

Министерство образования Республики Беларусь
Государственное учреждение образования
«Академия последипломного образования»
Учреждение образования «Национальный детский образовательно-
оздоровительный центр «Зубренок»

РАВНЫЙ СРЕДИ РАВНЫХ

**Сборник материалов проекта международной технической помощи
«Равный обучает равного»**

Сборник сценариев занятий волонтеров равного обучения «Равный среди равных» подготовлен по итогам тренингов, проведенных волонтерами-инструкторами равного обучения в рамках смены «Здоровая инициатива», которая состоялась в НДЦ «Зубренок» 20 марта – 09 апреля 2015 года. Обучающие тренинги волонтеров со сверстниками были организованы как мероприятия смены «Здоровая инициатива» в рамках проекта международной технической помощи «Равный обучает равного» и финансировались Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) и Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА).

Тренинг разработали Маринчик Светлана Федоровна,
*педагог-консультант равного
обучения волонтерской группы*
ГУО «Пинковичская средняя школа имени Я. Коласа»
Парфинюк Дарья, *волонтер-инструктор равного обучения*
городского волонтерского клуба «Вектор-АБГ» г. Бреста.
Адаптировали и провели учащиеся
ГУО «Пинковичская средняя школа»
Пинского района, Брестской области
Бунькевич Татьяна, Кульчицкий Антон

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Цель: повышение уровня знаний о способах отказа; развитие навыков отказа в рискованной ситуации, умение противостоять давлению группы; формирование представления о модели уверенного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе: упражнение «Карандаши»; введение в тему: упражнение «Кулак»; озвучивание темы встречи; принятие правил работы в группе*)

Встреча начинается с приветствия и упражнения на создание благоприятной атмосферы и доверительных отношений между участниками, что позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы, связанные с трудными ситуациями, требующими отказа.

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. В центр круга ставится коробка с цветными карандашами (лучше, если они новые и незаточенные). Тренер предлагает всем участникам в кругу по очереди произнести фразу «Меня зовут... (*участник называет свое имя*), и я возьму карандаш... (*называет какого*) цвета, потому что... (*объясняет выбор своего цвета*)». После того, как фраза произнесена, участник подходит к коробке и берет карандаш названного цвета.

Когда в руке каждого участника оказывается карандаш, тренер предлагает группе объединиться в круг таким образом, чтобы между всеми участниками связующим звеном стали карандаши: их нужно удерживать указательными пальцами. Когда участникам удастся выбрать удобное и устойчивое положение, тренер предлагает группе, удерживая карандаши, выполнить последовательно следующие задания:

- поднять всем руки одновременно, опустить их;
- вытянуть всем руки вперед, вернуться в исходное положение;
- сделать всем шаг вперед, два шага назад;
- присесть, а затем встать.

В завершение упражнения тренер просит всех участников разорвать круг и поаплодировать друг другу.

☺ **Прежде, чем вы узнаете тему сегодняшней встречи, мне хотелось бы предложить вам одно необычное задание. Разделитесь, пожалуйста, на пары таким образом, чтобы вместе оказались те из вас, кто уже знаком не первый день и поддерживает тесные дружеские отношения...**

Упражнение «Кулак»

Описание упражнения. Тренер не случайно предлагает объединиться в пары тем, кто уже давно знаком и дружит. При выполнении данного упражнения предполагается тактильный контакт, и это не должно вызывать дискомфорт у участников и вынуждать их поддаваться друг другу. Участники садятся в парах – один напротив другого. Один сжимает кулак, а второй пытается разжать ему пальцы. На выполнение задания дается одна минута. Потом партнеры меняются ролями, и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Кто из участников быстрее поддался своему партнеру?*
- ✓ *Кто из участников дольше сопротивлялся?*
- ✓ *Какие эмоции испытывали в первом случае, когда держали кулак, и во втором случае, когда пытались разжать кулак своему партнеру?*
- ✓ *Какие методы использовали для того, чтобы добиться результата? (возможны варианты: силой, просьбой, поглаживаниями и др.)*

- ☺ Для того чтобы добиться желаемого от других, люди используют разные методы. Но результат всегда будет зависеть от того, готов ли сам человек, на которого давят, выстоять и уверенно сказать НЕТ.

Сегодня мы с вами попытаемся найти ответ на вопрос: почему бывает трудно сказать НЕТ? Какие есть способы отказа и как ими пользоваться? И поговорим о том, какими бывают ситуации, в которых трудно сопротивляться давлению группы. Тема нашей встречи – «Групповое давление и умение сказать НЕТ».

Для эффективной работы нашей группы предлагаем сформулировать и записать те правила коллективной работы, которые помогут нам провести эту встречу в активной и творческой атмосфере.

Список правил:

- ✓ *Правило поднятой руки*
- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*
- ✓ *Правило точности (высказываться кратко и по существу)*
- ✓ *Правило «Один человек говорит в одну единицу времени!» (Одновременно высказывается только один человек)*
- ✓ *Правило конфиденциальности личной истории*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в беззвучном режиме)*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятия «групповое давление»; актуализация темы: упражнение «Рыба для размышления»; организованная дискуссия: упражнение «Белое и черное»; мини-лекция «Техники отказа»; развитие навыков уверенного поведения: упражнения «Да! Нет!»; отработка техники отказа: упражнение «Разбор ситуаций»; работа в группах: упражнение «Рискованное предложение и здоровая альтернатива»; развитие навыков позитивного мышления: упражнение «Зато»).

- ☺ В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать НЕТ. Результат этой ситуации будет зависеть

от выбранной нами модели поведения и от того, сумеем ли мы противостоять групповому давлению.

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ - это процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнение и поведение человека.

Групповое давление может проявляться разными способами: принуждением, требованием, просьбой. У члена группы есть выбор подчиниться или не подчиниться давлению группы. К тому же, подчиняться можно по-разному: от принятия норм группы до притворства. Процесс группового давления существует там, где есть конфликт между отдельной личностью и мнением окружения. Я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» – вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Упражнение «Рыба для размышления»

Описание упражнения. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку в виде рыбки с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими словами.

На карточках-рыбках предлагаются следующие предложения:

- Самый большой обман – это...
- Я не доверяю людям, которые...
- Когда меня уговаривают сверстники, я ...
- Меня подкупают, когда...
- Друзья меня хвалят, когда...
- Когда угрожают, мне хочется...
- Когда одноклассники призывают меня «делай, как мы», я...
- Друзья манипулируют моим мнением, когда...
- Я не могу отказать, когда ...
- Человек считается шантажистом, если...
- Юноши (девушки) льстят, когда...
- Я чувствую подчеркнутое внимание, когда...

По итогам упражнения тренер предлагает ответить на вопросы:

- ✓ *Какие эмоции вы испытали, прочитав предложение, которое оказалось на вашей карточке?*
- ✓ *Что нового вы открыли для себя в окружающих?*
- ✓ *Пришлось ли вам насильно сочинять продолжение фразы или для вас эта фраза напомнила привычную ситуацию?*
- ✓ *Вспомните ситуацию, в которой вам пришлось испытать давление со стороны, и вы не смогли противостоять?*

☺ **Действительно, каждый из нас хоть бы раз попадал под давление окружающих. Наверное, случалось, что и вы были вынуждены поступать так, как этого хотят другие. Почему возникают такие ситуации? В этом виноваты мы сами, наше неуверенное поведение или те, кто на нас давит? Давайте порассуждаем о том, почему же все-таки бывает трудно отказать?**

Упражнение «Черное и белое»

Описание упражнения. Тренер обращает внимание участников на белую (справа) и черную (слева) карточки, висящие на стене. Он предлагает участникам послушать утверждение и выбрать определенную позицию. Если участник *согласен* с утверждением, то он занимает позицию *возле белой карточки*, а если *не согласен* с утверждением – становится *под черной карточкой*. После каждого утверждения тренер просит участников высказать свое мнение.

Предлагаются следующие утверждения:

- Я стараюсь никогда не отказывать, потому что боюсь обидеть.
- У тех, кто уверенно и часто говорит НЕТ, не бывает настоящих друзей.
- Считаю, что хороший человек не должен отказывать людям.
- Мне трудно принимать решения – я разрываюсь на части.
- Когда мне приходится говорить «нет», я чувствую себя виноватым.
- Когда я говорю «нет», мне кажется, я поступаю грубо и эгоистично.
- Иногда просто легче со всем согласиться и сделать, что тебя просят.
- Хорошая лесть всегда делает людей более уверенными в себе.
- Одинокий человек не умеет противостоять давлению и говорить НЕТ.

- Групповое давление бывает хорошо спланированным и продуманным.
- ☺ **Вы убедились, что в жизни не бывает ситуаций с категоричными позициями «черное» или «белое» – отказ или согласие. В каждом случае отказ или согласие должны быть разумными и обоснованными. Как вы считаете, в каких ситуациях ОТКАЗ – единственно правильный выход?**

Участники перечисляют рискованные ситуации, где необходимо уверенно сказать «нет»: предложение закурить или выпить, попробовать ПАВ, пойти на рискованный сексуальный контакт, украсть, совершить физическое или моральное насилие над кем-нибудь и другие ситуации.

Мини-лекция «Техники отказа»

Название каждой техники написано на отдельном листе. Тренер поясняет технику и вывешивает лист с ее названием на стену.

Техника: ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы просто говорим НЕТ, уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь. Удобно использовать в тех случаях, когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем полное право на это.

Примеры высказываний: **«Нет!», «Нет, нет, я не могу это сделать!», «Нет, я предпочитаю этим не заниматься!»**

Техника: РЕФЛЕКСИВНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет». Эффективно в том случае, когда мы, даже не смотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнять его просьбы.

Примеры высказываний: **«Я понимаю, что для тебя это очень важно, но, к сожалению, я не могу этого сделать».**

Техника: ОБОСНОВАННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы говорим «нет» и кратко раскрываем причину нашего отказа. Эффективно в том случае, когда мы имеем серьезную причину для отказа и готовы искренне раскрыть ее.

Примеры высказываний: **«Я не могу это сделать, так как в ближайшие дни я очень загружен работой».**

Техника: ОТСРОЧЕННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время на обдумывание. Эффективно в том случае, если мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет.

Примеры высказываний: «**Мне надо подумать. Я скажу тебе позже**»

Техника: КОМПРОМИССНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» НАПОЛОВИНУ

Сущность техники. Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам выгодны. Эффективно в том случае, если мы искренне готовы выполнить просьбу, но на других условиях.

Примеры высказываний: «**Я не могу это сделать сегодня, но я бы мог это сделать завтра**».

Техника: ДИПЛОМАТИЧНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» В МЕЛОЧАХ

Сущность техники. Мы не говорим открыто «нет», а искренне приглашаем к переговорам, выясняя, какую реальную помощь мы могли бы оказать. Эффективно, если мы готовы помочь собеседнику, но его условия не совсем нас устраивают. Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение.

Примеры высказываний: «**Могу я тебе помочь как-нибудь по-другому?**»

Техника: «ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА»

Сущность техники. Мы говорим открыто «нет» и повторяем бесконечно одну и ту же фразу без эмоций и изменения интонации. Эффективно, если мы хотим, чтобы от нас просто отвязались, чтобы наш оппонент устал нас уговаривать и потерял к нам интерес надолго.

Примеры высказываний: «**Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят...**» и так далее.

☺ **Чтобы противостоять рискованной ситуации, недостаточно знать технику отказа. Уверенным должно быть еще и поведение, взгляд, интонация. Давайте потренируемся в уверенном поведении. Следующее упражнение не будет требовать от вас поиска оправдательных слов и аргументов отказа. Вам нужно**

**будет отстаивать себя, уверенно произнося всего лишь одно слово:
ДА или НЕТ...**

Упражнение «Да! – Нет!»

Описание упражнения. Участники делятся на пары и в парах садятся друг напротив друга. По сигналу тренера участники начинают в парах произносить один «Да!», а другой «Нет!». Голос каждого должен звучать уверенно. Участники могут менять интонацию, но голос не должен переходить на крик. При этом каждый участник занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача каждого – убедить партнера. На выполнение задания дается ограниченное время – 3 минуты. Затем тренер говорит: «Стоп, игра!», и диалог завершается.

