

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИДА И РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ладья

Вторая страница

Программа подготовлена в рамках проекта
«Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию
эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу
в Российской Федерации»

Авторский коллектив:

Сирота Н.А. (Москва) - декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой клинической психологии ГОУ ВПО Московский Государственный Медико-Стоматологический Университет Росздрава. Руководитель отдела профилактических исследований, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава. Доктор медицинских наук, профессор.

Воробьева Т.В. (Москва) - к.м.н. Доцент кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, старший научный сотрудник отдела разработки и внедрения программ профилактики Национального научного центра наркологии.

Ялтонская А.В. (Москва) - научный сотрудник Отдела профилактических исследований: Отделение анализа и внедрения профилактических и реабилитационных программ, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава. Ведущий тренер, НКО Фонд "Система профилактических программ".

Рыдалевская Е.Е. (Санкт-Петербург) - исполнительный директор Благотворительного Фонда «Диакония», врач нарколог.

Яцышин С.М. (Санкт-Петербург) – к.псих.наук, вице-президент фонд «За здоровое поколение на пороге XXI века», заместитель директора Реабилитационного центра для наркозависимых несовершеннолетних, ведущий тренер Фонда «Диакония».

Микляева А.В. (Санкт-Петербург) - к.псих.наук, доцент кафедры Психологии человека Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена.

Кудрявцева Н.В. (Брянск) – заведующая кабинетом практической психологии Брянского института повышения квалификации работников образования, психолог-консультант.

1. edu.baltinform.ru/data/.../77/.../Программа%20ЛАДЬЯ%20от%208июля.d...
автор: НА Сирота - [Похожие статьи](#)
Программа рассчитана на работу с детьми 13-17 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном российском обществе проблема риска ВИЧ-инфицирования подростков и молодежи чрезвычайно актуальна и продолжает обостряться с каждым годом. Сегодня из состояния декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции активных действий. Государственные и негосударственные организации реализуют разнообразные программы, акции и т.д.

Предлагаемая программа направлена на первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков. Аналогичные программы, существующие на сегодняшний день, реализуемые в рамках информационно-обучающего подхода, предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с ВИЧ/СПИДом, о путях его передачи, факторах риска заражения, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвовавший в программе, может сказать, ЧТО можно делать и чего делать не нужно. Однако при этом не учитывается, КАКОЙ человек обладает этими знаниями, каковы его духовно-нравственные ориентиры. Программы, направленные только на информирование подростков, обучение их так называемому «безопасному сексу» не только однобоки, но и девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности человека, способного строить свою жизнь согласно высоким духовным ценностям.

В отличие от этого, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО», а к вопросам «ПОЧЕМУ». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, предполагающие формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в их

поведении, сводили бы риск распространения ВИЧ-инфекции к минимуму. Этому способствует актуализация в детях доброго начала, способности сопротивляться злу, развитие духовно-нравственного потенциала.

В настоящее время понятие духовности в светском мировоззрении размыто, но в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это свойство души, когда нравственные и интеллектуальные интересы преобладают над витальными, материальными. Духовность представляет собой высший уровень самосознания человека и лежит в основе эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовно развитый человек – это личность, ищущая свое предназначение в этом мире, стремящаяся к нахождению смысла своего существования, чье поведение организуется в соответствии с некими идеалами, а не эгоистическими интересами. Будучи оппозицией витальным интересам, направленным на ублажение тела, духовность предполагает направленность человека на нематериальные ценности. Духовность не просто характеризует человеческое бытие как бытие именно человека, скорее даже она конституирует его в этом качестве. Духовное не просто присуще человеку, наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему, и ему одному.

Человек духовен по своей природе, и начало духовности пронизывает собой личность. В процессе общего созревания духовные силы, духовные запросы поднимаются над общим ходом жизни, в глубине личности формируется "внутренний человек". Духовная жизнь в человеке ищет во всем "смысл" – вечного, глубокого, достойного; она не отвергает внешней жизни, ее законов, она хочет только во всем видеть смысл, хочет связать внешнюю жизнь с Вечным и Бесконечным. Это есть общий факт созревания в человеке духовных сил, но особую глубину и содержательность, свою настоящую полноту духовная жизнь получает от религиозной области. Без этой направляющей в формировании поведения появляются неэффективные, деструктивные формы адаптации человека к окружающей среде, мешающие человеку продуктивно строить свою жизнь, дружелюбно общаться с окружающими.

Духовность является той стороной человеческого существования, которая обеспечивает возможность полноценного развития и саморазвития, преобразования себя. Это особенно важно в подростковом возрасте, для которого ведущим фактором социализации является самоопределение, проявляющееся в желании сформировать определенную смысловую систему, систему представлений о мире и о себе самом. Формирование этой смысловой системы подразумевает нахождение ответа на вопросы о смысле своего собственного существования и о системе нравственных ориентиров, организующих поступки и поведение.

Предлагаемая программа ориентирована, прежде всего, на воспитание духовного начала в подростках. В качестве системы нравственных ориентиров им предлагаются принципы православной этики, которые могут служить для них руководством к конструктивному самоопределению, фактором защиты от

рискованного поведения. Однако, учитывая, что программа рассчитана на массовые учебные заведения (школы, СУЗы), в которых обучаются подростки различных вероисповеданий, организационные формы работы носят сугубо светский характер. Важно подчеркнуть, что программа не является миссионерским инструментом, ее основная задача – способствовать духовному развитию подростков.

Другой особенностью программы является то, что сама по себе тема ВИЧ-инфекции, хотя и является приоритетной, не является содержательно доминирующей. Она проходит «красной нитью» в анализе тем экзистенциально-нравственного плана в качестве одного из аспектов их обсуждения, а также подробно разбирается в специально посвященном этой проблеме тематическом занятии.

В основу программы положены представления о человеке в единстве его телесного и идеального начал, о подчиненности телесного и психологического (деятельностного) уровней духовному. Работа по программе строится с опорой на идею о том, что целостное развитие личности возможно только посредством ее духовно-нравственного воспитания, только благодаря духовности человеку открывается смысл жизни, ее красота.

Концептуальная модель программы постулирует неизбежный факт триединой основы человека - иерархической взаимосвязи духа, души и тела.

Духовность как предельная субъектность человека, реализуемая на основе этических принципов, позволяет реализоваться человеческому потенциалу в полной мере.

Психический потенциал, или душа человека проявляется в его отношении к миру, деятельности, другим людям и самому себе, а также в осмыслении этого отношения. Таким образом, душа представляет собой психорефлексивную категорию. Душа является инструментом духовной жизни человека, ядром которой выступают, голос совести и нравственный выбор. В то же время, душевные проявления опосредуются духовными качествами человека как высшей формой осуществления субъектности человека.

Телесные свойства человека являются для него данностью, ограничивающей его свободу. Анатомия, физиология, биохимия организма определяют конечность и смертность человеческого тела. Однако они составляют необходимую основу формирования психики человека (органы чувств, физиология высшей нервной деятельности), которая, заключая в себе пласт субъектных свойств человека, обеспечивает взаимодействие человека с внешним миром – миром вещей и людей.

Целью программы является первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решение ряда **задач содержательного плана**. Первой из них является информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования. Эта задача решается, прежде всего, посредством повышения авторитета идей, прямо связанных с проблемой

профилактики ВИЧ: семьи и брака, воздержания и верности, здорового образа жизни, ценности жизни как таковой.

Вторая задача заключается в формировании представлений о христианских ценностях, создании условий для интериоризации представлений о нравственно-этических ценностях и их ассимиляции в нравственном самосознании подростков, формирование стремления опираться на них в процессе осуществления жизненных выборов. Важно показать подростку, что ценностное сознание всегда связано с эмоционально напряженным процессом выбора, который существенно облегчается в том случае, когда человек утверждает в предпочтении ценности. Для человека, обладающего высшей духовной ценностью, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную устремленность и истину и тем самым предрешил все последующие частные выборы.

Нравственный выбор, представляющий собой основное явление духовной жизни человека, невозможен без системы ориентиров – этических принципов, которых придерживается человек. Эти принципы не присущи человеку изначально, они понимаются и усваиваются им в процессе личностного становления, причем наиболее интенсивно этот процесс протекает в подростковом возрасте. Из этого вытекает необходимость представления подростку четкой системы нравственных ориентиров, а также создание условий для их принятия и превращения во внутренние регуляторы его поведения, путем актуализации психического (душевного) потенциала как инструмента духовной жизни.

Третья задача программы связана с формированием психологической компетентности подростков, которая является важным ресурсом развития их духовно-нравственного развития. Ее решение предполагает:

- Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Задачи организационного плана отражают необходимость включения в работу по программе не только подростков, но и представителей их ближайшего окружения, прежде всего, администрацию учебного заведения, педагогов и

родителей, а также участие церковных и светских организаций, осуществляющих деятельность, которая связана с содержанием программы.

Работа с администрацией и педагогами учебного заведения предполагает их информирование о целях и содержании занятий, формирование позитивного имиджа программы. В ходе работы необходимо организовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий с подростками. Для этого с администрацией согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение.

Работа с семьей подростка подразумевает необходимость развития знаний у родителей и других членов семьи о психологических особенностях подростка, риске ВИЧ-инфицирования, связанном с особенностями семейных взаимоотношений; помощь в осознании собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, способствующих преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье. Важнейшим моментом является создание у родителей позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее содержании и методах работы, применяемых в ходе занятий. В случае, если работа осуществляется с подростками младше 14 лет, работа с родителями не ограничивается их информированием по перечисленным выше вопросам. Необходимо получить согласие родителей или опекунов таких подростков на участие детей в работе по программе, или же, в противном случае, их письменный отказ.

Начало занятий с подростками должно предваряться сбором информации о возможностях каждого участника программы получить помощь в решении сопряженных с программой вопросов. Для этого подготавливается информация о том, где и когда можно найти православного священника, психолога или врача, если в этом есть необходимость. Участникам программы предоставляется информация о деятельности различных православных организаций, психологических консультаций, кризисных центров и телефонов доверия, волонтерских организаций по проблемам ВИЧ/СПИДа, медицинских учреждений (например, центра СПИДа, районных диспансеров и др.).

Таким образом, предлагаемая программа является мультикомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, формирование позитивной Я-концепции, развитие духовной сферы личности.

Реализация программы включает три этапа.

На подготовительном этапе осуществляется подготовка специалистов из числа педагогов, психологов, социальных педагогов, имеющих навыки групповой работы. Проводится информирование администрации, педагогов образовательных учреждений и родителей подростков о целях программы и способах её реализации. Уточняются индивидуальные и групповые характеристики подростков.

Основной этап заключается в групповой работе с подростками (учащимися школ, профессиональных училищ, студентами первых курсов средних специальных учебных заведений). Параллельно с занятиями осуществляется

индивидуальное консультирование подростков, педагогов и родителей (по запросам).

Программа рассчитана на 22 занятия продолжительностью по 1,5 часа. Рекомендуемая частота занятий – 1-2 раза в неделю. Целевой аудиторией являются подростки (13-17 лет), составляющих группу из 10-30 человек.

На аналитическом этапе проводится оценка соответствия полученных результатов ожидаемым. Анализируются причины возникших сложностей, вносятся возможные корректировки в программу.

Программа основана на следующих **принципах**:

- Принцип терпимости к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы. Ведущему важно помнить, что программа не преследует цели обращения подростков в православную веру. Необходимо избегать проповеднической позиции, ориентируясь, прежде всего, на задачу формирования духовно-нравственной сферы подростков.
- Принцип мотивационной готовности. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе по программе. Учитывая, что темы занятий заложены в программу исходя из сформулированных целей программы, а не с учетом непосредственных интересов конкретных участников, мотивационная готовность может достигаться путем постоянного обращения к личному опыту подростков, демонстрации личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного мотиватора может рассматриваться создание условий, при которых участники группы самостоятельно формулируют понятия, а не получают информацию в готовом виде, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы
- Принцип целостности материала. В основе интерпретации опыта, получаемого подростками во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Проработка предлагаемых тем предполагается с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, отношения полов, брак и семью, воспитание детей. Знания, сформулированные в течение занятий, будут более или менее полно ассимилированы подростками лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально-приемлемые поведенческие референты, понимаемые как различные поведенческие модели в конкретных ситуациях. С другой стороны, подростки получают представление не только о физиологической стороне проблемы распространения ВИЧ, но и смогут увидеть ее влияние на человеческое бытие в его духовном аспекте.
- Принцип учета возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:
 - Для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные».
 - Наиболее эффективной позицией ведущего является умеренная не директивность, которая должна возрастать в случае работы с подростками

«группы риска». Излишне директивная позиция может спровоцировать у подростков протестные реакции.

- Привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.
- Принцип от других к себе. Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, позволяющих подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые могут оказаться лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «не оригинальность» его трудностей.
- Принцип приоритета развития над обучением. Изучаемый материал будет эффективнее усвоен подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы им самостоятельно, а не преподнесены в виде информации «со стороны». Это достигается использованием упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка и способности ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы упражнение достигало необходимого результата благодаря активности подростков.
- Принцип перехода от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к менее осозанным этическим и духовным проблемам. Оболочка предлагаемых упражнений в большинстве случаев носит игровой характер, отвлекая от этической проблематики, поскольку такие формы работы являются не только наиболее привлекательными для подростков, но и наиболее эффективными. Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу постепенно углубляясь в проблему.
- Принцип учета особенностей естественной группы. Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности на занятиях, который достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ: счастье, я и моя жизнь, мир души, общение и дружба, ты не один, мужчина и женщина, любовь, семья, род культура, здоровье, ВИЧ/СПИД, толерантность жизнь с болезнью, зависимость от ПАВ, кризис и выход, жизнь и смерть, добро и зло, ценности, цели и смысл, свобода, выбор.

Каждая из них прорабатывается в рамках отдельного занятия (или нескольких занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения их предложенной последовательности.

Занятия построены в соответствии с возрастными особенностями восприятия подростками информации, особенностями вхождения в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом целей формирования мотивации на углубленную работу в программе.

В программе условно выделено несколько блоков.

1. Мотивационно-смысловой. (Занятие №1,2)

Его цель включение в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие.

2. Блок, раскрывающий понятия Я-концепции, общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и духовно-нравственных ценностей. (Занятия № 3,4,5,6,7,8,9,10)

3. Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а так же эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о ВИЧ/СПИДе, зависимости от психоактивных веществ и формируются нравственные представления о толерантности и отношении к больным людям. (Занятия № 11,12,13,14,15)

4. Блок, формирующий нравственные категории, такие как: потери и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор, а так же заключительное занятие. (Занятия № 16,17,18,19,20,21,22)

Основным **методом работы** является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностных преобразований участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. Программа предполагает использование когнитивных и поведенческих модификаций, бесед, дискуссий, «мозговых штурмов», мини-лекций, ролевых игр и элементов психодрамы, психогимнастических упражнений.

Технология реализации программы опирается на следующие стадии психопрофилактической работы с группой:

➤ Мотивация участников на эффективное участие в работе. Каждый из участников включается в программу с определенными ожиданиями, порой неосознаваемыми желаниями, а, зачастую просто из любопытства. При этом практически каждый участник группы испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания, не устойчив в своем решении участвовать в программе и еще не готов на изменения поведения. Процесс изменения и развития требует того, чтобы участие в работе для каждого подростка стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и наиважнейшая задача ведущего.

Ведущие должны проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Общим в поведении ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы, то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы, или вопросы,

побуждающие к дискуссии. Не менее важными стратегиями являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах подростков, признание, что проблемное поведение каждого имеет определенный смысл и отказаться от него не так то просто; сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых. В общении ведущие должны быть максимально резистентными и минимально директивными и конфронтационными. Эмпатия сочетается с поддержкой самоэффективности у подростка для того, чтобы он воспринимал изменения как возможные для себя, а себя – способным на изменения. Обязательно используется «обратная связь» для усиления мотивации подростков на изменение поведения.

Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить каких результатов или изменений хочет достичь каждый участник, какими возможностями для этого обладает и что ему нужно изменить в своем поведении для достижения результата. Задача ведущего - помочь участникам в этом. Однако осознание целей – это не такой простой процесс. Следует понимать его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание своих целей будет значительно отличаться от того понимания, которое произойдет по истечении нескольких дней работы в группе. К процессу осознания, постановке целей и задач ведущему следует возвращаться неоднократно. Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности, проблемы. Ведущий дает им возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимного принятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Важным также является заключение соглашения на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на одно занятие). Это дает возможность участникам достичь определенных результатов, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, а также позволяет ведущему гибко реагировать на процессы, происходящие в группе. Ведущий обязательно проводит процедуру, знаменующую отдельный этап работы, резюмируя и обозначая не только краткосрочные (тактические), но и долгосрочные (стратегические) цели и задачи, изменение и развитие каждого участника. Таким образом, проведение программы всегда «нанизано» на осевую нить мотивационной работы ведущего.

- Изучение поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников. Следует помнить, что ведущий всегда должен опираться на позитивную поддержку и раскрытие личностных ресурсов подростка и его эффективных стратегий поведения. Однако следует ясно понимать, что для подростка «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы, является крайне важным процессом. Этот процесс чрезвычайно глубок и не следует уменьшать его глубины в том случае, если группа готова к «подводному плаванию». Если же готовность

группы или части ее участников еще не достигнута, следует умело варьировать уровнем «погружения». Однако всегда и во всех случаях следует помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку конструктивная обратная связь необходима. В этой «обратной связи» важен не только процесс консолидации, но и «конструктивной конфронтации» - противопоставления неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, обнаружения проблемных зон развития.

- Оценка поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников. Ведущий сосредотачивает внимание на взаимоотношениях участников с другими членами группы, выявляет их личностные особенности и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет существующие у участников проблемы, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности их актуализации и последующего осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают возможность участникам оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, ВИЧ-инфицированного и т.п. В этих ролевых играх ведущий задает участникам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить участников к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без использования поведения риска.
- Актуализация духовных, личностных ресурсов и эффективных поведенческих стратегий. На данном этапе ведущий должен особенно внимательно следить за процессами, происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Ощущения и переживания рассматриваются в ситуации «здесь и теперь». Важно подчеркнуть, что в каждом человеке есть духовная жизнь, но она должна быть устроена согласно общечеловеческим нравственным принципам, иначе она будет пребывать в хаосе и будет источником не нашей силы, а наших ошибок, противоречий, грехов.
- Осознание собственных духовных потребностей, стратегий поведения и ресурсов. На этом этапе участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с нравственных позиций, способны к его изменению. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения, актуализируются духовные начала: разум или самосознание, свобода воли и нравственное чувство (совесть).
- Модификация стратегий поведения и ресурсов. Участники переосмысливают свои духовные ценности и установки, поведенческие стратегии, ищут духовного преображения и формируют новые нравственно-

этические осмысленные формы поведения. Данные изменения закрепляются при помощи проведения ролевых игр. Задача ведущего на этом этапе – поддержать у участников мотивацию на изменение. Чтобы добиться этого ведущий активизирует поддерживающую атмосферу в группе, процесс позитивной «обратной связи». В результате участники начинают понимать, какой фактически неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов, противоречий, и стремятся использовать позитивные аспекты своей личности, задействовать имеющиеся у них глубинные внутренние ресурсы. В конце программы ведущий помогает участникам обобщить весь опыт, полученный на занятиях, привести все в систему. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением деструктивных, саморазрушающих форм поведения. Он мотивирует участников программы на использование имеющегося у них опыта в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе поддерживающих отношений. Ведущий выясняет у участников планы на будущее; закрепляет тенденции к изменениям; использует моделирование жизненных ситуаций, в которых группа смогла бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения; выясняет степень удовлетворения работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

Каждое занятие программы включает несколько **обязательных этапов**:

- Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию, в том случае, если заканчивается экспресс-обсуждением.
- Работа по теме. Предлагаемые в программе упражнения для работы над каждой темой требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии поведения в упражнении и поведения в реальной жизни и выходит на обсуждение этических вопросов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты в обсуждении, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений.
- Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».
- Домашнее задание направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация своего мнения по поводу обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительна, прежде всего, потому, что вербализация своей точки зрения способствует ее более эффективному осознанию. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия, а обязательный характер домашних заданий, наличие специальной тетради, повышает авторитет программы в глазах подростков. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме на усмотрение педагога.



В программе используются упражнения, многие из которых являются широко известными аудитории специалистов-психологов и педагогов. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но, прежде всего, грамотно организовать его обсуждение. Для этого используются следующие **формы работы**:

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

Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с принципами православной этики и разделяющий их. Кроме того, ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме ВИЧ/СПИДа, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект - субъектных отношений с подростками.

Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

Важным условием эффективной работы по программе является ведение дневника работы группы, в котором ведущий отмечает особенности проведения занятий в конкретном коллективе подростков, описывает свои успехи, анализирует возникающие трудности и намечает пути их преодоления.

Для проведения занятий необходимо иметь помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить помещение, в котором будут проводиться занятия и обязательно оговорить с организаторами требования к помещению. Неподходящее помещение может сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно соответствовать следующим требованиям:

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.
- Не должно быть острых и опасных углов.
- Помещение всегда должно быть одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних.
- Стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми.
- В помещении должно быть достаточно светло и проветриваемо.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки, поэтому оно должно быть достаточно звукоизолировано.
- Дверь должна быть закрыта на время занятий.
- Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие **материалы**, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы, доска. Участникам необходима тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

Программа предусматривает возможность **модификации для работы с подростками «группы риска»**. В эту категорию попадают подростки, склонные к девиантному и делинквентному поведению, подростки с несформированной системой социально-приемлемых ценностных ориентаций, а также подростки, для которых в качестве референтных групп выступают общности асоциальной направленности.

Работу с такими подростками может проводить только специалист-психолог, обладающий опытом проведения занятий в группах так называемых «трудных подростков». При этом занятия по программе должны получить статус обязательных, равноценных другим (учебным) дисциплинам. Это связано с тем, что подростки из группы риска, как правило, не имеют выраженной мотивации на обращение к своему внутреннему миру, для них характерны реакции избегания и протеста в ответ на многие задания. Поэтому важным организационным условием при работе с ними является придание работе по программе статуса обязательной (например, статуса отдельного учебного курса).

Подростки группы риска в большей массе отличаются низкими когнитивными способностями и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего, защитного характера), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной подростковой группе. Кроме того, подростки группы риска часто

испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и не директивная позиция ведущего может восприниматься ими как признак его низкого ролевого статуса.

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

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

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

В качестве **ожидаемого результата** программы рассматривается формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

Критериями эффективности программы могут являться:

- понимание подростками христианской системы ценностей;
- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих развитию у человека саморазрушающих форм поведения;
- уменьшение факторов риска ВИЧ-инфицирования.

Оценка эффективности программы включает в себя три взаимосвязанных блока и предполагает сравнение этических представлений подростков после окончания занятий с их исходным уровнем, сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе, а также анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения.

Первая задача, связанная с оценкой изменений в духовно-нравственной сфере подростков, может осуществляться с помощью психосемантических методов, например, с помощью метода свободного ассоциативного ряда. Для этого до начала и после окончания занятий подросткам предлагается выполнить ассоциативное задание, стимулами для которого являются основные этические категории, заложенные в программе (см. выше). Анализируется глубина этических представлений, для чего полученные ассоциативные ряды сравниваются с «основными понятиями, анализируемыми в рамках каждой темы. Показателем эффективности программы будет являться расширение этических представлений, включение в них новой, по сравнению с первоначальным содержанием ассоциативных рядов, проблематики. Процедура

проведения и обработки результатов ассоциативного эксперимента приводится в приложении.

Дополнительный материал, позволяющий проводить промежуточную диагностику эффективности работы, можно почерпнуть с помощью контент-анализа домашних заданий, в котором в качестве категорий также выступают «основные понятия» по обсуждаемым темам.

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции и сопряженной с ней проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Примеры анкет приводятся в приложении. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

Отзывы подростков, родителей, педагогов и администрации учебного заведения анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма анкеты приводится в приложении.

В программе занятия представлены по следующей схеме:

1. Номер и название занятия
2. Постановка проблемы. Информация для тренера. Помещается в рамку и содержит доступно изложенную основную идею занятия, а также подчеркивает актуальность данной проблемы для подростков.
3. Цель занятия.
4. Начало работы. Варианты. (15 мин.)
5. Работа по теме занятия. Варианты. (1 час.)
6. Завершение работы (10 мин.)
7. Домашнее задание. (5 мин.)

В каждом занятии присутствуют, наряду с вышперечисленными, следующие разделы:

- ✓ Информация для тренера (в рамке или текст выделен курсивом). Представлена информация для понимания, углубления знаний по данной проблематике, а также для использования (при необходимости) в процессе занятия.
- ✓ Резюме ведущего. Оно озвучивается ведущим в конце дискуссии, упражнения или занятия.

Ведущий, руководствуясь общей целью занятия, описанной выше методологией работы и собственными методическими предпочтениями, может самостоятельно выбирать содержательное наполнение занятий, опираясь на предложенные варианты занятий и упражнений.

