, над ним подшучивают, ловят «на слабо», или ему кто-то нравится, и он стремится показать себя «в лучшем свете».
2. Самоконтроль человека снижен, например, в состоянии болезни (даже простуды), потому что устал, не выспался или находится под действием алкоголя или других психоактивных веществ.

В состоянии сниженного самоконтроля важно быть в безопасности. Если ты сам не можешь обеспечить себе безопасность, будь рядом с тем, кто не теряет самоконтроль и может помочь тебе отстоять себя, твои интересы и здоровье (родители, друзья, взрослые).

3. Человек оказался в компании, где все ведут себя рискованно, и, отстаивая себя и свое здоровье, он становится «белой вороной».

Если твердо сказать «Нет» не получается, можно предпринять какой-то из «обходных маневров»:

- Попробуй найти «союзника» - возможно, не все в компании хотят делать то, что предлагают тебе. Это позволит снизить давление на тебя.
- Скажи помогающую фразу: «Как-нибудь в другой раз».
- Попытайся сменить тему, предложив какое-то другое занятие.
- Объясни, что не принуждаешь никого из них что-либо делать, и поэтому они так же не должны приставать к тебе.
- Опиши какие-нибудь негативные последствия рискованного поведения («заболеем», «поймают» и т.п.)
- Уйди и не участвуй в нежелательном действии.
- В следующий раз обходи стороной эту компанию.

*Правила безопасного поведения:*

Прежде чем предпринять что-либо, оцени для себя степень риска попадания в неприятную или опасную историю. Постарайся заранее снизить риск. Например, если приходится возвращаться поздно, то лучше идти длинным путем по освещенным улицам, чем коротким – по темным подворотням.

*Ты в опасности, если общаешься с людьми, которые:*

- Завидуют тебе, не позволяют заводить других друзей, следят за тобой;
- Угрожают, носят оружие, внушают опасение своими неожиданными реакциями;
- Учиняют разбои, нападения, быстро выходят из себя;
- Зависимы от алкоголя, наркотиков, предлагают или заставляют тебя употреблять их тоже...

Если тебя волнуют эти и другие вопросы по поводу принуждения и угроз в твой адрес, и ты хотел бы обсудить это, то поговори об этом со взрослыми, с другом или позвони по телефону доверия.

Способность сказать «Нет» повышает твою ценность в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «Да». Важно верно оценивать риски конкретной ситуации, и уметь отстаивать свои интересы. Обычно, если люди уверены в общении, им несложно отстаивать свое мнение и свои интересы.

*Правила конструктивного общения:*

- Будь хорошим слушателем: поощряй других говорить о самих себе.
- Используй правило «трех плюсов»: улыбка, комплимент, имя собеседника.
- Говори о том, что интересует собеседника.
- Помни: люди склонны слушать другого только после того, как выслушали их.
- Помни: лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать.
- Никогда не выноси суждения о человеке в целом лишь на основании подмеченных проявлений тела.
- Обращай внимание на так называемые «мелочи» в общении!

**Информация о Телефонах доверия в г.Ханты-Мансийске**

№	Номер телефона	Наименование учреждения	Время работы	Проблемы, с которыми можно обратиться
1	33-09-09	Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями (Центр АНТИ-СПИД)	Ежедневно с 09 до 17ч. Выходной - суббота, воскресенье	Инфекции, передающиеся половым путем; ВИЧ/СПИД; Гепатит; <b><i>Психологическая поддержка.</i></b>
2	32-99-99	Кожно-венерологический диспансер	Ежедневно с 09 до 17ч. Выходной - суббота, воскресенье	Инфекции, передающиеся половым путем; Кожные заболевания; Профилактика кожных и венерологических заболеваний.
3	39-32-59	Ханты-Мансийский клинический психоневрологический диспансер	Ежедневно с 09 до 17ч. Выходной - суббота, воскресенье	Алкоголизм; Наркомания; Токсикомания; Лечение и профилактика заболеваний.
	39-33-30	Служба экстренной психологической помощи	Ежедневно с 17 до 08ч.	Оказание психологической помощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации
4	33-05-05	Центр диагностики и консультирования Служба экстренной психологической помощи по телефону	Ежедневно с 16 до 22ч. Выходной – Воскресенье.	Оказание психологической помощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
5	32-91-89	Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции	Ежедневно с 09 до 17ч.	Оказание психологической помощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В связи с введением с 1 июня 2010 года ***единого окружного телефона доверия***, выше указанные номера могут прекратить функционировать. Вы можете обращаться за помощью как на представленные в таблице номера телефонов, так и на окружной телефон доверия.