Далее следует обсуждение, построенное на вопросах:

- ✓ *Удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы?*
- ✓ *Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер?*
- ✓ *Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами?*
- ✓ *Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек?*
- ✓ *В чем проявляется уверенность?*
- ✓ *А можно ли отказать человеку, и при этом сохранить с ним хорошие отношения?*

☺ **А теперь, оставаясь в тех же парах, давайте попробуем отработать аргументированный отказ, но уже используя технику и поменявшись ролями. Тот, кто в предыдущем упражнении уверенно говорил «нет», теперь будет уговаривать, убеждать и оказывать давление на своего партнера. Каждой паре будет предложена определенная ситуация...**

Упражнение «Разбор ситуаций»

Описание упражнения. Каждой паре предлагается ситуация, в которой один участник пары должен отказаться от предложения второго участника, начиная свой аргументированный отказ со слова «Нет...». При этом необходимо использовать как минимум один из приемов техники отказа. Каждому участнику в паре отводится определенная роль – она прописана в карточке. Парам предлагается по очереди проиграть свою

ситуацию, затем остальные участники группы могут ее прокомментировать.

Ситуация № 1

Первый участник. У вас есть знакомый, который занимается татуажом и прокалыванием на дому. Вы собираетесь сделать себе тату. Это будет для вас бесплатно, если вы приведете еще одного клиента. Ваша задача – убедить своего собеседника сделать тату или прокалывание у вашего знакомого.

Второй участник. Ваш друг вам настойчиво предлагает сделать тату или прокалывание у своего знакомого. Но это не безопасно, поскольку делается в домашних условиях. Ваша задача отказаться от предложений вашего друга.

Ситуация № 2

Первая участница. В вашем городе открылся новый молодежный клуб, и вы с подругой решили сходить туда на дискотеку. Вам удалось познакомиться с интересными ребятами, и они предложили вам выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Вы не хотите пить одна, поэтому пытаетесь убедить подругу выпить вместе с вами.

Вторая участница. В вашем городе открылся новый молодежный клуб, и вы с подругой решили сходить туда на дискотеку. Вам удалось познакомиться с интересными ребятами, и они предложили вам выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Ваша подруга с удовольствием поддержала идею и предлагает вам. Ваша задача отказаться от предложения подруги.

Ситуация № 3

Первый участник. За контрольную работу по математике у вас 3 балла. Эта оценка испортит вам всю итоговую за четверть. Учитель раздал всем тетради с отметками, но не успел их выставить в журнал, а только на листок бумаги, который вложен в учительский ежедневник. Если забрать незаметно этот листок, то учитель, вполне вероятно, не вспомнит, какие отметки были у большинства учащихся. Вы пытаетесь убедить свою одноклассницу незаметно вытащить листок с отметками из ежедневника, ведь она отличница, и на нее никто не подумает.

Вторая участница. За контрольную работу по математике у вас 10 баллов, а у вашего друга – 3. Эта оценка испортит ему всю итоговую за четверть. Учитель раздал всем тетради с отметками, но не успел их

выставить в журнал, а только на листок бумаги, который вложен в учительский ежедневник. Если забрать незаметно этот листок, то учитель вполне вероятно не вспомнит, какие отметки были у большинства учащихся. Ваш друг просит вас сделать это, ведь вы – отличница, и на вас никто и не подумает. Ваша задача – отказаться.

Ситуация № 4

Первая участница. Вы с подругой на дискотеке познакомились с двумя студентами колледжа. Понравились друг другу. У одного из них – своя машина. Ребята предлагают вам после дискотеки прокатиться на машине к одному из них в гости в загородный дом. При этом они обещают вам, что потом развезут вас с подругой по домам. У вас эти ребята вызвали доверие, и вы готовы поехать, но с подругой. Ваша задача уговорить ее.

Вторая участница. Вы с подругой на дискотеке познакомились с двумя студентами колледжа. Понравились друг другу. У одного из них – своя машина. Ребята предлагают вам после дискотеки прокатиться на машине к одному из них в гости в загородный дом. При этом они обещают вам, что потом развезут вас с подругой по домам. Ваша подруга согласилась, но не хочет ехать без вас, а потому и вас пытается уговорить. Ваша задача – отказаться.

Ситуация № 5

Первый участник. Вы попали в очень сомнительную компанию. В этой компании весело, вас там принимают за своего, но... Там принято экспериментировать с разными курительными смесями. Никто не настаивает, чтобы и вы попробовали, но вас просят спрятать у себя дома пакет с очередной большой партией спайса. Вы не можете этого сделать – у вас один стол и один шкаф на двоих с сестрой (она обнаружит и скажет родителям). Если вы откажете лидеру вашей компании – у вас возникнут проблемы вдвойне. У вас не остается выхода, кроме того, как попросить о помощи друга. Ваша задача убедить вашего друга взять пакет на хранение к себе домой.

Второй участник. Ваш друг просит вас о помощи – взять домой на некоторое время на хранение пакет, убеждая вас в том, что это для вас безопасно. Вы очень желаете помочь своему другу. Но ситуация вам кажется сомнительной. Ваша задача отказаться.

Ситуация № 6

Первый участник. Вы отдыхаете в загородном молодежном лагере со своей подругой. Там есть определенные правила: после 23.00 на территории объявляется «комендантский час», и хождение участников лагеря по территории, а уж тем более за пределы лагеря, запрещено. Вы знаете, что если эти правила нарушаются, то могут отправить из молодежного лагеря домой с неприятным сопроводительным письмом в школу. Вас пригласили в гости мальчики из соседнего корпуса, правда, уже после 23.00. Вы решили рискнуть, но не хотите идти одна. Ваша задача – уговорить подругу пойти с вами.

Вторая участница. Вы отдыхаете в загородном молодежном лагере со своей подругой. Там есть определенные правила: после 23.00 на территории объявляется «комендантский час», и хождение участников лагеря по территории, а уж тем более за пределы лагеря, запрещено. Вы знаете, что если эти правила нарушаются, то могут отправить из молодежного лагеря домой с неприятным сопроводительным письмом в школу. Тем более, что уже подобные случаи в лагере были. Вашу подругу пригласили в гости в соседний корпус после 23.00. Она не хочет идти одна, пытается уговорить вас. Постарайтесь отказаться.

После того, как участники отработают в парах технику отказа, тренер предлагает подвести итоги упражнения через обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Чью роль было сложнее играть – убеждающего или сопротивляющегося?*
 - ✓ *Какие приемы (способы) отказа использовали в диалоге?*
 - ✓ *Какой из приемов (способов) в итоге оказался самым результативным?*
 - ✓ *Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в жизни?*
 - ✓ *Вспомните одну из последних ситуаций в своей жизни, когда вы не смогли убедительно сказать НЕТ. Почему не удалось?*
 - ✓ *Какой вывод сделали из этого упражнения?*
- ☺ **Ситуации, в которых вы только что отработывали технику отказа, можно с уверенностью назвать рискованными. Как вы думаете, почему?**

Участники высказываются.

- ☺ Многие из рискованных предложений могут показаться очень кстати, если наше настроение (грустно) или наше физическое состояние (усталость) требуют каких-либо острых ощущений. В такой ситуации отказаться бывает особенно сложно. Например, вы можете услышать: «Не грусти, давай покурим, и все пройдет!» или «Ну, что, устал? Пошли, выпьем пива и расслабимся!». Поднимите руки те, кто получал подобные предложения. *(Участники отвечают.)* Но даже в таких ситуациях можно с легкостью сказать НЕТ, если ты знаешь иные, альтернативные способы избавиться от грусти и усталости...

Работа в группах

Упражнение «Рискованное предложение и здоровая альтернатива»

Описание упражнения. Тренер делит участников на три группы. Каждой группе дается одно рискованное предложение. Участникам нужно будет проанализировать данное предложение по трем позициям:

1. «Нет!» – сформулировать отказ в различных техниках.
2. «А давай лучше...» – написать как минимум 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному.
3. «Этого не стоит делать, потому что...» – найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения.

Группам могут быть предложены следующие ситуации:

Первой группе – «Хочешь расслабиться – выпей алкоголь!»

Второй группе – «Хочешь быть взрослым – начни курить!»

Третьей группе – «Хочешь экстрима – попробуй спайс!»

Через 3 минуты группы меняются своими листами по кругу с помощью приема «бумеранг» и продолжают рассуждать на тему другой группы, предлагая свои варианты решения проблемы. Таким образом, каждое рискованное предложение будет проанализировано всеми тремя группами. Затем каждая группа рассказывает всем о том, что в итоге наработано по их ситуации.

- ☺ Пользуясь приемами отказа, вы можете избежать давления сверстников и самостоятельно контролировать свой образ жизни и свое поведение. А еще вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию...

Упражнение «Зато...»

Описание упражнения. Тренер предлагает каждому участнику взять карточку с неоконченным предложением. Нужно подумать одну минуту и закончить предложение позитивной установкой. Каждый участник высказывается по кругу. Например, «Меня редко приглашают в шумные компании, зато у меня есть время почитать и посмотреть хороший фильм».

Предлагаются следующие неоконченные предложения:

У меня маленький рост, зато...	Я не умею красиво танцевать, зато...
Я не нравлюсь мальчикам, зато...	У меня мало друзей, зато...
Мне говорят, что я – зануда, зато...	У меня нет чувства юмора, зато...
Я очень застенчивый, зато...	У меня старый мобильник, зато...
Мне не везет с девчонками, зато...	Я плохо учусь, зато...
Со мной не дружат в классе, зато...	Я слишком молчаливый, зато...
Я слишком полная, зато...	Я иногда слишком много ворчу, зато...

Обсуждение: Чьи ответы были наиболее интересными? Какие из них вы готовы активно использовать в ситуациях давления на вас? Можно ли таким образом избежать негативных эмоций?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ *(подведение итогов с помощью рефлексивных вопросов; релаксационное упражнение «Аплодисменты»)*

- ☺ **На протяжении всей встречи мы с вами рассуждали об умении противостоять давлению со стороны. Давайте вспомним, что происходило. Что мы с вами делали? (Участники отвечают.) Чему смогли научиться? (Участники отвечают.) Что было для вас неожиданным? (Участники отвечают.) Что запомнилось больше всего? (Участники отвечают.)**

Тренер с группой подводят итоги интерактивной встречи.

☺ **Наше время работы подходит к концу. Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришел к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивные эмоции; а на правую руку положим то, что получили на этом занятии – новые знания, умения, опыт. А теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания, умения и опыт вместе (*хлопает в ладоши*). И подарим друг другу громкие аплодисменты.**

Участники аплодируют друг другу и прощаются

Автор-составитель: Лисай Артем.
Педагог-консультант: Касьянович Елена Михайловна,
куратор клуба ЮНЕСКО «Омега»
ГУО «Мостовский районный центр
творчества детей и молодежи».

Тренинг провели учащиеся
ГУО «Средняя школа № 2 г. Мосты»
Гродненской области
Лисай Артем, Пузевич Антон

АБОРТЫ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

**Мы должны ради будущего человечества
здесь и сейчас прекратить убивать.**

*Бернард Натансон,
американский врач-гинеколог*

Цель: повышение уровня информированности участников тренинга и привлечение внимания к проблеме абортов, содействие осознанию вреда данного способа прерывания беременности на репродуктивное здоровье молодежи.

Необходимые материалы: маркеры, бумага А 4 – 20 листов, бумага А 3 – 5 листов, лист ватмана, доска, листы с определениями.

Продолжительность тренинга: 90 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий приветствует участников тренинга, представляет себя, называет тему и цель тренинга (**3 мин**).
Затем проводит игру на знакомство.

Игра на знакомство «Имя и жест» (5 мин)

Описание игры. Участники сидят в кругу, по очереди произносят свои имена, сопровождают их определенным жестом, который они придумают и затем по очереди повторяют имена и жесты всех, кто был перед ними.

Принятие правил тренинга (5 мин)

Ведущий: вы обратили внимание, что все мы сидим в кругу. Кто-нибудь знает, почему? (*Высказывания участников*). Верно, в кругу мы все равны, мы хорошо видим и слышим друг друга. Для того чтобы мы смогли плодотворно работать, давайте введем правила, мы их назовем **Правилами круга**.

(*Правила записываются на доске или на листах А3*).

Правила:

- руки (поднятая вверх рука означает желание высказаться);
- двух рук (поднятые вверх две руки означают просьбу о тишине);
- правило телефона (участники отключают телефоны или переводят их в беззвучный режим);
- правило активности (участники должны проявлять активность на тренинге);
- говори от своего имени;
- говорим по одному;
- критикуй мнение, а не личность;
- отвергая, предлагай (участники не только критикуют мнения других, но и предлагают свои идеи);
- другие правила.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Понятие «Аборт» и его последствия (15 минут)

Ведущий раздает участникам листы А 4 и маркеры и в течение 3-х минут просит их изобразить свою будущую семью (какой бы они хотели ее видеть). Затем каждый участник демонстрирует свой рисунок и дает краткий комментарий к нему.