Пособие снабжено «копилкой разминок», которые тренер может использовать в случае, если необходимо создать или поддержать рабочий настрой группы.

ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ «КАРТА НАШЕГО ПУТИ».

Постановка проблемы. Информация для тренера

Начало работы – это очень ответственный этап. Наверняка большинство участников еще не сталкивались с тренинговой формой работы, и нужно продемонстрировать им, как можно и как не следует вести себя на занятиях. Некоторые недоумевают, для чего нужны эти занятия, и важно донести до них информацию о том, зачем происходящее нужно именно им. Другие вообще отрицательно относятся к любым мероприятиям, проводимым в учебном заведении, и тогда задачей тренера становится показать им, что и в школе могут быть интересные дела.

Занятие посвящено информированию участников о целях работы, формированию мотивации для работы по программе.

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

Начало работы.

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

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга

Необходимые материалы: не требуются

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Карта нашего пути»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: 3-4 листа ватмана или флип-чарт, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: Все участники делятся на 3-4 подгруппы по 4-5 человек в каждой.

Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «жизненный путь» или «путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны или др.) с названием объектов. На карте могут быть такие

объекты как: счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Резюме ведущего: Ведущий резюмирует влияние нравственно-ценностных категорий на нашу жизнь и проводит аналогию с темами программы и, таким образом, знакомит участников с тематическим содержанием программы.

Далее ведущий проводит анкетирование:

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

Необходимые материалы: анкеты для участников, ватман

Описание: Работа начинается с заполнения участниками анкет, посвященных изучению уровня их информированности по вопросам, связанным с ВИЧ (см. приложение). По окончании анкетирования в свободной форме обсуждаются вопросы, возникшие у участников. Проговариваются вопросы о путях передачи ВИЧ, способах защиты от него (с акцентом на приоритет воздержания). Перекидывается «смысловый мостик» к темам программы (например, с использованием «Карты нашего пути»).

Упражнение: «Выработка правил группы».

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения.

Методы: выработка правил групповой работы при помощи техники «Мозговой штурм».

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Описание: возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для тренера: упражнение «Мозговой штурм».

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи.

При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами:

- Принцип «количество порождает качество».

Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения».

Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу;
2. Я - высказывания;

3. Конфиденциальность;
4. Активное участие;
5. «Стоп».
6. Принятие временного регламента
7. Выключение мобильных телефонов на время занятий

Резюме ведущего: *Вряд ли люди, которые инфицировались ВИЧ, думали, что это случится именно с ними. Почему же это произошло? Вряд ли есть однозначные ответы. Очевидно одно: каждый человек может сделать очень многое для того, чтобы защитить себя от заражения ВИЧ-инфекцией.*

Оценка исходного уровня этических представлений участников программы

Проводится ассоциативный эксперимент, процедура которого представлена в приложении. Ведущий подчеркивает, что содержание работ будет обобщено, и по ходу каждого занятия группа будет обращаться к нему. В дальнейшем обращение к результатам ассоциативного эксперимента возможно во время обсуждения упражнений в каждой из тем.

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

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

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать краткое эссе на тему «Как проблема распространения ВИЧ связана со мной?».

ЗАНЯТИЕ 2. СЧАСТЬЕ.

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Каждый человек мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья не возможно без постоянного стремления к духовному совершенству и развитию. Это движение вперед присуще всем людям. Стремление к развитию и счастью можно использовать как мотивационный фактор для формирования внутреннего желания участия в программе, возбуждения интереса участников к непростому процессу работы над собой. Кроме того, понятие счастья очень близко всем людям. В процессе проведения занятия не следует стремиться сосредотачивать внимание на глубинных конфликтах участников. Важно сделать акцент на том, что каждый человек может быть счастлив. Работа по данной программе поможет найти способы стать более счастливым человеком.

В своем стремлении к счастью человек, забывая известную поговорку «Не в деньгах счастье», часто начинает ориентироваться на получение материальных благ, которые, как известно, очень непостоянны. Очень важно, чтобы у человека были четкие нравственные ориентиры, позволяющие ему понимать, что истинное счастье – в том, чтобы быть сопричастным жизни других людей.

В реальной жизни периоды счастья часто сменяются горестями. Необходимо показать подросткам, что эти периоды жизни так же, как и счастливые, имеют смысл, они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

Важно, чтобы по ходу занятия ведущий постоянно помнил о том, что безудержная погоня за тем, что кажется счастьем, также как и отчаянные попытки забыть о своих горестях и проблемах, так свойственные подросткам в силу их возраста, могут привести к поведению, рискованному с точки зрения распространения ВИЧ. Необходимо научить подростков разделять «счастье» и «сиюминутное удовольствие», а также находить безопасные способы совладания с проблемами и трудностями.

Цель занятия: осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе.

Начало работы.

Вариант 1.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: Дать возможность участникам почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно оно будет построено, зависит, прежде всего, от желания человека. Главное стремиться к общению, и тогда преодолимыми становятся барьеры.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

<u>Италия</u> Bon giorno	<u>Швеция</u> Gruezi
<u>США</u> Hi	<u>Англия</u> Hello
<u>Германия</u> Guten Tag	<u>Испания</u> Buenos Dias
<u>Гавайи</u> Aloha	<u>Франция</u> Bonjour, Salut
<u>Малайзия</u> Selamat dating	<u>Россия</u> Здравствуй
<u>Чехия</u> Dobry den	<u>Польша</u> Dzien
<u>Израиль</u> Shalom	<u>Египет</u> Asalamu Aleikum
<u>Чероки(США)</u> Schijou	<u>Финляндия</u> Huva paivaa
<u>Дания</u> Goddag	<u>Турция</u> Marhaba

Описание: Каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники в хаотическом порядке начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Участники могут подкрепить словесное приветствие пожатием рук.

Вариант 2.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья – несчастья

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры

Описание: На полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек», между ними 10 градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на этом отрезке. Когда все заняли подходящие, по их мнению, для них места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на четверку, потому что...»). Первыми предлагается высказаться тем, кто находится ближе всего к отрезку «несчастный».

Работа по теме занятия.

Информация для тренера

«Благо вообще есть соответствие предмета или существа своему назначению, своей цели. У человека есть много разных потребностей, поэтому для него существует и много благ, различных по своему качеству и достоинству. Например, благо для него пища и питье, утоляющие голод и жажду; благо для него промышленность, удовлетворяющая его житейские потребности (в жилище, одежде, тепле, свете и т.п.), благо для него наука и

искусство, удовлетворяющие его стремление к истине и красоте. И не мало есть людей, расположенных довольствоваться счастьем, доставляемым, главным образом, этими видами благ, иногда полагая в одном из них главную цель своей жизни.

Однако среди всех этих благ высшим благом должна быть несомненно признана добрая нравственная жизнь. И действительно, если благо есть соответствие предметов своему назначению, то высшее благо, высшее счастье для человека будет состоять в том, чтобы он выполнил свое назначение» (Г.Шиманский. Конспект по нравственному богословию. Киевская Духовная Семинария, 1990 г.).

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»

Цель: обращение к содержанию понятия «счастье»

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц

Описание: Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из их фрагментов.

- ✓ Привычка свыше нам дана, замена счастию она.
- ✓ Счастье дает плохому - хорошее, а хорошему - плохое.
- ✓ Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.
- ✓ Даст Бог здоровье, даст и счастье.
- ✓ Кто счастлив в игре, тому несчастье в женитьбе.
- ✓ Со счастьем на клад набредешь, без счастья и гриба не найдешь.
- ✓ Счастье в нас, а не вокруг да около.
- ✓ Дураку везде счастье.
- ✓ Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то - счастье на чем сидишь да едешь.
- ✓ Не было бы счастья, да несчастье помогло.
- ✓ Счастье три раза постучит, но если дверь не откроешь – к другому уйдет.
- ✓ Счастье пашет, счастье сеет, счастье жнет урожай.
- ✓ Счастье следующего века строится в этот век.
- ✓ Счастье приходит в дом, где слышен смех.
- ✓ Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

Вариант 2. Дискуссия на тему «Счастье»

Цель: Обсуждение понятия «счастье».

Необходимые материалы: не требуются

Описание: проводится групповая дискуссия

Вопросы для дискуссии:

- ✓ «Вспомните счастливые моменты своей жизни»
- ✓ «Что такое счастье, по-вашему?»
- ✓ «Может ли счастье длиться вечно?»

- ✓ «Что делает человека счастливым?»
- ✓ «А что несчастным?»
- ✓ «Может ли быть счастливым человек, ни во что не веря?»
- ✓ «Может ли человек сам построить свое счастье?»

Резюме ведущего: Все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание этой категории не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть СЧАСТЬЕ для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – это наш личный выбор. А сейчас представим примеры определений понятия СЧАСТЬЕ.

«Счастье – это эмоция, сопровождающая приятную случайность, желанную неожиданность, удачу, успех в делах. Это благополучие, желанная насыщенная жизнь без горя и тревоги, что покоит и доводит человека по убеждениям, вкусам и привычкам его» (В. Даль).

«Счастье – это не синоним радости, хотя эти два понятия тесно связаны. Счастливый человек переживает большие радости и чаще радуется. Важно отметить, что понятие счастья – субъективно и отражает в целом личность человека. Тем не менее, наиболее частым и устойчивым элементом счастья является чувство полноты и богатства жизни, а так же высокий энергетический подъем. Исследования показали, что счастливые люди часто переживают радость успеха в детстве, что формирует у них чувство компетентности и позволяет испытывать удовольствие от инициативы трудолюбия. Характер взаимоотношений с другими людьми позволяет достигать доверия и близости, они получают удовольствие, как от межличностных отношений, так и от своей деятельности» (Психологический словарь).

«На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь, в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мирной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненною совестью и со смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиною многих грехов, и ненадежно это счастье» (Советы преподобного Макария Оптинского (Иванова)).

Вариант 3. Обсуждение притчи «Счастье»

Цель: формирование представления о счастье как соучастии в жизни другого человека

Необходимые материалы: не требуются

Описание: ведущий предлагает внимаю группы притчу:

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит.

Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что сделало курицу счастливой?
- В чем истинное счастье?

Резюме ведущего: Подводя итог обсуждению, ведущий акцентирует внимание группы на том, что счастье невозможно в отрыве от интересов других людей.

Вариант 4. Упражнение «Я был счастлив»

Цель: формирование представления о временности счастья, основанного на приобретении благ и выгод

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается в кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии из своей жизни.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает нас счастливыми?
- Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается?
- Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

Резюме ведущего: В заключение упражнения ведущий делает вывод о нематериальном характере истинного счастья.

Вариант 5. Упражнение «Дорожка к счастью»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия

Необходимые материалы: пустая коробка, небольшие листочки бумаги («кирпичики»)

Описание: Проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— *Что еще слепить тебе? — спросил Бог.*

— *Слепи мне счастье, — попросил человек.*

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по 3 «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и т.д. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, что есть множество способов быть счастливым человеком. Главное – помнить, что счастье человека – в его собственных руках.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Хочешь быть счастливым – будь им».

ЗАНЯТИЕ 3. Я И МОЯ ЖИЗНЬ.

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Осознание собственной уникальности и ценности человека происходит в результате его духовного развития, понимания того, что он приобщен к высшим ценностям и смыслам существования, а также благодаря формированию в его внутреннем мире представления о себе (концепции своего Я).

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

Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе, своей жизни и осознанию постоянной необходимости духовного развития и становления. Только в том случае, если человек ценит себя и свою жизнь, отчетливо представляет себе собственные жизненные перспективы, есть надежда, что он осознанно и ответственно выберет поведение, безопасное с точки зрения возможности ВИЧ-инфицирования.

Цель занятия: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Способствовать формированию адекватной временной перспективы, актуализации потребности в самореализации

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение: 10 определений «Кто Я?»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я- концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам презентировать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Техника может вызвать бурные реакции участников слезы, смех и т.п. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотрагированными эмоциями в «плохом» настроении. Забота о психологическом благополучии каждого участника в процессе проведения программы – ответственность тренера. Желаящие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Вариант 2. Упражнение «Карта города».

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры

Описание: На полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где место рождения?
- Где ходил в детский сад?
- Где пошел в школу?
- Где жил дальше?
- Где живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса, начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия

Информация для тренера.

Жизнь — это бесценный и исключительный дар, на который приведенный из небытия в бытие человек должен ответить своим призванием и ответственностью, своим мировоззренческим, духовным и нравственным самоопределением, своим созерцанием, служением и творчеством.