**Окружной телефон доверия**

8-800-101-12-12 (с 8.00 до 20.00)

8-800-101-12-00 (с 20.00 до 8.00)

## Словарь терминов

**Аддиктивное поведение** – выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема веществ или постоянная фиксация на каких-то предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается интенсивным развитием эмоций.

**Анонимный** – безымянный или неизвестного происхождения. В случае анонимный кабинет/пункт – пункт, где при обращении не требуют сообщать паспортные данные и/или адрес.

**Антивирусный** – направленный против вируса, ослабляющий или убивающий его. Антивирусные препараты используются в лечении ВИЧ-инфекции и СПИД.

**Биологические жидкости** – термин, используемый для общего обозначения всех жидкостей в организме (кровь, лимфа, моча, слюна, сперма, вагинальная и спинномозговая жидкость, грудное молоко, пот и др.). Хотя почти во всех из них можно обнаружить присутствие ВИЧ, только для некоторых доказана их роль в передаче ВИЧ.

**Байка** – короткий занимательный рассказ; выдумка, сказка; упрощенный вариант истории, предназначенный прежде всего для устного изложения заинтересованной аудитории.

**Бытовой контакт** – происходящий случайно, в быту (прикосновение, пользование общей посудой и т.д.)

**Девиантное поведение** (отклоняющееся поведение) – система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.

**Диагностика** – использование различных методов для того, чтобы поставить диагноз.

**Иммунная система** – обеспечивает защиту организма от болезнетворных микробов, простейших и паразитов.

**ИППП** – инфекции, передающиеся половым путем. Это большая группа инфекционных болезней, которые объединены по признаку – возможность быть переданными при половых контактах.

**Инфекционное заболевание** – заболевание, вызываемое болезнетворными микробами, простейшими организмами или паразитами, передающиеся от зараженного человека к здоровому.

**Конфликт** – состояние столкновения противоположно направленных и не совместимых друг с другом тенденций в сознании человека, в межличностных взаимодействиях, в отношениях.

**Комплекс, связанный со СПИД (КСС)** – заболевание, сходное со СПИД, при котором проявляются многие его симптомы, но по всей сумме признаков не подходят под диагноз «СПИД». Такое заболевание может продолжаться много лет, не развиваясь в полную клиническую картину СПИД, но может и внезапно прогрессировать.

**Коммуникация** – сообщение или передача средствами языка содержания высказывания.

**Конформизм** – способность человека изменять свои взгляды и поведение под влиянием или давлением большинства; приспособленчество – пассивное принятие существующего порядка, следование общим мнениям, модным течениям.

**Креативность** – творческое начало, творческое начало личности.

**Мораль** – нравственный вывод, урок, наставление, обучающий момент, вытекающие из историй.

**Мотив** – побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

**Мотивация** – побуждения, вызывающие активность живого организма и определяющие ее направленность.

**Симптом** – признак болезненного состояния организма.

**Синдром** – сочетание признаков (симптомов) болезненного состояния организма, характерное для определенного заболевания; иногда этим термином обозначают самостоятельные стадии (формы) болезни.

**Поведение высокого риска** – привычки и стереотипы поведения, увеличивающие шансы подвергнуться опасности заражения. Такое поведение включает в себя незащищенные половые контакты и использование грязных игл. Не существует групп высокого риска – есть высоко рискованное поведение.