Ведущий: Друзья, как вы слышали из рассказов наших участников, никто не представляет свою будущую семью без детей. Все хотят иметь

детей, но не у всех осуществляются эти желания по самым разным причинам. Одной из таких причин являются негативные последствия абортов. О проблеме абортов и о том, как они влияют на репродуктивное здоровье, мы и будем говорить на нашем тренинге.

Статистика. Знаете ли вы, что в 90-ые годы 20-го века Беларусь занимала 3-е место в мире по количеству производимых искусственных абортов. По данным Национального статистического комитета в 2013 году в Беларуси было зафиксировано **31,2 тыс.** абортов. Для 4 784 женщин абортом была прервана первая беременность. **27 абортов** сделали девочки младше **15 лет**, **1 830** – девушки в возрасте **15-19 лет**. *(Данные статистики распечатываются и вывешиваются на доске).*

Ведущий: А что же такое аборт, как вы думаете? *(Отвечают).*

Аборт - это прерывание беременности. Слово “аборт” происходит от латинского *aborigi*, что значит погибать.

Аборт может быть самопроизвольным – это выкидыш. Он проходит без медицинского вмешательства, чаще на 6-10 неделе беременности и встречается приблизительно у одной женщины из шести.

Беременность условно делится на три триместра: первый – с 1 по 12 неделю беременности, второй – с 13 по 24 неделю, а третий – с 25 вплоть до рождения ребенка. Для каждого триместра используются особые методы производства аборта.

Первый триместр

1. Вакуумная аспирация (мини-аборт) – удаление эмбриона с помощью специального вакуум-аппарата (проводится в сроки до 7 недель беременности). В шейку матки вставляется катетер, представляющий собой пластиковую трубку, подключенную шлангом к насосу. При включении насоса создается отрицательное давление (вакуум), которое засасывает эмбрион.

2. Выскабливание – шейка матки расширяется и производится выскабливание слизистой оболочки матки. Этот метод является более травматичным для организма женщины по сравнению с мини-абортом.

3. Иногда во время первого триместра используются химические методы. Женщине дают препарат, который отделяет эмбрион от матки.

Второй является ядовитым для плода и убивает его. Затем женщине дают препарат, который вызывает спазмы матки, в результате которых эмбрион выталкивается наружу. Обычно этот способ «срабатывает» только до 9 недель беременности.

Второй триместр

1. Наиболее распространенным способом аборта в этом триместре является РИ (расширение и извлечение). Его сущность заключается в следующем: сначала расширяется шейка матки, а затем извлекается ребенок.

2. Солевой аборт – принцип действия предельно прост: с помощью иглы, которая вводится в водный мешок, заменяется находящаяся там жидкость раствором соли. В результате ребенок оказывается погруженным в едкий раствор, где он в течение нескольких часов мучительно умирает. Кожа такого ребенка оказывается сожженной и ярко-красной, как помидор. При солевом аборте встречаются редкие случаи, когда ребенок выживает, но он становится инвалидом.

3. Одним из способов аборта являются искусственные роды, вызываемые химическими препаратами. В таком возрасте ребенок еще недостаточно развит, чтобы выжить вне матери.

4. Гистеротомия (удаление ребенка через разрез в матке). В животе, а затем в матке, делается разрез, через который удаляется эмбрион.

Третий триместр

При абортах во время этого триместра обычно используются те же процедуры, что и во втором. Основные отличия заключаются в том, что размеры ребенка больше, а значит, нужно расширять шейку матки сильнее по сравнению с абортами на более ранней стадии беременности, и ядовитые вещества вводятся в больших количествах.

Ведущий:

А сейчас давайте поговорим о последствиях абортов. (Участники высказывают свои мнения).

Аборт – это всегда риск не только для здоровья, но и для жизни женщины. Аборт – это единственная операция, которую врач делает вслепую.

Из-за перенесенных ранее абортов 48-60% женщин детородного возраста (18-40 лет) имеют гинекологические заболевания. В 55% случаев аборт является причиной женского бесплодия.

Аборт может вызвать воспалительные процессы половых органов, они в свою очередь нередко являются причиной женского бесплодия. Во время операции медицинскими инструментами расширяют шейку матки, это приводит к ее травмированию, что впоследствии может привести к невынашиванию беременности – выкидышам или преждевременным родам. Кроме того, после аборта развивается «постабортный синдром». Он проявляется тяжелыми психологическими переживаниями и мыслями об аборте. Женщины часто решают эти проблемы с помощью спиртного или наркотиков.

Необходимо обратить внимание и на духовную сторону абортов. Христианская церковь причисляет аборты к числу смертных грехов – к убийству. Причем вне зависимости от формы участия в аборте: непосредственное осуществление, согласие матери или отца на убийство своего ребенка или склонение другого человека к аборту. Большинство других религий также осуждает аборты. Если же вы являетесь атеистом, также задумайтесь, чем для вас является убийство, в том числе и нерожденных детей...

Для проведения следующего этапа занятия ведущему необходимо сформировать малые группы по пять-шесть человек. Для этой цели послужит игра **«Атомы – молекулы» (5 минут)**.

Описание игры. Участники должны встать и двигаться хаотически (это атомы). Когда ведущий скажет: «Молекула-2» – все должны сформировать группы по 2 человека. Если ведущий дает команду: «Молекула-3» – все объединяются в группы по 3 человека. По команде: «Атомы» – участники разъединяются. В конце игры все делятся на группы по 5-6 человек.

Работа в группах (15 минут)

Группам нужно написать возможные причины абортa и то, как можно их опровергнуть. Группам раздаются листы А3, все готовится 3-4 минуты, а затем представители от команд выходят и зачитывают причины.

Возможные варианты ответов:

1. **Деньги.** Родители ребенка думают, что их доходы не позволяют им растить ребенка. После рождения ребенка родители получают выплаты, достаточные для обеспечения его нужд. Однако для ребенка главное – любовь родителей.
2. **Отец отказывается от ребенка.** Бывают такие ситуации, когда отец ребенка «исчезает», либо требует совершить аборт, либо заявляет, что если мать ребенка не сделает аборт, то он ее бросит.

Во-первых, ребенок ни в чем не виноват, и делать аборт только потому, что его отец оказался плохим человеком, нельзя.

Кроме того, женщина имеет право на получение от отца ребенка, даже никогда не бывшего ее мужем, алиментов, т.е. части его зарплаты. Если же ситуация крайне отчаянная, то можно рассмотреть такой вариант, как передача ребенка на попечительство государству.

3. **Работа/учеба.** Часто женщины считают, что беременность помешает их карьере. Или даже начальник требует сделать аборт, угрожая увольнением. Однако беременную женщину ни при каких условиях не могут выгнать с работы или учебы. Учащиеся беременные женщины имеют право на академический отпуск, после которого они безо всяких проблем восстанавливаются.
4. **Угроза жизни матери.** Следует отметить: такой случай, что для спасения жизни матери действительно необходимо сделать аборт, бывает очень редко. Женщине необходимо провериться в различных больницах, потому что первый диагноз может быть неправильным.
5. **Давление родственников.** Иногда сама новость, что у них будет ребенок или внук, бывает для родственников слишком неожиданной. Чтобы переубедить таких людей, достаточно донести до них информацию об истинной сущности абортa. В любом случае сердца родственников после появления ребенка “растают”.

6. **«Еще не готовы».** Мужчина и женщина любят друг друга и планируют в будущем завести детей, но, узнав о беременности, они почему-то думают, что «еще не готовы» и совершают аборт. После этого может начаться кризис в их собственных отношениях. Они начинают осознавать содеянное, кроме того, женщина может больше никогда не иметь детей. В итоге пара может расстаться.
7. **Будущая мама сама еще подросток.** Безусловно, беременность для молодого и неокрепшего организма – огромная нагрузка и сильный стресс! Но большинство акушеров-гинекологов в ситуации с подростковой беременностью выбирают роды, считая, что прерывание беременности – гораздо более тяжелая физическая и психологическая травма для молодой девушки.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

В Беларуси аборты разрешены законодательством, которым установлены критерии и сроки прерывания беременности по желанию женщины (до 12 недель беременности), по медико-социальным (до 22 недель беременности) и по медико-генетическим показаниям (моложе 15 лет), им разрешение на аборт должны давать родители.

Социальные причины для прерывания беременности женщина должна подтвердить документально. Они могут быть, например, такими: муж умер во время беременности либо является инвалидом первой или второй группы; будущие родители находятся в местах лишения свободы, лишены родительских прав, не имеют работы; женщина не замужем, разведена, проживает в общежитии, уже имеет более 3 детей. Право на аборт по социальным показаниям имеют также жертвы сексуального насилия и беженки.

Ведущий: Тема абортов – сложная и неоднозначная. На этот счет существуют различные мнения. Сейчас мы с вами попытаемся рассмотреть различные мнения по поводу абортов. И для этого мы проведем игру **«Спорные утверждения» (15 минут)**.

Описание игры. Ведущий по одному зачитывает несколько спорных утверждений. После того, как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у листов (с надписями

«Согласен», «Не согласен»), надписи на которых соответствуют их точке зрения. Ведущий просит участников объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Утверждения:

Аборт – это убийство.

Аборт – это один из способов регулирования рождаемости.

Аборты надо запретить.

Надо разрешить аборты только по медицинским показаниям.

Аборт – это личное дело каждого человека.

Аборты отрицательно влияют на репродуктивное здоровье женщины

Энерджайзер «Компот» (5 минут)

Описание игры. Участники садятся на свои стулья в кругу. Ведущий каждому говорит название какого-нибудь фрукта (ананас, груша, яблоко, слива). Когда ведущий назовет один из этих фруктов, те, кому он достался, быстро меняются местами. Если произносится слово «компот» – меняются местами все. Тот, кто останется без стула, становится ведущим.

Ведущий: теперь, когда мы знаем о том, какие проблемы возникают в связи с абортами, давайте подумаем о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы не оказаться перед выбором: делать или не делать аборт?

«Мозговой штурм» (15 минут)

Можно предлагать любые идеи на тему: *«Как нужно вести себя в жизни, чтобы не столкнуться с проблемой аборта?»*, но обсуждать их в процессе нельзя. Задача – собрать максимум вариантов и только потом проанализировать их.

Ведущий фиксирует все варианты, которые называют участники, на доске и потом предлагает группе проанализировать весь список. При

необходимости ведущий может дополнить список мер, созданный группой.

- Избегайте ранних половых связей.
- Избегайте случайных половых связей, вступайте в близость с тем человеком, которого хорошо знаете и доверяете ему.
- Если вы не планируете зачатие ребенка, пользуйтесь презервативом или другими средствами контрацепции.
- Если вы не уверены, что ваш партнер предохраняется, сами примите меры во избежание нежелательной беременности.
- Принимайте решение о зачатии ребенка вместе со своим партнером.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий интересуется, есть ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия, и дает ответы на них **(2 мин.)**

Творческое задание «Анкета - газета» (5 мин)

Описание. На большом листе бумаги участникам предлагается выразить свое отношение к теме тренинга и состоявшемуся обсуждению в виде рисунков, пожеланий, предложений, рекомендаций и т.п. После того, как все примут участие в выпуске газеты, она вывешивается на всеобщее обозрение, и участники по кругу делятся самыми яркими впечатлениями, которые они отразили в газете.

Список использованной литературы

1. Как сохранить репродуктивное здоровье/ Е.М.Русакова [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2008. – 136 с.
2. Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования: модули для Р31 волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников/ Ю.В.Станкевич [и др.]; под ред. нач. упр. соц. и воспитат. работы ГУО «Акад. последиплом. образования» А.С.Никончук; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: 2011. – 46 с.
3. Брошюра «Дар Жизни».
4. Виды аборт [электронный ресурс]
URL: <http://www.abortion.ru/types> (Дата обращения: 20.01.2015).

5. Последствия абортов [электронный ресурс]

URL: <http://www.noabort.net/sokhranyat-budete-psikholog-o-posledstviyakh-abort> (Дата обращения: 23.01.2015).