Поразительное многообразие жизни создает большие трудности для ее

многозначного и исчерпывающего определения как особого явления природы. Во многих определениях жизни, предлагавшихся выдающимися мыслителями и учеными, указываются ведущие свойства, качественно отличающие живое от неживого. Например, Аристотель определял жизнь как «питание, рост, одряхление», М. Биша - как «совокупность функций, сопротивляющихся смерти», А.И. Опарин как «особую очень сложную форму движения материи». Согласно одному из современных определений, жизнь представляет собой некое ядро упорядоченности в менее упорядоченной вселенной.

В. Даль в своем словаре дал понятию ЖИЗНЬ следующее определение: «Жизнь человека – век его – все продолжение земной жизни его от рождения до смерти. В высшем значении, как бытие она относится к душе или к смерти плоти».

А вот ответ митрополита Московского и Коломенского Филарета (Дроздова) Александру Сергеевичу Пушкину на его вопрос о смысле и цели жизни:

*Не напрасно, не случайно
Жизнь от Бога нам дана,
Не без воли Бога тайной
И на казнь осуждена.
Сам я своенравной властью
Зло из темных бездн воззвал,
Сам наполнил душу страстью,
Ум сомнением взволновал.
Вспомнись мне, забвенный мною!
Просияй сквозь сумрак дум,
И созиждется Тобою
Сердце чисто, светел ум.*

Вариант 1. Дискуссия

Цель: осознание себя как ценной личности.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Предлагается начать дискуссию со строк (по возможности, использовать оба стихотворения):

- ✓ А. С. Пушкина «Дар напрасный, дар случайный, жизнь, зачем ты мне дана? Иль зачем судьбою тайной ты на казнь осуждена?»
- ✓ А. С. Пушкина «Но не хочу, о други, умирать; я жить хочу, чтоб мыслить и страдать. И ведаю, мне будет наслажденье меж горестей, забот и треволнений» (Элегия).

Резюме ведущего: Сформулировать для себя понятие своей жизни и ответить на ряд главных вопросов – это индивидуальная задача. Это – свободный выбор человека. Один из важнейших выборов, которые он делает сам и только сам. Это – выбор и ответственность каждого из нас.

Вариант 2. Рисунок «Карта моей души».

Цель: Формирование позитивной Я-концепции. Знакомство с собой, формирование глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры

Описание: Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в виде земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу.

Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в общей группе.

Резюме ведущего: *В процессе дискуссии важным является достижение понимания участниками программы того факта, что от того, как будет развиваться представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Жизнь человека – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди — это те, которые заботятся о своем религиозном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благосостоянии других людей в обществе, в котором они живут, о своей жизни. Как относиться к ней – бережно или бездумно, что понимать под собственной жизнью – свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен выбирать для себя свое представление о жизни и сам жить. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку, изменение своих представлений. Наоборот – имеет. И имеет право также на изменение представлений о жизни и исправление ошибок. Это и есть большая свобода, которой обладает человек.*

Вариант 3. Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши

Описание: Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет обозначать позитивные события, успехи и радости. Когда линия будет опускаться ниже пунктира, это будет отражать горести, печали, негативный опыт. Линия жизни должна включать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Получившиеся рисунки демонстрируются в общей группе, комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше в прошлом – позитивных или негативных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где случилось больше событий – в прошлом или будущем? Почему?

Резюме ведущего: В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но каждое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становится сильнее и мудрее.

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

Вариант 4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: способствовать оценке своих поступков в континууме «потребление – самореализация», актуализация тенденции к самореализации

Необходимые материалы: бумага, ручки

Описание: Участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)
2. В каком возрасте человек может получить водительские права? (18 лет)
3. Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)
4. С какого возраста по закону человек может купить крепкие алкогольные напитки? (с 21 года)
5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?
6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?
7. До какого возраста человек может себе позволить не помогать родителям?
8. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?
9. С какого возраста человек имеет право на уважение?
10. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При подведении итогов проверятся точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа и требуют отдельного обсуждения каждый. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, которые оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы определяет ведущий.

Среди направлений обсуждения необходимо отметить вопросы:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.
- Что подросток может делать для близких ему людей?
- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?
- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ обоснуйте.

Резюме ведущего: Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. В любом возрасте человек решает те или иные задачи. Нет такого периода в жизни, в котором человек может ничего не требовать от себя.

Вариант 5. Упражнение «Мудрец»

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей»

Необходимые материалы: спокойная музыка в качестве сопровождения

Описание: Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается расслабиться, сесть в удобной позе, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий спокойным размеренным голосом дает следующую инструкцию:

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно сознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычайного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сначала вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Тихо и внимательно ждете ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего: Для того чтобы понять, в какую сторону идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе, задать себе вопрос о том, кто я такой и зачем я живу.

Вариант 6. Дискуссия-обсуждение притчи «Крест»

Цель: способствовать пониманию того, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фаталистических установок

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Предлагается притча

Однажды по дороге шла толпа людей. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. Он был очень хитрым. Приотстав от всех, он зашел в лес и отпилил часть креста. Довольный, что обхитрил всех, он догнал их и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и по ним перешли ее. И только хитрый человек остался на этой стороне, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего: очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Очень важно, совершая те или иные поступки, задумываться о том, к чему они приведут.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ценность каждого человека, его жизни и ответственность человека за реализацию себя в ней.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»

ЗАНЯТИЕ 4. МИР ЧУВСТВ.

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Душа человека – огромный неисчерпаемый мир. Эмоциональные переживания сигнализируют нам о состоянии нашей души: «Душа радуется», «Душа болит», «Душа поет» и «Душа плачет»,- и о том, что что-то необходимо изменить в своей жизни, в представлении о ней, в понимании себя или в своем поведении. Как это узнать и как учиться пониманию? Этому и посвящено данное занятие.

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

Цель занятия: научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния, осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние и мотивы своих поступков.

Начало работы.

Вариант 1. Обмен актуальными эмоциональными переживаниями

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности личности и душевного мира каждого участника

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Каждый участник рассказывает о тех эмоциях, которые он пережил за сегодняшний день.

Вариант 2. Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Необходимые материалы: карточки с заданием

<u>Радость</u> Улыбнуться как радостный ребенок	<u>Гнев</u> Нахмуриться как разъяренный отец
<u>Интерес</u> Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о новом, сверхприбыльном	<u>Отвращение</u> Словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.

проекте.	
<u>Удивление</u> Удивиться «как будто ты увидел чудо»	<u>Печаль</u> Расстроиться, как будто расстаешься на все лето с лучшим другом.
<u>Страх</u> Испугаться как заяц, увидевший волка.	<u>Счастье</u> Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта
<u>Недоумение</u> Словно ты встретил в джунглях белого медведя.	<u>Восхищение</u> Словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.
<u>Тревога</u> Тревожиться, как перед важным экзаменом	<u>Стыд</u> Словно потерял штаны в людном месте.
<u>Вина</u> Когда соврал и раскаиваешься.	<u>Раздражение</u> Когда тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь
<u>Гордость</u> Словно спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом.	<u>Скука</u> Заскучать как студент на долгой, скучной лекции.
<u>Удовольствие.</u> Словно кот, растянувшийся на солнышке.	<u>Ярость</u> Когда с кулаками отстаивают свои права.
<u>Сосредоточенность.</u> Когда решаешь важную задачу	<u>Отчаяние</u> Словно ребенок, потерявшийся в лесу
<u>Тоска</u> Словно друг уехал навсегда	<u>Горе</u> Словно потерял близкого
<u>Злость</u> Когда все вокруг не по-твоему	<u>Обида</u> Словно тебя не справедливо наказали
<u>Грусть</u> Приятное воспоминание о событии, которое осталось в прошлом.	<u>Вдохновение</u> Как будто тебя посетила муза

Описание: В круге каждый участник выбирает из мешка карточку с заданием, по очереди каждый демонстрирует его. Задание остальным участникам - угадать эмоцию.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

Используйте цитаты и толкования понятий, взятые из разных источников. Предоставьте участникам сделать свой собственный выбор.

«Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций – это ощущения. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развивается аффект. Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. В отличие от эмоций и аффектов, отражающих субъективное значение предметов в

конкретных сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость» (Психологический словарь).

«В процессе борьбы с грехом мы сами как бы перерождаемся: из раздражительных становимся кроткими, из скупых – щедрыми, из злых – добрыми, из жестокосердных – милосердными, из суетливых – степенными. У нас создаются новые чувствования и переживания. У нас раскрываются глаза. Тьма нашего сердца заменяется светом. Каждый человек тогда является как бы чудотворцем, так как побеждением греха он творит чудо... Добро наполнит тогда нашу текущую жизнь, и придаст ей ценность, и пойдет с нами в вечность. ... Мир будет приобретать подлинную свою красоту, человек подлинное свое бытие, находить свое благо и ощущать радость жизни» (С. Королев, архиепископ Пражский. Духовная жизнь в миру).

Вариант 1. Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

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

Необходимые материалы: схематичные рисунки контуров человека, цветные карандаши

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали какое-либо яркое чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

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

Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

Резюме ведущего: Наши эмоции – это не просто временные, проходящие состояния, они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях – это значит, заботиться о себе и своих близких.

Вариант 2. Дискуссия

Цель: способствование развитию навыков эмоционального самоконтроля

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ «Как эмоции связаны с поведением?»
- ✓ «Можно ли контролировать эмоции?»
- ✓ «Можно ли контролировать поведение?»
- ✓ «Какие вы знаете способы эмоциональной разрядки, какие из них применяете в своей жизни?»

Резюме ведущего: Каждый человек имеет свою миссию, свое предназначение на земле, какую-то красоту, которыми он должен послужить

миру, он может вложить свою индивидуальную крупинку в организм всего мира. Каждая душа индивидуальна. Индивидуальное бытие, его высокий смысл, осознанное и познавшее себя и раскрытое в полноте подлинной жизни, является вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой. Этим мы делаем нас самих и мир вокруг нас совершенней. Каждый понимает свою роль в мире по-своему. В этом мы свободны. Это наш индивидуальный выбор.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми.

Вопросы:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Нужно ли управлять эмоциями?»

ЗАНЯТИЕ 5. ОБЩЕНИЕ И ДРУЖБА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Умение ценить дружбу – особый дар человека. Общение с другом – это счастье. Но как отличить дружбу от социального давления? На данном занятии человек рассматривается как социальное существо. Определяется значение дружеского общения для участников программы. Определяется понятие дружбы и его отличие от простого общения. Дается понятие «персонального пространства», как важного элемента самоидентификации, бережного отношения к себе и другим людям. Подростку важно уметь защищать личную территорию. Феномены конформизма и давления социальной среды часто определяют поведение подростка. Необходимо научиться отличать истинную дружбу от различных форм манипулирования социальной среды, которые часто провоцируют подростка совершать рискованные поступки.

По ходу занятия подчеркивается, что важно уметь быть другом, что означает отказ от эгоистической позиции, умение идти на компромисс, понимать и прощать. Дружеская поддержка – это важнейший ресурс, к которому можно обратиться, если тебе трудно или плохо.

Цель занятия: Осознание собственной потребности и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения персонального пространства. Формирование навыков общения и умение отличать дружбу от давления социальной среды. Решение некоторых проблем в общении. Формирование представлений о нравственных основах дружбы.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Определение персонального пространства»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Упражнение начинается с мини-лекции.

Каждое живое существо на Земле имеет свое персональное пространство. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при нарушении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. У каждого человека персональное пространство индивидуально. Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую чрезвычайно серьезный стресс для человека. Поэтому он оберегает и защищает эту зону от вторжения посторонних. Игнорирование и постоянное нарушение этого пространства может вызвать психическое или телесное расстройство. Например, если Вы будете все время находиться в ситуации постоянного соприкосновения с разными людьми (в набитом битком автобусе), то ваш организм и психика будут болезненно реагировать. Есть личная зона персонального пространства, куда без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека. Существует также социальная зона персонального пространства, куда допускаются малознакомые люди при обычном общении.

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя эти невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенной границы, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Инструкция для участников: Разбейтесь на пары. Определите друг у друга персональное пространство: один участник стоит, второй приближается к нему спереди, до тех пор, пока стоящий не скажет «стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте расстояние, отметьте на бумаге. Повторите аналогичные действия, приближаясь сзади, справа, слева.

Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы вашего персонального пространства. Обсудите упражнение в общей группе.

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

Вариант 2. Упражнение «Печатная машинка»

Цель: создание рабочей атмосферы, обращение к теме занятия

Необходимые материалы: карточки с буквами

Описание: Каждый участник получает несколько карточек с отдельными буквами. Ведущий объясняет, что из этих букв и знаков препинания необходимо сложить высказывание, которое относится к теме занятия. Для удобства буквы каждого слова написаны своим цветом. Предлагаемая фраза: «*Вражду следует писать на воде, а дружбу – на меди*». Содержание фразы требует обсуждения только в том случае, если она была составлена группой неверно.