**Профилактика** – предупреждение.

**Рефлексия** – психологический механизм самосознания, способность к анализу самого себя, своих внутренних состояний. Возможна направленная рефлексия на осознание внутренних мотивов деятельности. В рефлексии выделяют 6 основных позиций: Я - действительное, Я - как я себя представляю, Я – как меня видят другие; зеркально отраженные позиции со стороны группы: Субъект – на самом деле, Субъект – как его представляют, Субъект – как он видит самого себя.

**Ролевая игра** – исполнение участниками различных ролей, значимых для них в реальной жизни.

**Социальная роль** – ее выполнение – это осуществление совокупности действий, ожидаемых социальным окружением.

**Сплоченность** – характеристика системы внутригрупповых связей, единства, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и пр., наиболее значимым для группы в целом.

**Стиль лидерства** – (стиль руководства) – типичная для лидера (руководителя) система приемов воздействия на ведомых или подчиненных.

**Тревожность** – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

**Тренинг** – метод формирования умений и навыков, представляющий собой последовательность заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

**Установки** – готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и к действиям в определенном направлении; обеспечивает устойчивый, целенаправленный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой целесообразной и избирательной активности человека.

**Эмоции** – душевное переживание, чувство.

**Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению  
(А. Н. Орёл)**

**Инструкция**

Перед вами - ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем, таким же образом, отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

*Текст опросника.*

*Вариант М (мужской)*

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.

24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.



68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям - это нормально.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

*Текст опросника.*

*Вариант Ж (женский)*

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
  16. Я с удовольствием смотрю боевики.
  17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
  18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
  19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
- Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
  21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
  22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
  23. Бывало, что я не слушалась родителей.
  24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
  25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
  26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
  27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
  28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
  29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
  30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
  31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
  32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
  33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
  34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
  35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
  36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
  37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
  38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
  39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
  40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
  41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
  42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
  43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
  44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
  45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
  46. Бывает, что я скучаю на уроках.
  47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
  48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
  49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
  50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
  51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
  52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
  53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
  54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
  55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
  56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
  57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
  58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
  59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала её.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
103. Я считаю, что уступить в споре - значит показать себя со слабой стороны.
104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

### Бланк ответов (мужской)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		
6			26			46			66			86		
7			27			47			67			87		
8			28			48			68			88		
9			29			49			69			89		
10			30			50			70			90		
11			31			51			71			91		
12			32			52			72			92		
13			33			53			73			93		
14			34			54			74			94		
15			35			55			75			95		
16			36			56			76			96		
17			37			57			77			97		
18			38			58			78					
19			39			59			79					
20			40			60			80					

### Бланк ответов (женский)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			19			37			55			73			91		
2			20			38			56			74			92		
3			21			39			57			75			93		
4			22			40			58			76			94		
5			23			41			59			77			95		
6			24			42			60			78			96		
7			25			43			61			79			97		
8			26			44			62			80			98		
9			27			45			63			81			99		
10			28			46			64			82			100		
11			29			47			65			83			101		
12			30			48			66			84			102		
13			31			49			67			85			103		
14			32			50			68			86			104		
15			33			51			69			87			105		
16			34			52			70			88			106		
17			35			53			71			89			107		
18			36			54			72			90			108		

### Ключи для подсчёта первичных «сырых» баллов

#### Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет» - 2, 4,6,21,33,38,47,54,79,83,97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 11,22,34,41,44,50,53,55,59,80,86,91. «Нет»- 1,10,55,61,66,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,27,31,34,35,43,46,59,60,61,62,63,64,67,74,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,16,27,28,37,39,51,52,58,68,73,90,91,92,96. «Нет»- 24,76.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51,65,66,70,71,72,77,82,89,94,97. «Нет»- 15,40,75,85.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,29,36,46,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 18,26,31,34,35,42,43,44,48,52,62,63,64,67,74,91,94. «Нет»- 55,61,86.

### Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет»- 2,4,8,21,33,38,54,79,83,87.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 1,11,22,34,37,41,50,53,55,59,61,80,88,91. «Нет»- 10,86,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,26,27,31,34,35,43,59,60,62,63,64,67,74,81,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,27,28,39,51,52,58,68,73,75,76,90,91,92,96,97,98,99. «Нет»- 24.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,42,45,48,49,51,65,66,71,77,82,85,89,94,101,102,103,104. «Нет»- 15,40.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,36,49,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 1,3,7,,11,25,28,31,35,43,48,53,58,61,63,64,66,79,98,99,102. «Нет»- 93.
8. Шкала принятия женской социальной роли. «Да»- 93,95,105,107,108. «Нет»- 3,5,9,16,18,25,41,45,51,58,61,68,73,85,96,106.

*Примечание.* Пункты 23,46,47,72,100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

«Сырые» баллы по шкале №1	Мужской вариант						Женский вариант				
	Коэффициенты коррекции						Коэффициенты коррекции				
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n=375)						
	T- баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	67	43	39	37	36	44	43
7	70	46	42	40	39	48	46
8	74	50	44	43	41	51	48
9	85	53	46	45	43	55	50
10	89	56	48	48	46	58	53
11		59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n=374)							
	T- баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64

17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

**Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»**

Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуума стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

*Проведение эксперимента*

Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Сначала предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция:

- Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучив карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите её вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

*Стимульный материал*

*Список А*

№	Терминальные ценности
	активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
	жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
	здоровье (физическое и психическое)
	интересная работа
	красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	наличие хороших и верных друзей
	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
	развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)



	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	счастливая семейная жизнь
	счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	творчество (возможность творческой деятельности)
	уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

#### Список Б

№	Инструментальные ценности
	аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах
	воспитанность (хорошие манеры)
	высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
	жизнерадостность (чувство юмора)
	исполнительность (дисциплинированность)
	независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
	непримиримость к недостаткам в себе и других
	образованность (широта знаний, высокая общая культура)
	ответственность (чувство долга, умение держать слово)
	рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
	самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
	смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
	твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
	терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
	широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
	честность (правдивость, искренность)
	эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
	чуткость (заботливость)

Достоинствами методики являются универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость, т.е. возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играют мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между педагогом (психологом) и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации респондентов возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»;

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали стать?»;

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»;

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»;

«Как это сделали бы Вы 5 лет назад?»; «... через 5 или 10 лет?»;

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д.

Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации.

Педагог (психолог) должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

**Методика «Незаконченные предложения»**

**Инструкция:** Вам следует закончить предложения одним или несколькими словами.

Текст

1. Люди, с которыми мне доводилось встречаться...
2. Моя семья...
3. Считаю, что большинство женщин...
4. Думаю, что мой отец редко...
5. Мне кажется, что настоящий друг...
6. Считаю, что большинство матерей...
7. Когда ко мне обращается незнакомый человек, я...
8. Мне очень не нравится, когда женщины...
9. Я хотел бы, чтобы мой отец...
10. Большинство моих друзей...
11. Моя мать и я...
12. Супружеские отношения кажутся мне...
13. Думаю, что большинство людей...
14. Моя мать...
15. Если бы мой отец только бы захотел...
16. Женщины вызывают у меня чувство...
17. Когда меня нет, мои друзья...
18. Я хотел бы, чтобы моя семья...
19. Я не люблю людей, которые...
20. Я люблю свою мать, но...
21. Люди, которые знают меня хорошо...
22. Идеальная женщина – это...
23. Моя семья обращается со мной как с ...
24. Думаю, что мой отец...

**Обработка и интерпретация результатов**

- Отношение к людям – 1, 7, 13, 19.  
 Отношение к друзьям и ближайшему окружению – 5, 10, 17, 21.  
 Отношение к собственной семье – 3, 12, 18, 23.  
 Отношение к отцу – 4, 9, 15, 24.  
 Отношение к матери – 6, 11, 14, 20.  
 Отношение к женщинам – 3, 8, 16, 22.