СЕТКА ТРЕНИНГА

Время (мин)	Содержание	Методика	Материал	Тренер
3	Приветствие, тема, цель		Определения, скотч	Лисай Артем Пузевич Антон
5	Знакомство	Игра «Имя и жест»		Пузевич Антон
5	Правила тренинга	Мозговой штурм	Маркеры, листы, доска	Лисай Артем
2	Актуализация проблемы	Индивидуальная работа	Листы, маркеры	Лисай Артем
13	Информационный блок Аборт и его виды Последствия абортов	Лекция, беседа	Определения, статистика	Лисай Артем Пузевич Антон
5	Деление на группы	Энерджайзер «Атомы-молекулы»		Пузевич Антон
15	Причины абортов	Работа в группах	Листы, маркеры	Лисай Артем
15	Мнения участников об абортах	Упражнение «Спорные утверждения»	Листы с надписями «Согласен» «Не согласен»	Лисай Артем
5	Игра «Компот»	Энерджайзер		Пузевич Антон
15	Правила безопасного сексуального поведения	Мозговой штурм	Доска, листы, маркеры	Лисай Артем

2	Подведение итогов	Беседа		Лисай Артем
5	Творческое занятие	«Анкета – газета»	Ватман, маркеры	Лисай Артем Пузевич Антон
ИТОГО: 90 минут				

Тренинг составили и провели
учащиеся ГУО «Гимназия г. Сморгони»
Гродненской области
Герман Юлия, Лях Анна

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...»

Цель: повышение уровня информированности о вреде алкоголя и механизме возникновения зависимости, формирование отрицательного отношения к употреблению спиртных напитков.

Участники: 2 волонтера-инструктора, 15 учащихся 8-11 классов.

Материалы и оборудование: флипчат; 5 листов бумаги А 2, звезды 4-х размеров, фломастеры, маркеры.

Ход тренингового занятия (60 минут)

Вступительная часть (15 минут)

Волонтер. Добрый день! Сегодня мы будем говорить о серьезных вещах, надеюсь, наш разговор будет очень откровенным. А для этого нам необходимо познакомиться.

Игра на знакомство «Дед Пихто»

Участники сидят в кругу, один из участников стоит – он ведущий. Стульев на один меньше, чем участников. Ведущий отворачивается спиной к участникам, а они в это время выбирают кого-нибудь одного, кого назначают дедом Пихто. Задача ведущего: после того, как ему разрешат повернуться, подходить к участникам и спрашивать их имена: «Ты кто?». Участники должны говорить, как их зовут: «Я, Маша». Но если этот вопрос задан тому, кого выбрали участники, он говорит: «Кто? Кто? Дед Пихто», после чего все вскакивают и меняются местами, а ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остается без стула, отворачивается, и игра продолжается дальше.

Волонтер. Ребята, тема нашей встречи «Пить или не пить? Вот в чем вопрос...». Ответ на него вроде бы очевиден, но люди продолжают пить. Давайте разберемся сегодня вместе в вопросах: почему люди пьют, во что

это может обернуться и что необходимо делать, чтобы избежать проблемы.

Упражнение «Звездное небо». На флипчате размещен лист бумаги. На столе разложены звезды разного размера. Участникам предлагается выбрать звезду определенного размера, в зависимости от уровня своих знаний по данной теме (самая маленькая – знаю мало; средняя – знаю достаточно, но предполагаю, что не все; большая – хорошо осведомлен, могу сам рассказывать об этом). После того, как участники определились с размером звезды, им предлагается обозначить ее определенным цветом (по аналогии с астрономическими параметрами: красный, желтый, голубой). Звезды красного цвета излучают мало света и слабо греют – равнодушен к проблеме, меня это не касается. Желтые звезды достаточно яркие – убежден, что проблема очень актуальна и касается всех. Голубые звезды самые яркие – убежден, что проблема важна, готов принимать участие в профилактической деятельности. После этого участники по одному подходят к флипчату, крепят звезду и поясняют свой выбор.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (45 минут)

Упражнение «Ассоциации»

Волонтер. Я хочу спросить, какие ассоциации у вас возникают со словом алкоголь?

Участники (по желанию) высказываются. Волонтер записывает все названные участниками варианты. После того, как все варианты прозвучат, участникам предлагается проанализировать полученный список.

Волонтер.

- Были ли какие-то неожиданные ассоциации?
- Какие ассоциации в списке преобладают – позитивные или негативные?
- По вашему мнению, как это отражает реальное отношение общества к алкоголю?

(Выслушиваются ответы участников.)

Мини-лекция

Волонтер. Давайте разберемся, что же такое алкоголь на самом деле.

Определения, которые говорит волонтер, распечатаны на листах А4 и в процессе озвучивания прикрепляются на видное место.

Алкоголь – депрессант нервной системы. Сначала он вызывает чувство непринужденности и свободы, но на самом деле (особенно в больших дозах) вызывает тревожность и депрессию.

Алкоголь, никотин, наркотики являются психоактивными веществами. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое после попадания в организм вызывает изменение восприятия, настроения, познавательной способности, поведения и двигательных функций человека, вызывая стойкую зависимость. И несмотря на то, что алкоголь в официальных списках не причисляется к наркотикам, по своей сути и воздействию на человеческий организм таковым является: наносит вред психическому и физическому здоровью и вызывает зависимость. Ученые утверждают, что алкоголь является самым распространенным и самым легальным наркотическим веществом в мире, и много лет занимаются его изучением. Однако наши бытовые представления об алкоголе часто противоречат научным данным. Людям больше свойственно ориентироваться на личный опыт и собственные ощущения. Если человеку кажется, что алкоголь его бодрит, то вряд ли он легко согласится с бесспорным научным фактом, что алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего, а не стимулирующего действия. Но отрицать или игнорировать науку бессмысленно и вредно. Об алкоголе существует столько нетрезвых баек, нелепых домыслов, вредных мифов и заведомой лжи, что давно пора познакомиться с сухими отрезвляющими фактами. Как бы не различались спиртные напитки по вкусу, цвету, запаху, цене, все они состоят из воды и **этилового** спирта (этанол). Главное чем отличаются напитки – концентрацией этилового спирта. Действующий компонент всех алкогольных напитков – этанол – быстро впитывается в желудочно-кишечном тракте, проникая в мозг человека, вступая в контакт с нервными клетками. С медицинской точки зрения алкогольное опьянение – это острое отравление этиловым спиртом!

Из этилового спирта, который мы пьем, производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и др. Он используется, как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей. Этиловый спирт – яд общетоксического действия, помимо алкоголя к таким ядам относится синильная кислота и угарный газ.

К сведению, существует наука о трезвом образе жизни – «собреология».

Волонтер.

– А что такое алкоголизм? (*Участники высказывают свое мнение.*)

Волонтер. Алкоголизм – заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходящие в период опьянения.

Мы с вами выяснили, что алкоголь – это наркотик, к которому происходит привыкание. Давайте сейчас рассмотрим процесс формирования зависимости

Организм легко привыкает к этанолу, потому что он включается в процессы обмена веществ, входит в круг сложнейших биохимических реакций организма, в первую очередь, головного мозга, он становится необходимым для поддержания жизнедеятельности. Отсутствие вещества, ставшего уже обязательным химическим компонентом, вызывает тяжелые изменения во всем организме. Возникает «абстиненция». В среде алкоголиков это называется «похмелье».

Психическая зависимость – это осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения необходимого уровня эмоционального комфорта. Психическая зависимость характеризуется, прежде всего, желанием употребить алкоголь.

На этапе психической зависимости человек еще сохраняет способность контролировать употребление. Такая частичная возможность контролировать прием создает у человека иллюзию того, что он свободен в своих решениях и может прекратить в любой момент.

Период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет, называют «глухим». В этот период человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от наркотиков и не попадет в полную зависимость.

- Часто вовлекает других в потребление алкоголя, искренне желая, чтобы им было также хорошо, как и ему.
- Не воспринимает информацию об опасности употребления алкоголя.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью алкоголя. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления алкоголя. Организм уже не может «нормально» функционировать без него, так как он стал частью обменных процессов. Появляется тревога, страх, депрессия, галлюцинации и психозы. Период формирования зависимости у разных людей может сильно отличаться. Это зависит от состояния здоровья как психического, так и физического, от особенностей обмена веществ. Никто не может заранее определить для себя длительность этого периода.

Абстинентный синдром или синдром отмены – это нарушения, которые развиваются у алкоголика без употребления алкоголя. Является показателем сформировавшейся физической зависимости. Для абстинентного синдрома при любой форме зависимости характерны расширенные зрачки, озноб, зевота, тремор (дрожание), бессонница, беспокойство, тревога и депрессия.

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- Физическое влечение, которое выражается в непреодолимом стремлении к употреблению алкоголя. Оно вытесняет даже жизненные потребности – голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом алкоголя.
- Изменение толерантности (толерантность – физиологическая способность организма приспособиваться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость алкоголя возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект. алкоголик «со стажем» может переносить смертельные для здорового человека дозы алкоголя.
- Исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, обильный пот и др.) – это сигналы тревоги,

которые организм подает при приеме дозы алкоголя, превышающей безопасный предел.

– А как вы думаете, насколько быстро развивается зависимость от алкоголя у подростков?

(Выслушиваются ответы участников.)

Волонтер. Потребление алкоголя в подростковом возрасте особенно опасно. Подросток имеет меньше шансов избавиться от пристрастия к алкоголю. Психическая зависимость у подростков возникает через 3–6 месяцев, а физическая – через 1–1,5 года. В отличие от взрослых похмельный синдром у подростков представлен физическими расстройствами: тошнотой, рвотой, головокружением. Впоследствии присоединяются и психические расстройства: страх, тревога, нарушение сна. Подросток частично или полностью забывает события, происходившие в состоянии опьянения, снижается память на текущие события. Значительно быстрее наступает деградация личности (у взрослого – через 10–15 лет, у подростка – через 3–4 года). Вот почему во всем мире регламентируется продажа алкогольных напитков лицам, не достигшим определенного возраста.

Работа в группах

Волонтер. А сейчас я предлагаю вам сыграть в одну игру, которая называется «Индийский автобус».

Описание игры. Ведущий предлагает нескольким добровольцам из группы (в зависимости от того, сколько должно быть групп) быть водителями автобусов. Каждому из водителей называется число пассажиров, которое им нужно набрать. (Чтобы никто не остался вне игры, количество пассажиров для каждого автобуса необходимо рассчитать заранее, исходя из количества участников). Остальные игроки распределяются по комнате в роли пешеходов или людей на автобусных остановках. Водители двигаются, издавая звуки своего автомобиля и зазывая пассажиров. Пассажиры следуют за водителями, изображая поездку на автобусе.

Когда все автобусы наберут своих пассажиров, ведущий называет условия движения (например, по плохой дороге, на очень большой скорости, стоя в пробке и др.).

После игры волонтер предлагает участникам остаться в малых группах (автобусах), которые были созданы в процессе игры.

Волонтер. А сейчас группы получают определенные задания, на выполнение которых будет 5 минут. После чего один представитель от группы презентует для всех то, что у них получилось.

Итак, задание для групп:

- 1 группа – пишет причины, по которым люди употребляют алкоголь;
- 2 группа – описывает последствия употребления алкоголя;
- 3 группа – предлагает профилактические меры по борьбе с этой проблемой.

После презентации каждой группы волонтер поясняет то, что написали участники и дополняет (приложение 1).

Волонтер. Сейчас я попрошу вас посмотреть на причины, по которым люди употребляют алкоголь, и подумать над тем, чем можно его заменить. Давайте попробуем найти альтернативу, но будем это делать при помощи упражнения.

Упражнение «Альтернатива»

Участникам предлагается встать за своими стульями. Волонтер предлагает условия: сесть может тот, кто предложит альтернативу употреблению алкоголя (важно, чтобы участники предлагали альтернативу исходя из причин употребления алкоголя, который уже отработала группа). Когда все займут свои места, волонтер подводит итог.

Волонтер. Что же делать, чтобы избежать столь страшных возможных последствий?

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс, и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к друзьям, родителям, взрослым, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физкультурой, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это позволит расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать нет, объясняя это плохим самочувствием либо срочными делами. Если все же

не удалось отказаться, не пейте сразу всю дозу, а лишь пригубите. Затем, не привлекая к себе внимания, постарайтесь уйти.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Волонтер. Тема, которую мы сегодня подняли, достаточно сложная. Мы много говорили и обсуждали. Но прежде чем мы подведем итоги нашей работы, я предлагаю вам сыграть в игру.