Вариант 3. Упражнение «Живая скульптура»

Цель: введение в тему, сплочение группы.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники делятся на группы. Задачей групп является создание скульптуры «Дружба», сюжет придумывается, обсуждается и готовится к представлению в группах.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

Дружба и подверженность социальным влияниям – это разные понятия. Чрезвычайная подверженность социальному давлению - явление разрушающее. А в социально-поддерживающей дружеской среде вся система общения построена таким образом, чтобы все члены группы проявляли уважение друг к другу. В ней нет места социальному подавлению, учитываются характерологические особенности, мотивы каждого члена группы, в ней также нет места социальному насилию над членами группы, как и нет места манипулированию, когда один человек использует других для реализации своих целей. Основой для дружеских отношений является бескорыстие и альтруизм. Однако часто люди путают дружеские отношения с отношениями, которые возникают под воздействием давления социальной группы, без учета своих собственных воззрений, позиций и идеалов.

«Мы живем и каждый день общаемся с теми или иными людьми. Общаясь друг с другом, мы можем раскрыть себя или в худшую, или в лучшую сторону. К сожалению, мы обычно не вскрываем света и добра, в нас обретающихся. В одиночестве человек становится почти всегда беден. Чем больше он будет отдаляться от людей, тем более он будет сам беднеть. Живя в одиночку, мы как бы отрезаем себя от общей жизни, от жизни целого организма и в этой самости засыхаем, так как не питаемся соками общей

жизни. Через общение же с людьми происходит извлечение нераскрытых сил человека; через соприкосновение сродных начал силы эти приходят в движение. Общение с людьми обогащает, таким образом, нашу душу, она расцветает через полноту нашего сближения с другими людьми... Человек, общаясь с другими и творчески преодолевая разделение, раскрывает свои ценности, обогащается сам и тем самым обогащает других. ... Обычно мы только внешне прикасаемся друг к другу и не даем себе труда добраться до подлинной сущности человека. Мы не раскрываем человека с душевной стороны во всей его полноте. Мы встречаемся с Иваном, Петром, Марьей, Дарьей и в большинстве случаев расцениваем их неправильно, рассматривая их чисто внешне. Мы говорим: "Тот симпатичный, а этот нет". Часто, видя какие-нибудь недостатки человека, мы сторонимся его, принимая то, что несущественно для него, за его истинную действительность и не пытаемся даже добраться до сущности, осуждаем его, чем отделяемся друг от друга, не пытаемся преодолеть то, что разделяет нас. ... Не преодолевая того, что нас разделяет, мы видим не подлинную жизнь каждого человека, а личину, которую мы неправильно принимаем за действительное! Наша разделенность, наша самость искажает нашу жизнь» (архиепископ Пражский Сергей (Королев). *Духовная жизнь в миру*).

Вариант 1. Дискуссия на тему «дружба»

Цель: Формирование навыков общения и умение отличать дружбу от давления социальной среды.

Методы: Дискуссия

Материалы для тренера: ватман и маркеры

Вопросы для дискуссии на тему дружба:

- ✓ Что такое дружба?
- ✓ Что такое привязанность?
- ✓ Чем отличается друг от приятеля, товарища?
- ✓ Кто такой настоящий друг?
- ✓ Может ли быть много настоящих друзей?
- ✓ Почему люди дружат?
- ✓ Познается ли друг в радости или в беде?
- ✓ Чем можно пожертвовать ради друга?
- ✓ Когда мы приобретаем друзей?

Цитаты, пословицы и поговорки для обсуждения.

- ✓ *Аристотель: «Они друзья, которые привыкли считать одни и те же вещи плохими, и одни и те же – хорошими, они друзья одних и тех же людей, враги одних и тех же людей... Мы любим тех, кто похож на нас и делает тоже, что и мы».*
- ✓ *А. Пушкин*
Друзья мои, прекрасен наш союз!
Он как душа неразделим и вечен –
Неколебим, свободен и беспечен
Срастался он под сенью дружных муз...

✓ А. Пушкин

*Из края в край преследуем грозой,
Запутанный в сетях судьбы суровой,
Я с трепетом на лоно дружбы новой,
Устав, приник ласкающей главой...
С мольбой моей печальной и мятежной,
С доверчивой надеждой первых лет,
Друзьям иным душой предался нежной,
но горек был не братский их привет...*

✓ «Дружба, дружбой, а в карман не лажь».

✓ «Дружбу помни, а злобу забывай».

✓ «Какову дружбу заведешь, такову жизнь и проживешь».

✓ «Другу не дружить, недругу не мстить».

✓ «Были б пирожки, будут и дружки».

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, что дружба – это важнейшая часть жизни человека. Дружбу легко разрушить, но трудно потом восстановить, поэтому к ней надо относиться как к ценности, беречь ее, проявлять внимание к друзьям и заботиться о них.

Вариант 2. Командная игра «Высказывания о дружбе»

Цель: создание условий для осознания значения дружеских связей в жизни человека, расширения представлений о формах дружеских отношений

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Упражнение проходит в форме соревнования. Группа делится на несколько подгрупп, каждая из которых получает задание вспомнить как можно больше пословиц, «крылатых фраз» или известных выражений о дружбе (например: «Нужным быть кому-то в трудную минуту – вот что значит настоящий верный друг»). Время ограничивается – 5-10 минут. Группы по очереди зачитывают придуманные выражения.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что общего в предложенных вами высказываниях?

- Зачем человеку друзья?

- Как могут проявляться дружеские чувства?

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

Вариант 3. Дискуссия-обсуждение «Сказки о потерянной дружбе»

Цель: создание условий для осознания важности наличия дружеских связей и разрушительного воздействия вражды

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается прослушать «Сказку о потерянной дружбе»

Жили-были два муравья – Рум и Мур. Они были очень большими друзьями и ценили свою дружбу превыше всего. Однажды они поспорили с Майским жуком, что нет на свете такой вещи, которая разрушила бы их дружбу.

- Мы уверены, что, что бы ни случилось, наша дружба будет нерушимой, - говорили муравьи.

- Хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям? – спросил старый и мудрый жук. – Учтите, восстановить потерянную дружбу очень сложно.

- Мы не боимся испытаний. А если наша дружба их не выдержит – значит, она нам не нужна, - настаивали муравьи.

- Ну, хорошо, пойдёмте к Пчеле-колдунье, - согласился Жук.

Отправились Мур и Рум к колдунье и рассказали ей о своем желании доказать, что нет на свете вещи, которая может уничтожить их дружбу. Подумала Пчела, прожужжала заклинание – и муравьи забыли язык, на котором общались. Но это ничуть не повредило муравьям, им вполне удавалось понимать друг друга без слов.

Тогда Пчела сделала муравьев грубыми и лживыми. Но, набившись и натерпевшись обид, муравьи нашли в себе силы простить друг друга, и дружба их устояла.

Ничего не смогли поделать с муравьиной дружбой и горе, и страх, вызванные колдуньей.

Растерялась пчела-колдунья. Тогда старый Майский жук, пошевелив усами, сказал:

- Видимо, только одно может разрушить их дружбу. Не знаю только, сможешь ли ты вернуть потом все как было.

Поворожила Пчела, и вот отвернулись бывшие друзья друг от друга и поползли в разные стороны. И ничего не смогла с ними поделать пчела. Почему? Потому что наколдованное ей качество проникает в душу как болезнь и навсегда отделяет одно живое существо от всех других существ.

Дискуссия возможна в группах, обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?

- Какое качество разрушило дружбу муравьев? (эгоизм)

- Что приобрели и что потеряли муравьи в результате?

Резюме ведущего: *Одна из сторон дружбы заключается в том, что друг никогда не предаст интересов друга ради собственной выгоды.*

Вариант 4. Упражнение «Эксперимент Аша»

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Необходимые материалы: Две карточки с изображением отрезков. На одной – эталонный отрезок, на другой три разных, включая эталонный.

Описание: Участники садятся в круг, первые 2/3 участников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего уверенно заявляйте, что равным эталонному является отрезок 3», остальная треть участников получают карточки с заданием: «при ответе на вопрос ведущего определите отрезок, равный эталонному».

Карточки с заданием раздаются участникам. Ведущий предлагает каждому сравнить эталонный отрезок с тремя другими, и озвучить ответ согласно заданию на карточке.

Отрезок 1 отрезок	Отрезок 2	Отрезок 3	Эталонный	на
----------------------	-----------	-----------	-----------	----

Упражнение заканчивается обсуждением в группе, в котором подчеркивается, что в определенных жизненных ситуациях необходимо помнить о том, что большинство людей подвержено конформизму, и оберегать себя от необдуманных поступков.

Конформизм – изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы

***Резюме ведущего:** Дружба и человеческое общение - сложные понятия. От того, как мы их понимаем, складывается наша жизнь. И опять мы сталкиваемся с собственным выбором. Это нам выбирать, любить ли своих друзей или бояться, а может быть, завидовать. Быть осторожными и думать о том, кто сегодня с нами, или ни о чем не думая, бросаться в пучину близкого общения. Однозначного ответа на эти сложные вопросы нет. Важно поставить их перед собой и стараться задумываться об этом.*

Вариант 5. Упражнение «Ищу друга»

Цель: способствовать формированию убеждения о том, что дружить – это не только брать, но и отдавать

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

Описание: Участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа, участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий тоже может участвовать в упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить за тем, чтобы объявления подростков, испытывающих

трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

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

Резюме ведущего: *Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти свою точную копию или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежны недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество снизится в том случае, если предъявлять больше требований к себе, чем к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти подогнать его под свои стандарты.*

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.

Вопросы:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно самому научиться быть другом».

ЗАНЯТИЕ 6. ТЫ НЕ ОДИН

Постановка проблемы. Информация для тренера

Для каждого человека, важно ощущение общности, поддержки. Однако достижение этого – это труд, большой труд человеческого общения. Для этого надо многое понимать и уметь. Занятие посвящено формированию навыков эмпатии, умения принимать и оказывать социальную и психологическую поддержку, разрешения конфликтных ситуаций, самооценки и содержательной стороны отношения к другим людям, принятия себя и другого как личности. Эти навыки и умения являются фактором защиты от поведения, связанного с риском распространения ВИЧ.

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

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

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Бинго формуляр»

Цель: демонстрация способа поиска друзей

Необходимые материалы: карточки для каждого участника группы.

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Терпеливо переносит дождливый день	Имеет домашнее животное	Имеет прозвище
Говорит больше чем на одном языке	Регулярно ходит в театр	Посмотрел фильм в последние выходные	Любит беллетристику	Ведет дневник
Может приготовить котлеты «по-киевски»	Единственный ребенок в семье	Левша	Имеет больше трех братьев и сестер.	Никогда не лежал в больнице
Обладает холерическим темпераментом	Имеет родимое пятно	Является членом какого-либо клуба (союза и т.д.)	Любит говорить	Может свистеть на пальцах

В последний год менял место жительства	Спит по воскресениям до 10 утра или еще позже.	Умеет играть в преферанс или покер	Обладает хорошим музыкальным слухом	Участвовал в демонстрации
--	--	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Описание: Каждый участник должен собрать подписи других членов команды по диагонали, вертикали, горизонтали. Условие: один участник может поставить свою подпись в каждом формуляре лишь один раз. Тот, кто выполнил задание - поднимает руку и говорит «Бинго!».

Вариант 2. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему занятия

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет число от 2 до 7. По хлопку ведущего участники должны объединиться в группы с названным числом участников. Тех, кто оказался «лишним» (поскольку число участников не может быть кратным всем, называемым ведущим числам), какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

Работа по теме занятия

Информация для тренера.

Самое значимое из того, что человек переживает в опыте своей жизни, он встречает, как правило, наедине с самим собой.

«Ориентация на внешний окружающий мир часто оказывается несостоятельной, она не гарантирует личность от внутреннего одиночества и не заполняет собой внутренней пустоты» (Архимандрит Платон (Игумнов). «Нравственное Богословие»).

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

Однако очень важно уметь находить и принимать поддержку от других людей в тех случаях, когда это возможно. Социальная поддержка – это информация, приводящая человека к убеждению, что его любят, ценят, о нем заботятся, что он является членом группы, которая его поддерживает и имеет взаимные с нею обязательства, кроме того, это обмен ресурсами между людьми, один из которых дает поддержку, а другой получает. Выделяют пять типов поддержки:

- *духовная – ходатайство о другом перед Богом, молитвенная поддержка, совместное участие в таинствах, исповедь, духовное руководство, сострадание и добрый пример;*
- *эмоциональная – забота о другом, доверие и сопереживание;*
- *инструментальная или материальная – помощь одноклассников, финансовая помощь, обеспечение ресурсами;*
- *информационная – содействие в разрешении проблемы путем*

- предложения важной информации, совета;*
- *обратная связь – это оценка исполнения после разрешения проблем.*

Вариант 1. Упражнение «Дом»

Цель: формирование представлений об одиночестве

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается представить, что они вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из них за день поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомангитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Участники рассказывают о своих предполагаемых действиях, при условии, что связь с внешним миром отсутствует.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (помощь еще не подоспела), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

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

Резюме ведущего: *Люди по-разному переносят одиночество. Кто-то «лезет на стену», а для кого-то это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо.*

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вниманию группы предлагается притча.