Игра «Спешим на автобус»

Игра способствует сплочению группы, созданию комфортной обстановки и снятию напряжения. Стулья ставятся спинками друг к другу в одну шеренгу (сколько игроков, столько стульев).

Описание игры. Все участники, по сигналу ведущего, должны начать перемещаться вокруг стульев, делая вид, что спешат на автобусную остановку. Всем очень нужно уехать, остаться или опоздать нельзя. Стулья – это автобус. Есть одно условие: автобус начнет движение только при условии, что все пассажиры сидят. Ведущий говорит: «Автобус прибыл», и все игроки должны быстро занять свободные места. Когда все сели, ведущий провозглашает: «Поехали». После этого все опять встают, и игра продолжается. По сигналу все опять должны двигаться вокруг стульев. В это время ведущий убирает 2 стула. Потом по сигналу «Автобус прибыл» все опять должны сесть. Только при условии, что все сидят, автобус тронется с места (*очень быстро участники поймут, что нужно потесниться, сесть кому-то на руки*). Каждый раз ведущий убирает 2-3 стула. Игра продолжается до тех пор, пока останется один стул. Важно, чтобы участники нашли способ, как уехать даже в такой ситуации.

Волонтер. Спасибо за игру. А сейчас давайте вспомним: в самом начале нашего занятия у нас получилось звездное небо. Сейчас я предлагаю вам заполнить звездами еще одно небо, но уже с позиции того опыта, который мы сегодня получили.

Участники выбирают звезду определенного размера и выбирают нужный цвет. После чего, как и вначале занятия, они подходят к флипчату, прикрепляют звезду на небо и поясняют свой выбор. После того, как все участники высказались, перед ними вывешиваются 2

звездных неба. Волонтер, на основании полученных результатов, делает выводы.

Волонтер. Спасибо всем за работу. Здоровья вам, и помните, что всегда есть альтернатива алкоголю!

Приложение 1

Информация для волонтеров

Причины

Существует множество причин, по которым люди употребляют алкоголь. Их можно разбить на три группы:

- а) для того, чтобы с чем-нибудь справиться;
- б) для удовольствия;
- в) в силу привычек и обычаев.

Потребление алкоголя для того, чтобы справиться с эмоциями, такими как тревога, подавленность, скука, раздражительность, печаль, чувство вины, одиночество, иногда способствует достижению ожидаемого результата. Но это не решает проблем, из-за которых возникло подобное состояние. Кроме того, в определенных случаях алкоголь способен усилить эмоции, и тогда, в состоянии глубокой депрессии, человек способен к необдуманным поступкам. Существует и другая опасность, если человеку удастся несколько раз справиться с эмоциями посредством алкоголя, то в последующем он не будет искать других путей, тем самым обрекая себя на возникновение зависимости от алкоголя, т.е. возникновение болезни – алкоголизма.

Вторую группу составляют причины употребления алкоголя для удовольствия, чтобы испытать приятное ощущения «кайфа», в качестве вознаграждения самого себя, на праздниках, во время проведения досуга, при общении с другими людьми, из-за приятного вкуса, в качестве дополнения к блюдам во время приема пищи. Эта группа причин является наиболее сложной для объяснения. Здесь необходимо учитывать следующее: употребление алкоголя должно быть умеренным и контролируемым; начинать прием его можно во взрослом возрасте, когда сформировались все органы и системы, когда есть, умение контролировать себя и обстоятельства, есть понимание того, что алкоголь вреден для здоровья. Уровень потребления алкоголя характеризует степень образованности человека. Уметь употреблять алкоголь, не нанося

вред своему здоровью и здоровью окружающих, – это большое искусство, овладеть которым может только зрелый человек.

Употребление большого количества алкоголя в силу **обычаев и традиций** («обмывание» достижений и покупок, рождения детей и др.) приводит к тому, что ежегодно увеличивается количество лиц, зависимых от алкоголя.

Последствия можно разделить на две группы:

- социальные последствия употребления алкоголя;
- последствия для самого человека (ущерб здоровью).

Алкоголь – это

90% всех случаев сексуального насилия;

80% первых сексуальных опытов;

70% незапланированных беременностей;

60% всех случаев передачи ИППП;

50% дорожно-транспортных происшествий;

50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов;

25% самоубийств.

При окислении алкоголя в организме образуется ядовитое вещество – ацетальдегид, вызывающее развитие хронической интоксикации организма. Особенно сильное воздействие оно оказывает на стенки сосудов, ткани печени, ткани мозга.

Алкоголь токсически воздействует на мембраны клеток, расширяет сосуды и увеличивает теплоотдачу, повышает выделение мочи и секрецию соляной кислоты в желудке.

Мозг. Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждение мозговых функций, обусловленных поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших, даже в относительно молодом возрасте алкоголиков, часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

Болезни системы внешнего дыхания. По мере развития алкоголизма дыхание ухудшается, могут возникать различные заболевания (хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез).

Желудочно-кишечная патология. Слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у людей, злоупотребляющих алкоголем, выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (раку) печени.

Почки. У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек.

Психические отклонения. При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения – галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей.

Нарушения иммунной системы. Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии.

Железы внутренней секреции. В первую очередь, половые железы испытывают вредное влияние алкоголя. Снижение половой функции наблюдается у мужчин (импотенция). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.

Мышцы и кожа. Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Алкоголь может повреждать мышцы непосредственно. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии.

В 30-50% случаев у злоупотребляющих алкоголем развиваются **кожные заболевания.** Поражения кожи являются результатом прямого действия алкоголя, нарушения работы печени и плохого питания.

Белая горячка – самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. Она дает 1-2% смертных исходов даже при интенсивном медикаментозном лечении, а без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Очень сложно лечится.

Продолжительность жизни. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.

Алкоголь и потомство

О пагубных последствиях алкоголя на потомство человечеству известно давно. Так, в Древней Спарте действовал закон, запрещающий молодоженам пить вино в день свадьбы. В Древнем Риме говорили: «Пьяницы рожают пьяниц» и вообще запрещали пить до 30 лет, т.е. до того возраста, пока мужчины не обзаведутся семьями. Древнегреческий философ Платон добивался введения закона, по которому категорически запрещалось пить до 18 лет, т.е. до созревания организма. В Карфагене действовал закон, запрещающий пить вино в те дни, когда исполнялись супружеские обязанности. В Древней Греции, в назидание пьяницам, на сосудах для питья рисовали картины под названием «Последствия пирушки», на которых изображали мучающихся от рвоты мужчин.

Персонаж древнеримской мифологии Вулкан родился хромоногим, так как Юпитер в момент зачатия был пьян.

Сейчас накоплены большие статистические данные о пагубном влиянии алкоголизма на потомство. Например, болгарский врач Г. Ефремов, длительное время наблюдая за 23 хроническими алкоголиками, зафиксировал 15 мертворожденных и 8 детей-уродов в их семьях. Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что максимальное число мертворожденных было зачато в период карнавалов и празднования урожая молодого вина. Появился даже термин «дети карнавалов». Разумеется, далеко не все родители, о которых здесь говорится, были хроническими алкоголиками. Все дело в «пьяном зачатии».

В XIX в. женщины-пьяницы встречались крайне редко. Но уже в середине XX в. их включили в общую численность алкоголиков. При этом

Всемирная Организация Здравоохранения отмечает тенденцию к повышению доли женщин-алкоголиков. Алкоголизм у женщин приводит к более тяжелым последствиям: он труднее поддается лечению, чем у мужчин, при алкоголизме беременной женщины ребенок может быть наследственно неполноценным, возможно повреждение его центральной нервной системы. Кроме того, ребенок страдает от отсутствия спокойной и доброжелательной обстановки дома.

Экспериментальные исследования показали, что алкоголь, в первую очередь, влияет на половые клетки, которые впоследствии несут патологическую информацию будущему плоду. В настоящее время рядом исследователей показано, что у хронических алкоголиков здоровые дети могут родиться только через 2-3 года после воздержания от употребления спиртных напитков. В противном случае даже при самом «сверхтрезвом зачатии» беды не миновать.

Иногда у хронических алкоголиков рождаются дети, у которых нет отклонений в умственном развитии. Но доказано, что 94% детей,отягощенных алкогольной наследственностью, впоследствии сами становятся пьяницами или приобретают психические расстройства. Так, французские ученые провели уникальный эксперимент. Они тщательно следили за жизнью четырех поколений больных, страдающих хроническим алкоголизмом. В четвертом поколении – тупость, идиотизм, бесплодие, т.е., по сути дела, род перестал существовать.

Профилактика

В мире 41 страна, где алкогольная проблема полностью решена, там действует «сухой закон», и 40 стран, где производство и продажа алкоголя так зажата государством, что там борются весьма эффективно с данной проблемой. Итого получается, что в мире 81 (2/3 населения земного шара) страна, где проблема алкоголизма и пьянства так или иначе решена и решается. А вот оставшаяся 1/3 населения земного шара «пьяная». Наша страна входит в эту 1/3.

ВОЗ

Всемирная Организация Здравоохранения предлагает следующие меры по снижению злоупотребления алкоголем:

- ограничение рекламы спиртных напитков;
- ограничение числа точек продажи спиртных напитков;
- сокращение времени продажи;

- повышение цен за счет увеличения налогов;
- информирование о вреде алкоголя;
- снижение норм содержания алкоголя в крови для водителей и др.

Тренинг адаптировала волонтер-инструктор
Ратиловская Елизавета.
Тренинг провели учащиеся
ГУО «Средняя школа № 1 г. Новополоцка»
Витебской области
Ратиловская Елизавета, Седунова Александра

АРГУМЕНТИРОВАННЫЙ ОТКАЗ, ИЛИ КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» (1 час 30 минут)

Цель: ознакомление участников с правилами применения методов принятия решений и аргументированного отказа в рискованных ситуациях.

Необходимые материалы: раздаточные материалы к упражнениям, листы формата А 1, А 4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

Ход занятия

Вступительная часть (10 минут)

Ведущий:

Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

После того как все участники поздороваются, ведущий задает следующие вопросы:

Со всеми ли участниками вы поздоровались?

Как настроение?

Как вы себя чувствуете?

Можем ли приступать к работе?

Основная часть (60 минут)

Ведущий:

Как часто в жизни вам приходилось сталкиваться с трудными ситуациями, проблемами, которые требуют принятия важного и ответственного решения? Всегда ли совпадает то, что вы думаете, и то, что вы делаете? Кто или что мешает этому?

Нередко нам недостает простого умения – аргументированно отказаться от нежелательного, невозможного варианта, предлагаемого кем-то из нашего окружения. Давайте поговорим сегодня о том, как сказать «нет» в опасной ситуации выбора. Каждому из нас хотя бы раз было трудно ответить отказом по разным причинам: из-за боязни кого-то обидеть, поставить в неловкое положение или, наоборот, из-за личного интереса – что будет дальше. Однако умение делать правильный выбор и аргументированно отказываться является результатом жизненного опыта, социальной и духовной зрелости, когда полностью сформирована ответственность за свои поступки и решения.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы:

В каких ситуациях нужно сказать «нет»? Как избежать ситуаций, опасных для здоровья?

Все ответы участников ведущий фиксирует на доске. Можно пригласить группу обсудить записанное.

Ведущий:

Действительно, в жизни возникает множество ситуаций, требующих от человека продуманного решения и аргументированного отказа. Кроме того, всегда отвечать «да» просто невозможно. Но куда важнее сказать четкое и твердое «нет», чем затем пытаться увилить от данных обещаний. «Нет» — одно из самых легких слов языка и одно из первых, которые мы учим, будучи детьми. Только взрослея, мы начинаем испытывать страх перед ним. Если вы хотите стать личностью, живущей на основе принципов здорового образа жизни, то сегодняшнее занятие, посвященное знакомству с таким важным словом «нет», – для вас.

Существуют различные формы отказа и способы употребления слова «нет». Давайте в игре убедимся, что не всякий отказ вызывает негативные эмоции.

Выполняется упражнение «Такой разный отказ».

Описание упражнения. Ведущий формирует три малые группы. Каждой предлагается разыграть ситуацию (в соответствующих ролях), демонстрирующую разные виды отказа.

Первая подгруппа проигрывает ситуацию, в которой слово «нет» употребляется в ответ на вопрос о фактах. Например, человека спрашивают: «Читали ли вы новости сегодня?». Человек с легкостью говорит: «Нет». Без напряжения, без отрицательных эмоций он просто отвечает на вопрос.