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое деток печалек. И была у них соседка - Одиночество. У нее самой, как вы понимаете, никого не было. Иногда семейство Печалей приходило к ней в гости, но долго там не задерживались - слишком им становилось печально от ее тоскливых вздохов. Но вот однажды над местом, где они все жили, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю, в садике Одиночества (а там отродясь ничего не росло, даже сорняков), то из земли появился Росток. Одиночество стало за ним ухаживать, поливать, защищать его от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Цветок, готовый вот-вот распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны цветок расцвел, и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все

соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали, и само Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

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

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

Вариант 3. Дискуссия. Ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям)

Цель: ознакомить участников со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки, обучить приемам поиска и оказания социальной поддержки.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается вспомнить какую-либо сложную проблемную ситуацию в их жизни.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Вспомнить, кто был в этот момент рядом?
- ✓ Кто и как помог в разрешении проблемы?
- ✓ Просил ли о помощи или помощь была предложена без просьбы?
- ✓ Если не просил о помощи, то почему, что мешало?
- ✓ Нужно ли просить о помощи или окружающие сами должны догадаться?

Резюме ведущего: *Существует много способов преодолеть одиночество. Один из них – это попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или бессилия. Напротив, она означает, что перед нами человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.*

Вариант 4. Упражнение «Дорога из одиночества»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Обсуждение не требуется.

Резюме ведущего: *Существует огромное количество «дорог из одиночества». Очень важно знать их, чтобы выбрать из их числа те, которые подходят лично вам.*

Вариант 5. Упражнение «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

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

Описание: Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение выполняется молча. Оно дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

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

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает амбивалентный смысл одиночества. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас одиноко.

ЗАНЯТИЕ 7. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

На земле два пола представляют человечество – мужчины и женщины. С одной стороны они едины (две половинки), с другой стороны между ними есть много противоречий. Их взаимоотношения порождают много чувств и эмоций, часто переполняются страстями. Кто мы? Антиподы или недостающие частицы? В данном занятии будут поставлены эти вопросы и осуществлен поиск ответов. Но будут ли найдены исчерпывающие ответы и получены стопроцентные рекомендации?

Важно донести до подростка мысль о том, что мужчины и женщины – это не только их тела, которые можно использовать для получения удовольствий. Залогом безопасного с точки зрения распространения ВИЧ поведения является внимательное и ответственное отношение к противоположному полу, признание его ценности в единстве душевных и духовных качеств.

Цель занятия: создание условий для самоанализа полоролевых представлений, адекватной самоидентификации, адекватных идеалов мужественности и женственности, разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Начало работы

Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...»

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

Необходимые материалы: не требуются.

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

- Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только
- На розыгрыш по мотогонкам стремятся только лишь
- Играют в куколки и мишки конечно только лишь...
- Любой ремонт устроят тонко конечно только лишь
- Болты, шурупы, шестеренки найдешь в кармане у
- Себе завязывают бантики из разных лент, конечно ...
- Коньки на льду чертили стрелочки, в хоккее весь день играли ...
- Болтали час без передышки в цветастых платицах ...
- При всех померяться силенкой, конечно, любят лишь...
- Шелк, кружева и в кольцах пальчики – выходят на прогулку...

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

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

Фундаментальное равенство достоинства полов не упраздняет их естественного различия и не означает тождества их призваний, как в семье, так и в обществе.

О женщине и женственности

«Рост женской организованности, развитие гражданских и политических прав женщины, рост просвещения среди женщин, безусловные их успехи в области научного и культурного творчества - все это характерно для нашего времени. Женщина занимает все более активное место во всей современной жизни, но этот рост личности у современной женщины, благой и ценный сам по себе, сказывается весьма тяжело на современной семье. Переставая жить одной семьей, женщина дает очень много обществу, но сплошь и рядом у нее не хватает не только времени, но и внимания для семьи.

Пока женщина живет лишь своей семьей, она является ее реальным средоточием, чутко отзывается на все ее нужды и определяет своей незаметной, но постоянной обращенностью к семье ее жизнь. Уход матери из семьи на сторону, как бы ни был он ценен сам по себе, лишает семью ее основной силы, подрывает самые ее основы» (прот.В. Зеньковский. «О религиозном воспитании в семье»).

О мужчине и мужественности

«Мужество и терпение — это два краеугольных камня, без которых не может быть никакая добродетель. Мужественный — это способный постоять за жену. Никто не может обидеть жену, когда рядом с ней муж. Муж — глава жены, не только семьи, но в семье — жены. Жена для мужа — это помощник, опора его спокойствия» (свящ. Анатолий Гармаев. Культура семейных отношений. Обязанности мужа).

Вариант 1. Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Необходимые материалы: 2 листа ватмана, фломастеры.

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

Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

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

Вариант 2. Упражнение «Дом из бумаги»

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

Необходимые материалы: бумага, картон, нитки, ножницы

Описание: Группа делится на две подгруппы по половому признаку, которые расходятся в разные углы помещения. Каждая группа получает по 5 листов картона, 10 листов бумаги, несколько пар ножниц и катушку ниток. Необходимо из предложенных материалов соорудить дом, так, чтобы он был функциональным (устойчивым, с помещениями внутри) и оригинальным. Дополнительные материалы и средства, кроме предложенных, использовать нельзя.

Готовые «дома» обсуждаются в общем кругу:

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

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

Вариант 3. Дискуссия - обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах».

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию участников предлагается сказка.

Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Их цивилизация была высокоразвитой. Они были трудолюбивы, честны и справедливы. Целый день они работали, а вечерами уединялись в своих пещерах. Иногда так бывало, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никому и в голову не могло прийти, войти туда и побеспокоить его, потому что все знали – пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и им нравилась такая жизнь.

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

Однажды цивилизация Марса достигла таких высот, что смогла построить звездолет, и часть мужчин отправились на нем в космос. Через какое-то время одна из звезд превратилась сначала в пятно, потом шарик, и, наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли, что планета заселена разумными существами, и попытались установить контакт. Женщины сразу понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незванным гостям настороженно, они не сразу понравились женщинам. Но прошло какое-то время, и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть, чем поделиться друг с другом. Часть мужчин осталась на Венере, а часть женщин полетело на Марс. Мужчины вырыли на Венере свои пещеры и стали в них жить, а когда кому-то из них становилось плохо, он уединялся там. Это показалось женщинам очень странным, но они понимали, что они представители разных планет, а на каждой планете свои обычаи и законы и надо их принимать и уважать. Мужчинам тоже много чего было непонятно у женщин, многое казалось странным и неправильным. Но они знали, что у жителей разных планет свои законы, и, если ты не можешь их понять, надо просто принимать их. Обладая такими знаниями, они жили мирно и хорошо.

И вот однажды, решили они построить большой звездолет и отправиться в космос. К экспедиции долго готовились, на борту звездолета было много мужчин и женщин. Но когда они оказались в космосе, как это часто бывает, когда мужчина и женщина остаются вместе, они потерялись. Проблуждав некоторое время, они наткнулись на планету, ранее им неизвестную. Они решили сесть на нее и исследовать.

Это было замечательное место. Никакого сравнения с холодным Марсом или жаркой Венерой. Здесь была яркая зелень, голубое небо и удивительный океан. Реки были полны рыбы, леса – птиц и животных. Они никогда бы и не подумали, что в мире существует такое чудо. Планета настолько им понравилась, что они решили остаться здесь. А через некоторое время все мужчины с Марса и все женщины с Венеры переселились на эту планету, которую они решили назвать Земля.

Долгое время они жили здесь счастливо и мирно, как и раньше. Но проходили годы, сменялись поколения, и люди стали забывать, что они – представители разных планет. Мужчины не понимали женщин, а женщины не понимали мужчин. Они пытались переделать друг друга, они ссорились. Гармония и мир покинули Землю, начались войны, горели города, началась эпоха хаоса.

Так и продолжается до сих пор, хотя всего-то нужно вспомнить, что мы жители разных планет, живущих по своим законам. А законы другой планеты нужно принимать и уважать.

Обсуждаются вопросы:

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

Резюме ведущего: Общество устроено так, что мальчиков и девочек с детства воспитывают по-разному: покупают разные игрушки, одевают в разную одежду, предлагают заниматься в разных кружках и т.д. Поэтому надежды на то, что конфликты между мужчинами и женщинами, связанные с их психологическими различиями, прекратятся сами собой, мало. Важно понимать и принимать эти различия, это поможет находить компромисс во многих ситуациях.

Вариант 4. Упражнение «Кино»

Цель: способствование осознанию различного предназначения мужчины и женщины

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Группа делится на две подгруппы случайным образом. Одна из групп получает задание создать историю некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, а затем последовательно придумывает историю ее жизни, от рождения до смерти. Другая группа получает задание аналогичным образом придумать жизнь мужчины.

Группы работают изолированно друг от друга. Готовые истории представляются в общем кругу.

Обсуждаются вопросы:

- В чем основной смысл каждой из историй?
- Что общего между историями?
- Чем они различаются?
- В чем кроется причина получившихся различий?
- Каково предназначение мужчины?
- Каково предназначение женщины?
- К чему приводят нетипичные для своего пола поступки?

Резюме ведущего: У каждого пола есть свое предназначение, и неисполнение его рано или поздно приводит человека к печальям и разочарованиям. В жизни есть много интересных вещей, но важно среди них не забывать о том, кто ты и для чего живешь.

Вариант 5. «Вопросы на листочках»

Цель: возможность откровенного разговора.

Необходимые материалы: коробка или шляпа

Описание: Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, касающийся темы «Мужчина и женщина», на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Резюме ведущего: От того, как мы относимся к противоположному полу, мужчина к женщине и женщина к мужчине, зависит вся жизнь человека.

Циничное, пренебрежительное отношение определяет одиночество и боль постоянной потери себя. Отношение, обусловленное собственным духовным богатством человека, порождает любовь и поддержку... Но каждый из нас делает свой выбор.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что у мужчин и женщин разное предназначение, и каждое из них по своему важно и не существует без другого. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок».

Дополнительное задание к упражнениям в следующем занятии (№8): придумать собственную историю или легенду о любви.

ЗАНЯТИЕ 8. ЛЮБОВЬ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любовь... Как много разного смысла вкладывают в это слово люди. От вульгарного «Займемся любовью...» до глубокого «Любить Человека» к романтическому «Любовь среди цветов или звезд...»... Но каждый человек примеряет это понятие на себя, и от того, как он это делает, зависит его жизнь.

К сожалению, современные российские подростки часто путают между собой любовь и секс, что приводит к раннему началу половой жизни, частой смене партнеров, и, как результат, высокому риску ВИЧ-инфицирования. Необходимо показать подросткам, что настоящая любовь – это, прежде всего, забота о другом человеке, в которой собственные удовольствия отходят на второй план. Важно создать условия для обращения подростков к ценностям целомудрия и верности, как факторам защиты от распространения ВИЧ-инфекции.

Цель занятия: Осознание отличий и формирование понятий «любовь, влюбленность, преданность, верность», «любовь к Родине», «любовь к

ближнему», формирование представления о любви как ценности, основе человеческих отношений

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов».

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

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц

Описание: Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из их фрагментов.

- ✓ Голова без любви, что бесплодная тыква.
- ✓ Если отдал сердце - обратно не возьмешь.
- ✓ Красива не красавица, красива любимая.
- ✓ Любовь молчаливого сверчка жарче любви трескучей цикады.
- ✓ Любовь мелкой натуры – что стена из песка.
- ✓ Любовь – единственное чувство, в котором все истинно и все лживо.

Вариант 2. «Я люблю тебя за то, что...»

Цель: обращение к теме, актуализация связанных с ней переживаний

Необходимые материалы: мяч

Описание: Организуется круг. Участник, у которого в руках мяч (водящий), кидает его любому другому участнику и говорит ему: «Я люблю тебя за то, что...». Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, заканчивая ту же фразу. Условием игры является то, что нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды, а также нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

В ненаправленном обсуждении затрагиваются вопросы впечатления от упражнения, трудностей, которые возникали по ходу его выполнения. Обсуждается, за что можно любить другого человека. А можно ли его любить просто так?

Работа по теме занятия.