Вторая подгруппа продумывает ситуацию, когда отказ подразумевается в вопросе, т. е. сама постановка вопроса провоцирует отказ. Просто человеку кажется бессмысленным предложение, и он никак с ним не может согласиться.

Третья подгруппа проигрывает ситуацию с самым сложным «нет». Это то «нет», которое вызывает бурю эмоций и страстей у человека. Иногда приходится говорить «нет» не потому, что вы не можете удовлетворить просьбу, не потому, что просьба эта не заслуживает положительного ответа и последующих усилий, а потому, что сказать «да» всем просящим, у которых есть серьезные причины просить и даже требовать помощи, просто невозможно. Некоторым все-таки придется отказать.

Ведущий: *Легко ли было придумывать и разыгрывать ситуации отказа? Почему? Насколько уверенно вы себя при этом чувствовали?*

Индивидуальная работа участников

Ведущий раздает участникам по небольшому листочку бумаги и просит каждого ответить на вопрос: «*Что мешает человеку отказаться от опасного поведения в отношении своего здоровья?*» На одном листочке записывается только один ответ. Ответы собираются в коробку и перемешиваются. Затем ведущий вытаскивает из коробки по одному ответу, зачитывает его и обсуждает с группой. Повторяющиеся варианты не обсуждаются.

Ведущий:

Как вы заметили, любому человеку легче отказаться от опасного нездорового поведения, если четко расставлены жизненные приоритеты, сформировано понятие о том, что самое главное в жизни, что именно жизнь и здоровье являются непреходящей ценностью, без

которой человек не может существовать. Поэтому важно развивать уверенность в себе, учиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения и противостоять давлению окружающих. Необходимо понимать, что мы ответственны за наши решения, и нужно твердо и недвусмысленно сообщать о них другим людям. С помощью слов и жестов, правил и аргументов необходимо давать понять окружающим, насколько мы уверены в своих действиях и поступках. И тогда мотивированный отказ не станет для нас серьезным жизненным препятствием. Давайте в группах попытаемся разработать общие правила уверенного отказа, которые потом можно будет применить на практике за рамками нашего занятия.

Ведущий проводит **упражнение «Правила уверенного отказа»**.

Описание упражнения. Ведущий объединяет участников в три малые группы и предлагает в процессе групповой работы сформулировать правила уверенного отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью, делают поведение человека опасным и безответственным. На это отводится пять-семь минут. Затем каждая малая группа представляет свои правила. Выступающих можно дополнять, предлагая варианты, которые ранее не были озвучены. В конце упражнения ведущий подводит итог и вывешивает на доску утвержденные и принятые участниками Правила уверенного отказа.

Заключительная часть (20 минут)

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия

Этот блок строится с использованием **метода синквейна**.

Выполняется **упражнение «Ценность моей жизни»**.

Описание упражнения. Ведущий обращается к участникам со словами:

Как вы заметили, не так трудно отказать в рискованной ситуации, если помнить, что самое главное и ценное в жизни человека – его жизнь. Поэтому предлагаю завершить сегодняшнее занятие нестандартно. Каждый из вас попробует написать синквейн – стихотворение на заданную тему.

Ведущий объясняет участникам правила составления синквейна и объявляет тему – «Ценность моей жизни».

Алгоритм синквейна:

Существительное (главное слово).

2 прилагательных.

3 глагола.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

В качестве главного слова можно предложить слова «жизнь», «здоровье», «ценность», «дружба», «любовь», «семья», «главное», «будущее» и др.

Справившись с заданием, участники по желанию читают написанное. Ведущий, прослушав выступления, подводит итог:

Среди стихотворений нет одинаковых, они неповторимы и значимы, как индивидуальны и ценны сами люди, их написавшие.

Тренинг разработала Дмитриева Елена Георгиевна,
*методист учебно-методического центра
идеологии и воспитательной работы
ГУО «Брестский областной институт
развития образования».*

Тренинг провели учащиеся
*ГУО «Белоушская средняя школа»
Столинского района, Брестской области*
Пачко Екатерина, Подолян Мария

ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Цель:

разъяснение понятий «гендер», «гендерные роли» и «гендерные стереотипы»; формирование объективного представления модели семьи, социальных ролей в семье и семейных ценностей на основе идеи гендерного равенства; развитие навыков критического мышления, рефлексивных умений.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, включение участников в активную коммуникацию: упражнение «Встреча»; озвучивание темы встречи, принятие правил*)

Предполагается, что данное интерактивное занятие уже не первое в этой группе, поэтому тренер предлагает участникам вспомнить имена друг друга и познакомиться еще ближе – заглянуть во внутренний мир друг друга, поделиться своими мечтами и рассказать о своих индивидуальных особенностях.


Упражнение «Встреча»

Описание упражнения. Всем участникам раздаются листы бумаги с нарисованным циферблатом. Всего за три минуты (по песочным часам) в процессе активного общения участники должны договориться друг с другом о встрече на определенное время. На циферблате напротив каждого деления каждый участник должен подписать имя того, с кем он договорился на этот час о встрече. Цель – заполнить весь циферблат. Каждое деление на циферблате заполнять только один раз, т.е., если

назначена встреча на 8 часов утра, то на 8 часов вечера встреча уже ни с кем не назначается. Но на одно и то же время можно договориться только с одним человеком. По истечении трех минут все участники садятся на свои места.

Теперь тренер предлагает участникам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 9 часов (не важно – утром или вечером). Участники, у которых есть договоренность на это время, садятся рядом. Тренер дает участникам одну минуту на то, чтобы обсудить друг с другом в паре тему «О чем я мечтаю...». По истечении минуты участники всем рассказывают друг о друге.

Затем тренер предлагает участникам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 2 часа. Участники, у которых есть договоренность на это время, садятся рядом. Тренер снова дает всем одну минуту на то, чтобы обсудить в паре тему «Чем я отличаюсь от других людей». По истечении минуты участники в парах всем рассказывают друг о друге.


 **На этой встрече мы будем с вами говорить о том, чем отличаются друг от друга мальчики и девочки... юноши и девушки... в чем состоит роль мужчины и женщины... что их объединяет. Итак, тема встречи «Гендерные роли и семейные ценности».**

Для эффективной работы нашей группы давайте вспомним правила, которые мы с вами сформулировали и приняли на первой встрече.

Предложенные правила записаны на листе ватмана и вывешены на видном месте. Их соблюдение обязательно для всех участников. Тренер имеет возможность в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер конкретизируют их смысл, спрашивает согласие группы принять то или иное правило на данной встрече, предлагает дополнить список.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (*актуализация темы «мужские и женские роли»; введение понятия «гендер», мини-лекция «Мужчина и женщина: гендерные различия»; организованная дискуссия о предназначении мужчины и женщины: прием «1/2/4», метод «Мозговой штурм»;*

введение понятия «гендерные стереотипы»: упражнение «Светофор»; мини-лекция «Модель семьи»; организованная дискуссия на тему «Семейные ценности»: упражнение «Солнечная система»; работа в малых группах: упражнение «Найди семью», коллективный коллаж; организованная дискуссия на тему «Жизненный ресурс»: интерактивная игра «Аукцион мечтаний, или На что потратить жизнь?»).


 **Эту встречу мы начнем с обсуждения спорных утверждений. Да, действительно, в нашем обществе существуют убеждения, по поводу которых можно и стоит поспорить. Пускай тренинговый круг будет визуально разделен на две половины: правая половина обозначена табличкой «Ж», а левая половина – табличкой «М». Когда прозвучит утверждение, вам нужно будет подумать и решить – это больше относится к девочкам (девушкам, женщинам) или к мальчикам (юношам, мужчинам). Если утверждение, по вашему мнению, больше относится к представителям женского пола – вы занимаете позицию на той половине круга, где висит табличка «Ж». Если же утверждение все-таки больше подходит к мужской половине общества – вы занимаете позицию у таблички «М». Итак, давайте начнем...**

Метод «Спорные утверждения»


Описание метода. После озвучивания тренером каждого утверждения участники занимают определенную позицию: табличка «Да, это так!» – справа, табличка «Нет, это неверно!» – слева. Тренер предлагает участникам проаргументировать (обосновать) свой выбор, высказать свое мнение, объяснить выбор той или иной позиции. Промежуточной позиции в данном методе нет.

Предлагаются утверждения:

- ✓ *Они лучше других готовят еду...*
- ✓ *Они больше проявляют заботу о маленьких детях...*
- ✓ *Им в школе и в семье больше уделяют внимания...*
- ✓ *Они более уверены в себе...*
- ✓ *Они с детства стремятся быть лидерами...*
- ✓ *Их чаще берут на высокооплачиваемую работу...*
- ✓ *Они тяжело переносят физическую боль...*
- ✓ *Им гораздо проще заработать себе плохую репутацию...*
- ✓ *Они более обидчивы...*

 **Вы убедились в том, что единого правильного мнения не может быть. В каждой из предложенных ситуаций можно найти ряд аргументов «за» и «против». Но для чего-то природой было задумано мужское и женское начало. Значит, между мужчинами и женщинами все-таки есть отличия. Как вы думаете, какие это отличия?**

Участники высказывают свои предположения.

 **Вы правы. Прежде всего, это ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (биологические) отличия. У мужчин и женщин разное устройство и функционирование репродуктивной системы – это той системы человеческого организма, которая отвечает за воспроизведение рода и деторождение. Поэтому мужчина и женщина и внешне отличаются строением тела, и первичными половыми признаками. Но есть еще и другие отличия – поведенческие, т.е. мужчины и женщины могут по-разному вести себя в одних и тех же ситуациях. Такие отличия называются ГЕНДЕРНЫМИ от слова «гендер».**

ГЕНДЕР (от англ. Gender от лат. Genus) – социальный пол, который определяет поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается.

ГЕНДЕР – это, прежде всего, психические и поведенческие свойства человека, которые ассоциируются с маскулинностью (проще говоря, мужественностью) и фемининностью (проще говоря, женственностью).

МУЖЕСТВЕННОСТЬ (маскулинность) – понятие, которое включает в себя такие качества, как рассудочность (логичность), твердость, стойкость, мужество, агрессивность и пр.

ЖЕНСТВЕННОСТЬ (фемининность) – понятие, которое означает совокупность качеств, ожидаемых от женщины таких, как чувственность, нежность, хрупкость, искренность, верность, что вызывает в мужчине желание оберегать и защищать женщину.


Мини-лекция «Мужчина и женщина: гендерные различия»


Мужчина отличен от женщины не только в телесном устройении, но и в особенностях души. В ДУШЕ человека выделяют такие силы, как УМ, ВОЛЮ и ЧУВСТВА.

Нельзя говорить о том, кто умнее – мужчина или женщина. Ум у мужчины и женщины просто разный. У мужчин он более рассудочный, склонный к строгой логике. Женский ум более интуитивный. Часто женщина своей женской интуицией может гораздо быстрее разобраться в запутанной ситуации, особенно в клубке человеческих взаимоотношений.

Когда утверждают, что у мужчин более волевой характер, на самом деле это не значит, что у мужчин есть воля, а у женщин ее нет. Воля тоже бывает разной. У мужчин она жесткая, ярко выраженная, у женщин более мягкая и потому неприметная. Особенно это видно в воспитании детей. Отец скорее добьется от ребенка выполнения своей воли прямым принуждением, а мать нежностью, обходя острые углы в характере ребенка.

Проявление чувств у мужчин и женщин также различно. Мужчина мало проявляет свои чувства, потому что все свои впечатления он сверяет с доводами разума. Женщина же, напротив, более склонна к бурному проявлению своих чувств. В трагических и конфликтных ситуациях женщина легко проявляет несдержанность, может плакать навзрыд или возмущенно кричать. В то же время женщины, благодаря своей эмоциональности, более чутки к чужой боли. Пожалеть, посочувствовать более свойственно женщине.

 **Свои гендерные особенности мальчики и девочки проявляют уже с детства. Именно поэтому существует убеждение, что у мужчин и женщин с рождения разное предназначение в жизни. А давайте подумаем сейчас о том, в чем предназначение мужчины и в чем предназначение женщины.**

 **Прием «1/2/4/ вместе»**

Описание приема. Каждый участник на листе бумаги, разделив его чертой на две половины, пишет в первой колонке то, что является жизненным предназначением женщины, а в левой колонке – то, что относится к предназначению мужчины. На выполнение задания участникам дается всего одна минута. Затем волонтер предлагает


участникам объединиться в пары, соблюдая правило: не выбирать в пару того, с кем сидишь в кругу рядом (справа или слева). Далее в течение минуты участники в парах обсуждают написанное у них на листах бумаги и составляют новый общий список предназначений мужчины и женщины. Следующий этап упражнения – объединение пар в четверки. Теперь пары в четверках обсуждают свои списки и составляют один общий, выписывая в две колонки то, что было на листах у двух пар, не дублируя повторяющиеся позиции. Таким образом, одновременно ведется обсуждение в трех (четырех) группах.

Метод «Мозговой штурм»


Описание метода. Каждая группа (по четыре человека) озвучивает то, что наработала в предыдущем упражнении. Тренер фиксирует озвученное участниками на листе флипчата в двух колонках: предназначение мужчины и предназначение женщины. Выделяет подчеркиванием те позиции, которые повторяются у нескольких групп. Затем тренер организует в группе коллективное обсуждение общего списка.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Можно ли сказать с уверенностью, что предназначенное женщине никогда не сможет и не должен делать мужчина? Ну, например...*
- ✓ *Выберите из списка и назовите те позиции (функции), которые в равной степени сегодня могли бы выполнять и женщины и мужчины?*
- ✓ *Почему, на ваш взгляд, большинство людей уверены, что ... (зачитываются те позиции, которые подчеркнуты).*

 **Уже с детства девочек и мальчиков стараются воспитывать по-разному, т.е. в соответствии с их социальной ролью в будущем. Отсюда и возникают в обществе общепринятые мнения, которые мы называем гендерными стереотипами...**

СТЕРЕОТИП – это устоявшееся отношение к событиям, действиям, поступкам людей.


-  Проще говоря, стереотипы – это то, что большинство людей считают правильным. Но не случайно существует выражение «сколько людей, столько и мнений». Давайте порассуждаем об этом с помощью упражнения «Светофор».

Упражнение «Светофор»

Инструкция тренера: «Всем известно, что у светофора три цвета: зеленый – «да, разрешаю!», красный – «нет, запрещаю!», желтый – «постою, подумаю!». В этом упражнении вам тоже придется выбирать позицию с помощью цветных карточек. Я буду озвучивать утверждение, а вам нужно решить для себя – вы согласны с ним, не согласны или сомневаетесь. Если вы не согласны с утверждением, то поднимите красную карточку. Если вы согласны – поднимите зеленую карточку. А если вы считаете, что категорической позиции быть не может, и у вас есть свое мнение на этот счет, то поднимите желтую карточку».

Предлагаются утверждения:

- ✓ *Женщина в семье несет за детей ответственность больше, чем мужчина...*
- ✓ *Мужчина должен быть основным добытчиком в доме и зарабатывать для всей семьи...*
- ✓ *Мужчина никогда не должен плакать...*
- ✓ *Мужчины не умеют вести домашнее хозяйство...*
- ✓ *Женщины менее выдержаны в эмоциях...*
- ✓ *Женщины не такие выносливые, как мужчины...*
- ✓ *Мужчины лучше руководят, чем женщины...*
- ✓ *Женщина должна больше заботиться о внешности...*

-  Те утверждения, которые мы сейчас с вами обсуждали, и есть стереотипы нашего общества. А вы как думаете, придерживаться стереотипов – это хорошо или плохо? Иногда они помогают нам разобраться в том, какую роль в семье выполняют мужчины, а какую женщины. Чтобы легче было это понять, возьмем наглядную модель – орех...

Мини-лекция «Модель семьи»

Орех – это семья. Ядро ореха – дети. Детям нужна забота, нежность, внимание, душевная теплота. Кому-то в семье нужно всегда быть рядом с

детьми, посвящать много времени. Эта функция принадлежит маме, т.е. женщине. Потому что она в большей мере наделена качествами, которые необходимы для этой роли. Это нежность, мягкость, терпеливость, самопожертвование. Именно поэтому она ближе всех к детям. Если посмотреть на орех, то эта роль женщины соответствует тонкой внутренней оболочке грецкого ореха. Эта оболочка очень тесно соприкасается с ядром, т.е. с детьми. Но эта оболочка тонкая и ранимая, поэтому она должна быть защищена. Чтобы женщина могла в семье хорошо справляться с материнской функцией, нужна надежная защита. В орехе эту задачу выполняет твердая скорлупа, а в семье – муж, т.е. мужчина. Если в жизни так получается, что женщина в семье оказывается более сильной, волевой, выполняет роль защитной скорлупы ореха. Тогда мужчина может быть той внутренней оболочкой, которая ближе к детям, и посвящает им больше времени.


Но самое главное, два человека – он и она, создавая семью, не должны быть соперниками. Если между мужчиной и женщиной в семье ежедневно идет борьба и выяснение отношений, у такой семьи нет будущего. Только в сотрудничестве можно сохранить семейные ценности.

Что, по-вашему, можно отнести к семейным ценностям?

Упражнение «Солнечная система»

Описание упражнения: Каждому участнику предлагается на листе бумаги рисунком изобразить солнечную систему: в центре – звезда – это ваша будущая семья; вокруг звезды – пять орбит, и на каждом – планета; каждая планета – это жизненная ценность, которая очень важна для сохранения семьи. Участникам нужно назвать пять главных для них семейных ценностей. Затем эти ценности распределить на орбитах по степени значимости – наиболее значимая будет ближе к звезде. Можно каждую планету назвать именем определенной семейной ценности. Задание участники выполняют индивидуально в течение трех минут, не обсуждая это друг с другом.

Рисунок солнечной системы

 **А теперь, прежде чем вы обсудите друг с другом то, что написали в своей «солнечной системе», давайте попробуем**

разделиться на малые группы с помощью упражнения «Найди семью».

Упражнение «Найди семью»


Описание упражнения. Участникам упражнения раздаются карточки, на которых написано название животного, и определяется его роль в семье: папа, мама, детеныш. В каждой «звериной» семье три человека. Участники игры должны невербально договориться друг с другом найти своих и объединиться в семьи. При этом не допускается речевое общение и голосовое сопровождение. Участники по тренинговому залу с открытыми глазами, жестами и мимически пытаются изобразить своего героя друг к другу. Собравшись в семьи, участники также невербально должны распределить социальные роли: папа, мама и детеныш.

Предлагаются следующие роли:

- ✓ еж – ежиха – ежонок
- ✓ заяц – зайчиха – зайчонок
- ✓ кенгуру – кенгуриха – кенгуренок
- ✓ бобр – бобриха – бобренок
- ✓ лось – лосиха – лосенок
- ✓ кабан – свинья – поросенок
- ✓ бык – корова – теленок
- ✓ конь – лошадь – жеребенок
- ✓ петух – курица – цыпленок
- ✓ гусь – гусыня – гусенок

Участники, собравшись в группы (семьи) по три человека, занимают в тренинговом кругу места на стульях рядом. Затем тренер организует в группе обсуждение по вопросам.

- ✓ *Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении?*
- ✓ *Что было самым сложным в процессе выполнения задания?*
- ✓ *Какие признаки (жесты) стали определяющими в узнавании героев?*
- ✓ *Какие жесты помогли участникам распределиться по ролям в семьях? (Обратить внимание участников, что определяющими все-таки являются не только биологические признаки, но и поведенческие).*

 Давайте вернемся к тому, что вы написали в своей «солнечной системе» семейных ценностей. Сейчас вам необходимо будет в малых группах (семьях) по три человека не только обсудить написанное вами, но и сделать коллективный коллаж на тему «Семейные ценности». Используя предложенные вам материалы – журналы, газеты, иллюстрации – попробуйте на листе ватмана изобразить ваше видение и ваше представление о том, что сегодня может объединить семью и будет способствовать ее сохранению.

Творческое задание «Коллаж»

Описание задания. Участники выполняют задание в группах по три человека. На выполнение задания дается 10 минут. Каждой группе предлагаются разнообразные журналы, газеты и иллюстрации, клей, ножницы, маркеры. При составлении коллажа рекомендуется придерживаться все той же модели – «солнечная система», т.е. в центре листа иллюстрируется понятие семья, а вокруг – все то, что является ценностным, важным и определяющим ее сохранение. По итогам выполнения задания каждая группа представляет свой коллаж, разъясняя то, что хотели отобразить, затем коллаж вывешивается на стену.

Те ценности, которые становятся главными в семье, не появляются ниоткуда – они приходят в каждую семью с мужчиной и женщиной, которые решили создать эту семью. И очень важно, чтобы выбор и понимание этих ценностей было одинаковым и у НЕГО, и у НЕЕ. Мы сами решаем, что для нас лучше, но от наших желаний зависит наша будущая жизнь.

Я хочу пригласить вас на импровизированный аукцион. На этом аукционе можно приобрести мечту, которая сделает вашу жизнь счастливее. Сейчас я раздам вам жетоны на определенную сумму (в нашей игре – 500 у. е.). Каждый жетон представляет собой РЕСУРС – это часть вашего ВРЕМЕНИ, ЭНЕРГИИ, СРЕДСТВ, ИНТЕРЕСОВ. Когда мы начнем аукцион, перед вами станет выбор: «потратить» жетоны или сэкономить. На торги будут выставляться различные ЦЕННОСТИ, ГАРАНТИИ И ПРИВИЛЕГИИ с определенной стартовой ценой. Вы можете торговаться, чтобы приобрести тот или иной лот. «Купить»

выставленный на продажу лот может только один человек, тот, кто назовет самую высокую цену.

Интерактивная игра «Аукцион мечтаний, или На что потратить жизнь»

Описание игры. Перед началом игры волонтер сообщает участникам правила. Объясняя порядок игры, волонтер раздает участникам жетоны. При подготовке к встрече необходимо просмотреть перечень выставляемых на продажу «товаров» и заготовить карточки. При покупке участник получает карточку с тем лотом, который он приобрел и которым он расплачивается. Игра заканчивается тогда, когда все лоты будут распроданы. Она поможет участникам задуматься о своих ценностях. Для проведения аукциона волонтеру потребуется следующий реквизит:

- таблицы с перечнем лотов (для себя),
- по 50 купонов достоинством в 10 каждый для всех участников,
- карточки, на которых написаны лоты – товары для продажи

№ лота	Предлагаемые лоты	Стартовая цена
1	Новый дом или современная квартира	30 у. е.
2	Новый современный автомобиль	20 у. е.
3	Оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вашей семьи	50 у. е.
4	Один супруг на всю жизнь	20 у. е.
5	Исключительно красивая внешность	20 у. е.
6	Один настоящий друг на всю жизнь	50 у. е.
7	Хорошее образование	50 у. е.
8	Предприятие, приносящее большую прибыль	10 у. е.
9	Здоровая семья	50 у. е.
10	Всемирная слава и популярность	10 у. е.
11	Удачная карьера	20 у. е.
12	Уважение и любовь к тем, кого очень ценишь	30 у. е.
13	Чистая совесть	50 у. е.
14	Отношения, построенные на доверии и верности	40 у. е.
15	Чудо, ради близкого человека	30 у. е.
16	Возможность заново пережить любое	50 у. е.

	событие прошлого	
17	Семь дополнительных лет жизни	40 у. е.
18	Безболезненная смерть, когда придет время	50 у. е.
19	Безбедная старость	50 у. е.
20	Возможность отыскать клад и стать богатым	20 у. е.

А теперь давайте поговорим о ваших ощущениях и впечатлениях...

Вопросы для обсуждения:

- Кто из вас остался доволен своей покупкой? Что вы приобрели?
- Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- Остались ли у вас сэкономленные жетоны?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

В жизни так не бывает, чтобы можно было по ходу изменить правила. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем... Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес... Нельзя однажды сделать один и тот же выбор... Невозможно «отметить» последствия ранее принятого решения... Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями... За все, что мы выбираем, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена может оказаться выше, чем вы предполагали.

Это была всего лишь игра. У нас есть возможность в своей реальной жизни сделать правильный выбор, исходя из имеющихся ресурсов и тех жизненных ценностей, которым отдаем предпочтение.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов встречи: упражнение «Неоконченное предложение»; вручение буклетов и листочков с дополнительной полезной информацией*).

Мы завершаем нашу встречу, посвященную теме семейных ценностей и социальной роли мужчины и женщины. В заключение просим высказать свои впечатления с помощью одного из неоконченных предложений...

- Я никогда не думал(а), что...