Информация для тренера

Любовь есть главное творческое начало и созидательная, живительная сила во всех общественных отношениях людей... Любовь не замыкается в самой себе, но простирает свои действия на все окружающее. Для развития и укрепления в нас любви нужно обширное поле деятельности в кругу подобных нам людей, которым мы бы могли оказывать любовь, делать добро, созидать счастье, чтобы, при общем содействии друг другу удобнее нам устроить и внутреннее и внешнее наше благосостояние, успешнее достигать умственного и нравственного совершенства.

«Любовь начинается с момента, когда мы видим в человеке нечто такое драгоценное, такое светлое, такое дивное, что стоит забыть себя, забыть про себя, и отдать всю свою жизнь - свой ум, свое сердце на то, чтобы этому человеку было светло и радостно» (митрополит Антоний Сурожский).

О влюбленности. Влюбленные «"наотмашь" отданы друг другу. Они живут ощущениями, которых раньше ни один из них не знал. Не знал их всепоглощающую силу и яркость проживания. Не подозревал, что возможно столь обостренное чувство себя, своих состояний и такая устремленность к встрече с другим. В этой увлеченности друг другом ни один из них не отдает себе отчета в причинах своих ощущений, в истоках своих состояний. Каждый просто живет ими, не трудясь над осознанием и не выверяя себя по каким бы то ни было эталонам. Другой человек в этих грезах всегда воспринимается как даритель радости и наслаждений. Не живущий сам по себе, не ответно любящий, не устремленный к миру, но устремленный ко мне. И в этих моих наслаждениях по поводу другого заключается для меня вся прелесть встречи.

В таких случаях все, что произойдет затем в семье между супругами, обнаружит, что в период влюбленности они не были отданы друг другу. То есть, не любили друг друга. Напротив, каждый отдавался сам себе, своим состояниям, своим чувствам, своим удовольствиям» (свящ. Анатолий Гармаев. «Культура семейных отношений»).

«Секс - есть абстракция, имеющая смысл в контексте анатомии и психологии, но отсутствующая в экзистенциальной реальности человека; именно потому, что человек есть существо, жизнь которого никогда не может иметь невинной самоидентичности телесных отправления животного. Все в человеке духовно, со знаком плюс или со знаком минус, без всякой середины: то, что в наше время на плохом русском языке принято называть «бездуховностью», никоим образом не есть нулевой вариант, но именно отрицательная величина, не отсутствие духа, но его порча, гниение, распад, заражающий вторичным образом и плоть» (С. Аверинцев. «Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи»).

Синайское Десятословие выделяет «не прелюбы сотвори» - в отдельную заповедь потому, что в случае прелюбодеяния поселившаяся в душе ложь растлевает и тело, то есть с особой, уникальной полнотой заражает все психофизическое существо человека сверху донизу.

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...» (Первое послание ап. Павла к Коринфянам, 13, 4-8).

Вариант 1. Дискуссия

Цель: Осознание отличий и формирование понятий «любовь, влюбленность, преданность, верность», «любовь к Родине», «любовь к близнему», «к себе»

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Дискуссия на материале одной или нескольких нижеприведенных легенд, с предварительным домашним заданием: придумать собственную историю или легенду о любви. Рекомендуются к просмотру фильмы: «300 спартанцев», «Александр Невский», «Восхождение», «А зори здесь тихие».

1) Легенда об Эросе – греческом боге любви. Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское "cupido" - желание).

Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, прицеливающегося и готового поразить любовью и желанием сердце бога или смертного. Стрелы у Эроса есть двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие безразличие. Сафо называла Эроса прекрасным, но жестоким к своим жертвам в своем очаровании, а любовь уподобляла сладкой горечи. Будучи совершенно бессовестным, Эрос представляет собой явную опасность для всех, кто на свою беду окажется рядом с ним: в его привычках сеять своими стрелами вокруг себя столько смятения и боли, сколько окажется возможно. Но в легенде говорится и о том, что однажды он сам влюбился. Согласно этой легенде Эрос был неразлучным спутником своей матери, а также исполнителем её воли и помощником во всех её божественных делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы она полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но, увидев Психею, сам полюбил её. Прекрасная Психея стала женой невидимого и таинственного Эроса, который ежедневно приходил к ней, но лишь по ночам и в темноте, предупреждая свою возлюбленную, что она не должна не вносить огонь в спальню и видеть его без покрывала ночи. Психея влюбляется в Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убеждают её, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Они подстрекают её к убийству мужа. В одну роковую ночь любопытство и страх взяли верх, и Психея спрянула масляную лампу и нож в спальню. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник и зажгла огонь, чтобы увидеть монстра, но вместо этого увидела прекрасного спящего юношу.

При виде его красоты её охватывает дрожь, и несколько капель раскаленного масла со светильника попадает на кожу Эроса. Он просыпается от боли, видит нож, который она держит в руке. В ярости от предательства любимой Эрос улетает, а Психея в отчаянии отправляется искать возлюбленного по всему свету.

Эрос возвращается к своей матери Афродите, которая лечит его раны и всячески тиранит Психею. После нескольких трудных заданий она приказывает Психее спуститься в Нижний Мир и взять у Персефоны

шкатулку с частицей её красоты. Психея не знает о намерениях Афродиты, которая надеется, что девушка не переживет опасностей путешествия. Но ей удается достичь цели благодаря наставлениям разговаривающей башни, с которой она хотела броситься вниз, чтобы свести счеты с жизнью. Получив шкатулку у Персефоны, Психея открывает её в надежде вернуть себе любовь Эроса, но вместо этого погружается в глубокий сон, неотличимый от смерти.

Эрос, исцелившийся от ран, тоскует по своей возлюбленной и повсюду ищет её. Он будит Психею, уколыв её стрелой из своего колчана, а потом улетает, чтобы убедить Зевса принять его сторону в споре с сердитой Афродитой. В конце концов, им удается умиротворить Афродиту. Зевс благословляет Психею и Эроса. Он превращает девушку в богиню, сделав её бессмертной. Так влюблённые соединяются навеки. Вскоре у Психеи и Эроса рождается дочь, которую называют Наслаждением.

2) Легенда о Нарциссе. Греческий миф повествует о несчастном юноше по имени Нарцисс. Сын речного бога Кефисса и прекрасной нимфы покорял своей красотой женские сердца. Нимфа Эхо, пленённая его красотой, жестоко страдала от неразделённой любви и, в конце - концов, умерла, оставив голос.

Так уж вышло, что сердце юноши никому не отвечало взаимностью. В наказание Немесида напороочила Нарциссу испытать однажды всепоглощающее чувство безответной любви. И в скором времени пророчество сбылось: в знойный день юноша склонился над ручьём, чтобы утолить жажду и, увидев собственное отражение в зеркальной глади воды, замер. Нарцисс был очарован, влюблён до беспамятства. Он не спал, не ел, только любовался собой, пока не умер. На месте, где душа покинула тело, вырос прекрасный одинокий цветок с поникшей головой. А мифические богини возмездия - Фурии - поспешили им украсить свои головы.

3) Легенда о 300 спартанцах. К концу VI века до н. э. Персидская держава, уже завоевала греческие города-государства Малой Азии и направила свою экспансию на территорию Эллады. В те времена и состоялось знаменитое Фермопильское сражение в узком ущелье Фермопилы. Там героически погиб отряд из 300 спартанцев, преграждая путь персидскому войску царя Ксеркса I. Греки разбили лагерь за стеной, перекрывающей узкий Фермопильский проход. Стена представляла собой невысокую баррикаду, выложенную из тяжёлых камней. Персидское войско остановилось у города. Один местный житель, рассказывая эллинам о многочисленности варваров, добавил, что «если варвары выпустят свои стрелы, то от тучи стрел произойдет затмение солнца». В ответ спартанцы беззаботно пошутили: «Наш приятель принес прекрасную весть: если персы затемнят солнце, то можно будет сражаться в тени». Ксеркс выжидал 4 дня, а на 5-й послал наиболее боеспособные отряды на штурм. Греки встретили их лицом к лицу. Затем Ксеркс по очереди посылал разные отряды, среди которых были и «бессмертные» воины, но и они не могли устоять перед мужеством спартанцев. Ксеркс не знал, что предпринять дальше, когда к нему обратился местный житель, вызвавшийся

за вознаграждение провести персов горной тропой. Тропу охранял отряд фокийцев (из средней Греции) в 1000 воинов. Отборный персидский отряд в 20 тысяч скрытно шёл всю ночь, а к утру неожиданно обрушился на фокийцев. Загнав их на вершину горы, персы продолжили движение в тыл к элинам. Не рассчитывая на победу, но лишь на славную смерть, оставшиеся греки приняли бой в отдалении от прежнего места, там, где проход расширяется. Даже там персы не могли развернуться и погибали массами в давке или будучи сброшенными, с обрывистого берега. У спартанцев копья были сломаны, они разили врагов короткими спартанскими мечами в тесной рукопашной. Персы расстреливали последних героев из луков, забрасывали их камнями. Из 300 спартанцев в живых остался лишь один. Однако по возвращении в Спарту его ожидало бесчестие и позор. Так легенда отражает небывалое мужество людей преданных своей Родине, своему народу.

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

«Если я буду об этом знать, то смогу избавить тебя и от его дыхания, и от шипения, и от прочей мерзости, о которой и говорить-то смрадно». Княгиня послушалась мужнина совета. Когда прилетел к ней змей, оплела его льстивыми речами и как бы невзначай сказала: «Все-то тебе ведомо! Верно, знаешь ты и о том, какова будет твоя кончина и отчего она приключится?» Змей, великий обманщик, на сей раз сам обманулся и открыл княгине свою тайну: «Будет мне смерть от Петрова плеча, от Агрикова меча». Крепко запомнила княгиня змеевы слова и пересказала их мужу. Князь подумал: «Не о брате ли моем Петре говорил змей?» Позвал он брата к себе и поведал ему о своей догадке. Молодой князь Петр был храбр и не усомнился, что именно ему суждено одолеть змея. Но прежде надо было раздобыть Агриков меч. Знал князь Петр, что жил некогда на свете Агрик-богатырь, владевший чудесным мечом, но не ведал, где этот меч теперь. Пошел князь Петр в дальнюю, загородную, церковь, которую особенно любил, и стал там в уединении молиться. Вдруг явился перед ним ангел в образе отрока и сказал: «Князь, я укажу тебе, где скрыт Агриков меч. Иди вслед за мной». Привел отрок князя Петра в алтарь этой церкви и показал, что в алтарной стене между камнями есть широкая щель. А в глубине ее лежит меч. Взял Петр чудесный меч, пошел в дом своего брата и стал ждать дня, когда прилетит змей. Однажды беседовал князь Петр с братом в его покоях, а потом пошел поклониться княгине. Заходит в княгинин терем и видит: сидит рядом с княгиней князь

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

Стали лечить его лекари и знахари, но ни один не смог исцелить. Прослышал князь Петр, что есть искусные лекари в соседней Рязанской земле, и приказал отвезти себя туда. Вот прибыл недужный князь в Рязанскую землю и послал своих дружинников искать лекарей. Один молодой дружинник завернул в деревню под названием Ласково. Поднялся на крыльцо крайнего дома, вошел в сени - никого там не встретил. Зашел княжеский дружинник в избу и видит: сидит за ткацким станом девица, тклет полотно, а на полу перед ней заяц пляшет, ее забавляючи. Увидела девица княжеского дружинника и, смутившись, сказала: «Беда, когда двор без ушей, а дом без очей!» Подивился дружинник непонятным речам и сказал: «Выслушал я тебя, девушка, а ни слова не понял». Усмехнулась девица: «Чего ж тут не понять? Уши двора - собака. Услыхала бы она тебя и залаяла. Очи дому - ребенок. Увидел бы он из окошка, что ты идешь, и мне бы сказал. А так застал ты меня за работой да в будничном платье». Дружинник спросил девицу, где ее домашние. Девица ответила: «Отец вместе с матерью ушли взаимы плакать, а брат в лесу под ноги глядит да смерть свою видит». Того пуще удивился дружинник, а девушка пояснила: «Отец с матерью ушли на похороны, по покойнику плакать. А когда за ними смерть придет, то другие станут оплакивать их. Стало быть, сейчас они плачут взаимы. Брат добывает мед диких пчел из дупел на высоких деревьях, он сейчас в лесу взобрался на дерево и вниз поглядывает, как бы не упасть. А если упадет туда, куда смотрит, то приключится ему верная смерть». Сказал княжий дружинник: «Вижу я, что премудрая ты девица. А как твое имя?» Ответила девица: «Имя мое Феврония». Рассказал княжий дружинник Февронии, что прибыл в Рязанские земли недужный князь Петр, надеясь на исцеление, и спросил, не знает ли она, где найти искусного лекаря. Феврония ответила: «Вели привезти твоего князя сюда. Если он смиренен и мягкосердечен, я исцелю его». Привезли князя Петра к мудрой деве. Сказал ей Петр: «Если ты и вправду исцелишь меня, то я награжу тебя великим богатством». На это Феврония ответила: «Богатства мне не надобно. А лучше пообещай, князь, что, если я тебя исцелю, ты возьмешь меня в жены». Петр подумал про себя: «Не бывало такого, чтобы князь женился на дочери простого мужика!» Но Февронии сказал: «Обещаю исполнить все, что ты хочешь». Феврония зачерпнула в малую посудину хлебной закваски, подула на нее и велела княжьим слугам: «Истопите для князя баню, и пусть помажет он этим зельем все свои язвы и струпья, все, кроме единого». Слуги стали топить

баню. А князь решил испытать мудрость Февронии. Послал он к ней своего слугу с пучком льна и велел передать, что хочет-де князь, чтобы, пока он моется в бане, девица из того льна соткала полотно и сшила для него рубаху, порты и полотенце. Выслушала Феврония княжского слугу, взяла лен, а в обмен дала березовую щепку и сказала: «Пока я буду лен расчесывать, пусть твой князь сделает из этой щепки ткацкий стан, чтобы было мне на чем ткать полотно». Слуга передал князю ответ Февронии, и князь подумал: «Воистину, мудра эта девица!» Вот пошел князь париться в баню. Смазал свои язвы и струнья хлебной закваской, что дала Феврония, и тут же стал здоров. Тело его опять было чисто и гладко, как прежде; остался лишь один струн, который он не стал мазать, как велела мудрая дева. Но князь, исцелившись, не исполнил своего обещания, не захотел взять незнатную девицу в жены.