- Мне больше всего запомнилось...
- Мне нужно время для того, чтобы ...
- Я убежден, что теперь ...
- Я стала по-другому воспринимать ...
- Когда я пришла на эту встречу...
- Я поняла, что труднее всего ...
- У меня поменялось отношение ...
- Сейчас мне очень хочется ...
- У меня осталось ощущение ...
- Для меня самым неожиданным было ...
- Я очень сожалею ...
- Самым сложным для меня было ...
- Я была удивлена тому, что...
- Самым полезным для меня было...

Тренер благодарит участников встречи и прощается с группой.

Тренинг разработали Маринчик Светлана Федоровна, педагог-консультант равного обучения волонтерской группы ГУО «Пинковичская средняя школа имени Я.Коласа» Пинского района, Брестской области, Лешко Алла Анатольевна, педагог-консультант равного обучения волонтерской группы ГУО «Оснежицкая средняя школа» Пинского района, Брестской области

Тренинг адаптировали и провели волонтеры-инструкторы ГУО «Раковская средняя школа» Минского района, Минской области
Забело Кристина, Жадейко Карина

«STOP, НАПРЯЖЕНИЕ!»: ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Цель: знакомство подростков с понятием «стресс» и влиянием стресса на организм человека; формирование умения контролировать свое внутреннее состояние и поведение в стрессовой ситуации; развитие способности к психоэмоциональной саморегуляции.

1. Вступительная часть (*озвучивание темы и цели встречи; знакомство с группой; создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; принятие правил; актуализация темы «стресс»: упражнение «Стаканчик воспоминаний»*)

- ☺ **Добрый день. Надеюсь, что он действительно добрый, потому что вся наша жизнь состоит из стрессов. Погода, обстоятельства, окружающие нас люди постоянно проверяют нас на прочность: останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы, упрекают, манипулируют, настаивают на**

своим, предъявляют требования.... Таков этот мир – и раз мы живем в нем, то нужно научиться принимать его удары достойно. Как справляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять, насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На этой встрече мы попытаемся найти ответы на все эти вопросы. А теперь давайте познакомимся (*если группа новая*) и попробуем создать в нашем кругу приятную антистрессовую атмосферу...

Упражнение «Никто еще не знает...»

Описание упражнения. Тренер передает по кругу мяч со словами «Никто еще не знает, что я...» и называет какую-нибудь свою особенность или факт из своей жизни, неизвестный пока никому. Тот участник, которому передали мяч, передает его следующему участнику со словами «Никто еще не знает, что я...» и так далее. Если участники не знакомы друг с другом, то перед тем, как произнести ключевую фразу, каждый называет свое имя.

☺ **Спасибо всем. Вот мы и сделали один шаг навстречу друг другу. А теперь для эффективной организации работы нашей группы давайте сформулируем и запишем те правила, которые помогут нам провести встречу в активной и творческой атмосфере...**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место:

- ✓ *Правило поднятой руки*
- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*
- ✓ *Правило точности (высказываться кратко и по существу)*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

Упражнение «Стаканчик воспоминаний» (актуализация темы)

Описание упражнения. Тренер берет и ставит на ладонь пластиковый стаканчик. Он просит участников сконцентрировать все внимание на этом стаканчике и представить то, о чем он сейчас будет говорить.

Тренер дает инструкцию: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни, что является для вас дорогим и значимым, без чего вам было бы грустно и тяжело».

На протяжении нескольких минут в группе должно состояться молчание, и в неожиданный для всех момент тренер жестко сминает стаканчик. Затем участникам предлагается проанализировать свое состояние в данный момент.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что вы почувствовали в тот момент, когда стакан был смят?*
- ✓ *Каково ваше состояние сейчас?*
- ✓ *Когда возникают такие же чувства? Вспомните ситуации из жизни.*
- ✓ *Можно ли сказать, что ситуация со стаканчиком была неожиданной и тревожной?*

2. Основная часть (введение понятия «стресс»; мини-лекция «Стресс – часть нашей жизни»; работа в малых группах «Портреты, факторы, способы»; введение понятия «саморегуляция»; упражнения на развитие навыков эмоциональной саморегуляции: «Перевоплощение», «Дорисуй и передай», «Квадратное дыхание»; упражнение на развитие навыков позитивного мышления «Подарок»)

☺ **То, что вы сейчас пережили, и есть СТРЕСС. А то, что с вами происходило, является реакцией организма на стрессовую ситуацию. В переводе с английского СТРЕСС означает «напряжение».**

Стресс – это напряженное состояние организма, точнее ответ организма на предъявленное ему требование – стрессовую ситуацию. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

Мини-лекция «Стресс – часть нашей жизни»

Стресс уже стал неотъемлемой частью нашей жизни. Пробки на дорогах, напряженный график работы, конфликты с родственниками и друзьями, хроническая нехватка времени – все это рано или поздно может вывести из себя даже самого спокойного человека. Люди, живущие в режиме постоянного стресса, рискуют не только личным счастьем и успехом в карьере, но и здоровьем. Впрочем, не стоит винить в своих бедах напряженный ритм жизни и природную эмоциональность.

Если вы хотите понять, находитесь ли вы под воздействием стресса, проанализируйте свое состояние. Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на человека:

- ✓ *Физиологические симптомы – бессонница, утомляемость, заболевания*
- ✓ *Эмоциональные симптомы – раздражительность, тревожность, страхи*
- ✓ *Поведенческие симптомы – отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, повышенная агрессивность по отношению к другим людям*
- ✓ *Познавательные симптомы – нарушение концентрации внимания, снижение памяти и интеллектуальных способностей*

Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления организма к окружающей среде. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

И коль уж стрессов не избежать, то можно избежать их последствий – плохого самочувствия, болезней, хронической усталости. Удивительно, но сам по себе стресс – это даже неплохо, потому что он вынуждает организм мобилизовать ресурсы, решить возникшую проблему и снять напряжение.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье дал ему прекрасное определение: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

- ☺ **Существует мнение, что есть люди, потенциально склонные к попаданию в стрессовые ситуации – «невезучие». А есть среди нас и те, кого стрессы и неудачи обходят стороной, словно у них**

выработаны антитела против стресса. Психологи не спорят с этим утверждением, но объясняют его особенностями характера человека. Какие люди больше подвержены стрессу, а какие меньше? Что может вызвать стресс у человека и как бороться со стрессом? Давайте порассуждаем об этом...

Работа в малых группах

Инструкция. Тренер предлагает участникам разделиться на четыре группы по принципу: океан – море – озеро – река. Каждой группе предлагается тема для обсуждения. На работу группам дается 5 минут. Затем каждая группа представляет всем результат коллективного обсуждения. Каждой группе дается возможность дополнить презентацию других участников и высказать свою точку зрения. Группам предлагаются следующие задания:

- 1) составить портрет человека, который менее других подвержен стрессу;
- 2) составить портрет человека, который более других склонен к попаданию в стрессовые ситуации;
- 3) написать, какие факторы способствуют появлению стрессовой ситуации;
- 4) написать, какими способами можно выйти из стрессовой ситуации.

☺ **В наши дни научиться управлять стрессом может каждый. Это называется САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ – умением управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.**

Способность к САМОРЕГУЛЯЦИИ – очень важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия.

Как лучше действовать в ситуации стресса, тревожности и волнения? Для того чтобы успокоиться и рационально мыслить, необходимо:

- ✓ Попытаться переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, попавшем в поле зрения;

описать его цвет, форму, материал, из которого изготовлен предмет.

- ✓ Объективно описать стрессовую ситуацию, извлечь из нее выгоду.

Упражнение «Перевоплощение»

Описание упражнения. Задача для участников – вспомнить самое неприятное событие за последние дни. Попытаться пережить неприятные, тревожные эмоции, связанные с этим событием, т.е. произвольно создать себе стрессовую ситуацию. Когда всем участникам удастся добиться этого, тренер предлагает каждому выбрать глазами любой предмет, который находится в поле зрения в данный момент и нравится больше других. Далее следует инструкция: «Вообразите себя этим предметом и расскажите от его лица о цвете, фактуре, функциональном предназначении, возрасте, чувствах, ощущениях этого предмета».

Далее каждый участник по очереди представляет свой рассказ. Другие участники должны угадать, о каком предмете идет речь.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Получилось ли справиться с заданием?
- ✓ Что было проще – восстановить в памяти стрессовую ситуацию или избавиться от нее?
- ✓ Что было самым сложным при выполнении этого задания?

☺ **Не всегда возможно контролировать стрессовую ситуацию, но можно научиться контролировать свою реакцию на стресс. Проще говоря, если не можешь изменить обстоятельства, измени к ним свое отношение. Юмор – это один из защитных механизмов. Давайте немного подвигаемся, поднимем себе настроение и посмотрим на стресс с улыбкой...**

Упражнение «Дорисуй и передай»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам взять по листу бумаги и выбрать себе самый приятный цвет фломастера. По сигналу тренера участники начинают рисовать стресс, каким они его представляют. Затем также по хлопку все передают свой рисунок соседу

слева и дорисовывают картинку соседа справа. Таким образом, листы переходят дальше по кругу, до тех пор, пока не вернуться к своим первым «художникам».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Понравилось ли вам то, что получилось в итоге?*
- ✓ *Что вы чувствовали в том момент, когда у вас оказался чужой рисунок?*
- ✓ *Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?*

☺ **Для саморегуляции своего эмоционального состояния можно активно использовать технику глубокого дыхания. Она хороша тем, что даже незаметна для окружающих, и очень полезна в ситуациях, где главным раздражителем становится чье-то поведение.**

Упражнение «Квадратное дыхание»

Описание упражнения. Упражнение выполняется сидя или стоя в удобной для вас позе. Сначала делается глубокий вдох через нос на четыре счета. При этом поднимается рука, лежащая на животе. Затем задержка дыхания на четыре счета и выдох через рот на четыре счета, при этом поднимается рука на груди. После выдоха задержка на четыре счета. Упражнение повторяется 3-5 раз. Эффект наблюдается сразу же после выполнения упражнения.

☺ **Столкнувшись в жизни со стрессовой ситуацией, важно уметь позитивно мыслить. Когда мы говорим о поражениях, то рядом ставим слово «горечь», когда о победах – «сладость». Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить и награду – конфету.**

Упражнение «Подарок»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается взять из вазочки конфету. Но конфета не простая – под каждым фантиком написана определенная ключевая фраза. На одних фантиках эта фраза звучит так: «Даже если...». На других фантиках – «В любом случае...».

Участники берут по конфете, разворачивают их и по очереди зачитывают то, что написано на внутренней стороне фантика. Первым начинает один

из тех участников, у которого фраза начинается словами «Даже если...». При этом он должен вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию из своей жизни и продолжить фразу. Например, «Даже если... опоздал на автобус...». На этом фраза не заканчивается. Ее должен завершить любой из участников, у кого на фантике написана вторая фраза. Например, «В любом случае... я не буду расстраиваться и поеду на маршрутном такси».

3. Заключительная часть (*подведение итогов встречи: рефлексивное упражнение «Дерево – яблоня; релаксационное упражнение на снятие эмоционального напряжения «Горная вершина»*)

Время прошло очень быстро, и наша встреча подошла к концу. Хотелось бы узнать о ваших впечатлениях. Что оказалось самым полезным? Что было просто интересным, но, возможно, не пригодится вам в жизни? А что было лишним и ненужным?

Рефлексивное упражнение «Дерево – яблоня»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается взять три вырезанных из бумаги рисунка: красное яблоко, зеленое яблоко и огрызок. Необходимо написать на красном яблоке – что было самым полезным на этой встрече; на зеленом яблоке – что было интересным, но не очень практически применимым; на огрыжке – что было бесполезным, ненужным, лишним. После выполнения участниками задания яблоки и огрызки приклеиваются на ветки яблони, нарисованной на листе формата А 1, комментируются участниками.

В завершение встречи тренер благодарит группу за активность. Затем он предлагает участникам устроиться на своих стульях поудобнее и включает релаксационную музыку «Полет орла». Участники закрывают глаза.

Релаксационное упражнение «Горная вершина»

Инструкция тренера: вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет и Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершины, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами.... Мгновение – и

вы сами становитесь орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них.... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами.... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, и миниатюрные человечки.... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее....

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит в вышине. Какое ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор.... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы мучавших вас вопросов.... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги, правильные поступки.... (Пауза.)

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам.... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы.... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал для вас новое восприятие мира.... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

СОДЕРЖАНИЕ

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»	3
АБОРТЫ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ	17
ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС	28
АРГУМЕНТИРОВАННЫЙ ОТКАЗ, или КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»	42
ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ	47
«СТОП, НАПРЯЖЕНИЕ!»: ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ	60