Он вернулся к себе в Муром, а Февронии, вместо сватов, послал богатые подарки. Однако Феврония подарков не приняла. Недолго радовался князь своему исцелению: вскоре от того струна, что остался на теле, пошли во множестве другие язвы - и расхворался князь пуще прежнего. Со стыдом вернулся Петр к Февронии и стал просить еще раз исцелить его, твердо пообещав взять мудрую деву в жены. Феврония, не держа на князя зла, снова приготовила зелье, и князь исцелился. Петр тут же обвенчался с Февронией, и они отправились в Муром. Спустя недолгое время старший брат Петра Павел скончался, и Петр унаследовал княжский престол. Но беспокойным было его княжение. Муромские бояре невзлюбили молодую княгиню из-за ее низкого рода - и задумали разлучить ее с мужем. Стали они наговаривать Петру на Февронию. Вот говорят бояре князю: «Государь, твоя княгиня не умеет себя за столом держать: прежде, чем встать из-за стола, собирает хлебные крошки в горсть, будто голодная». Решил князь проверить, правда ли это. Повелел Февронии обедать с ним за одним столом. Отобедали они, и Феврония, как привыкла в деревне, смахнула крошки со стола себе в горсть. Взял князь ее за руку, разжал пальцы и увидел, что на ладони у Февронии - благовонный ладан.

В другой раз пришли к Петру злокозненные бояре и сказали: «Князь! Все мы хотим верно тебе служить, но не хотим, чтобы наши жены служили твоей низкородной княгине. Если ты желаешь быть нашим господином, то избери себе другую жену, а Февронию награди богатством - и пусть идет она, куда хочет». Князь Петр говорит боярам: «Скажите об этом Февронии - и послушайте, что она ответит». Пошли бояре к княгине и сказали: «Госпожа! Не хотят наши жены быть у тебя в подчинении. Возьми себе богатства и иди, куда хочешь!» Ответила Феврония: «Я исполню ваше желание, если позволите мне взять с собой то, что мне всего дороже». Бояре не стали перечить, с охотой согласились: «Бери все, что тебе угодно». И сказала Феврония: «Не нужно мне ничего, кроме моего любимого супруга князя Петра». Тут бояре подумали, что ежели Петр откажется от княжеского престола, то они изберут другого князя по своему желанию, и говорят

Февронии: «Если Петр пожелает уйти с тобой, то пусть уходит». Когда князь Петр узнал, что надобно ему выбрать между княжеством и женой, то рассудил, что лучше лишиться земной власти, чем пренебречь Божьей заповедью, ибо в Писании сказано, что если кто отошлет от себя безвинную жену и женится на другой, то сотворит он прелюбодеяние. Петр снарядил корабль, взял с собой верных слуг и вместе с Февронией покинул Муром. Целый день плыли они по реке Оке, вечером причалили к берегу и расположились на ночлег. Тут князь Петр задумался о том, что же будет с ними дальше. Феврония, угадав его невеселые мысли, сказала: «Не кручинься, князь! Бог нас не оставит». Меж тем в Муроме бояре между собой перессорились: каждый хотел быть князем. Началась между ними драка, потом схватились за мечи, многих порубили, а те, кто остались в живых, решили просить Петра вернуться на отчий престол. Выбрали они челобитчиков и послали их вслед за Петром. Вот предстали челобитчики перед князем, низко ему поклонились и сказали: «Вернись, князь! Молим мы тебя и твою княгиню не гневаться и не оставлять нас сиротами». Возвратились князь Петр и Феврония в Муром и стали жить там в благочестии, соблюдая все Божьи заповеди. Правили они своей вотчиной не яростью, а кротостью, странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, и никто не терпел от них притеснения. Так прошли многие годы. Петр и Феврония состарились и молили Бога, чтобы дал Он им умереть в один день. Велели они сделать двойную гробницу и завещали похоронить в ней себя вместе. Когда почувствовали они, что недолго осталось им жить на этом свете, то приняли иноческий чин в разных обителях. Петр был назван в иночестве Давидом, а Феврония - Евфросиньей. Однажды сидела Феврония в своей обители и вышивала покров для храма. Тут пришло ей послание от Петра: «О, сестра Евфросинья! Хочет душа моя отойти от тела, и жду я только тебя, чтобы умереть нам вместе». Ответила Феврония: «Подожди, господин. Дай дошить мне покров для церкви святой». Оставалось ей вышить на покрове лишь ризу одного святого. Но снова принесли посланье от Петра: «Я умираю, и не могу ждать». Тогда Феврония воткнула иголку в покров, обернув ее ниткой, которой шила. Послала она к Петру сказать, что готова к смерти. Помолвившись, в один час предали Петр и Феврония свои души в руки Божьи. Неразумные люди решили пренебречь их завещанием и похоронить порознь, рассудив, что в монашеском чине не подобает лежать им вместе. Сделали для них два гроба и поставили на ночь в соборной церкви. Но утром нашли эти гробы пустыми, а тела Петра и Февронии - в двойной гробнице, которую приготовили они для себя сами. В той гробнице похоронили их вместе возле церкви Рождества Богородицы в Муроме. В 1565 году по распоряжению Ивана Грозного над захоронением Петра и Февронии была построена новая каменная церковь.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое любовь?
- ✓ Какая она бывает?
- ✓ Что такое влюбленность?

- ✓ В чем разница между любовью к противоположному полу, любовью к ближнему, любовью к Родине?
- ✓ Какую роль в любви играют сексуальные отношения?

После дискуссии по зачитанной легенде предложить участникам по желанию рассказать свою легенду, придуманную в качестве домашнего задания, и обсудить ее.

Резюме ведущего: *Любовь бывает очень разной, она обнаруживает себя в разных проявлениях. Но главное, что позволяет назвать возникающее чувство любовью, в том, что настоящая любовь – это стремление не получать удовольствия и блага, а, напротив, отдавать всего себя на благо других людей.*

«Смысл и достоинство любви как чувства состоит в том, что она заставляет нас действительно всем нашим существом признать за другим то безусловное центральное значение, которое, в силу эгоизма, мы ощущаем только в самих себе. Любовь важна не как одно из наших чувств, а как перенесение всего нашего жизненного интереса из себя в другое, как перестановка самого центра нашей личной жизни» (Вл.Соловьев. «Смысл Любви»).

Вариант 2. Упражнение «Составитель словаря»

Цель: констатация имеющихся в группе представлений о сути любви

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется работа в малых группах. Необходимо составить и представить в общем кругу определение понятию «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной – например, к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу. Группы могут предложить различные определения любви.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как чувства, из каких эмоций она состоит?
- Каково соотношение любви и эгоизма?
- Что может стать основой любви?

Резюме ведущего: *Существенной особенностью чувства любви является его устойчивость. Бывает, что между любящими людьми могут возникать эмоции раздражения, злости или обиды. Это не значит, что любви нет. Напротив, там, где есть истинная любовь, эти эмоции легко преодолимы, стоит только человеку задуматься не о собственном благополучии, а о благополучии любимого человека.*

Вариант 3. Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: обращение к проявлениям любви на разных уровнях человеческой сущности

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается определить степень согласности с утверждениями, «выкинув» от 1 (не согласен) до 5 (полностью согласен) пальцев. Крайним точкам зрения предлагается обосновать свой взгляд:

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

Резюме ведущего: *Истинная любовь не сводится к сексу или приятному времяпровождению. Любовь – это, прежде всего, ответственность и верность себе и другому человеку.*

Вариант 4. Дискуссия – обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера»

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

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Давно-давно в одной стране жил прекрасный принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам, - и не любил сидеть в своем дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу, который находился в его государстве. Люди этого королевства боялись ходить по этому лесу. Но принц был очень смелый, поэтому он отправился в самую чащу. Он шел очень долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец, он вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Принц заглянул в него, но вместо своего отражения увидел там прекрасную девушку.

- Кто ты? – спросил принц.

- Я фея волшебного озера.

- Выйди ко мне на берег, - попросил принц.

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

- Хочу, - сказал принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор принц стал приходить на озеро каждое утро, и принцесса показывала ему дальние страны, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать принцессу. Она появилась.

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

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

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

- Знаешь, принцесса, - сказал он, - прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Ты знаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любой момент в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше никогда не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к тому озеру. Оно по-прежнему там. В нем по-прежнему ничего не отражается, кроме прекрасного принца и грустной принцессы.

Обсуждаются вопросы:

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

Резюме ведущего: *Любить – не значит терять себя. Напротив, любить – значит быть собой и находить в себе новые хорошие и сильные стороны, стремиться к тому, чтобы стать лучше.*

Вариант 5. Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: формирование представлений о важности свободы и доверия

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага

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

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения
- Аллегорией чего были веревки и повязки? Откуда берется несвобода от другого в любви?
- Какие отношения являются наиболее комфортными?
- Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

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

Вариант 6. Упражнение «Сердечки»

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

Необходимые материалы: сердечки из бумаги по два на каждую подгруппу из 5 человек. На одном заранее написано по шесть способов проявления чувства любви (приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй), приготовленное большое сердце из ватмана.

Описание: Группа делится на подгруппы по 5 человек, каждой группе дается по два сердечка. Одно с вариантами проявления чувства любви, другое пустое. Задание – в течение 5 минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления чувства любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

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

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстный характер. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Ни в чем так не нуждается мир, как в истинной любви»

ЗАНЯТИЕ 9. СЕМЬЯ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человек произрастает из семьи. Очень многое в его характере и способах реагирования определяют семейные взаимоотношения. Семья - это сложная многофункциональная система. Каково наше отношение к родительской семье? Какие плюсы и минусы мы унаследовали? С достаточной ли ответственностью мы думаем о своей будущей семье? Какой мы хотим ее видеть?

Многие рискованные поступки подростков спровоцированы трудностями отношений в собственных семьях. Необходимо помочь подросткам увидеть свою родительскую семью в позитивных тонах, создать условия для понимания того факта, что семья – это важнейший ресурс для преодоления жизненных сложностей.

Цель занятия: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению, формирование позитивного образа будущей семьи, формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов, актуализация ресурсного значения родственных связей.

Начало работы.

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения».

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему

Необходимые материалы: не требуются

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

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

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (есть или нет те или иные родственники, контакты с ними, семейные праздники и т.д.) до ценностно-ориентационных. Задачей разминки, помимо создания рабочего настроения, является актуализация размышлений о собственной семье, ее значении в жизни человека. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

«В современной семье мать является ее связующей силой, ее живым, средоточием. Семья сохраняет свое единство только благодаря матери. Чем меньше семья является трудовой единицей, чем дальше и глубже идет рассечение семьи, тем ответственнее и существеннее становится роль матери, но тем и труднее она, ибо все члены семьи мало нуждаются в семье. Нельзя сказать, что такое взаимоотношение невозможно, неосуществимо, жизнь показывает нам и в наши дни удивительные примеры такой целостности семьи, которая сохраняется и там, где совершенно почти исчез семейный общий труд. Мать связана с детьми глубже, чем одной лишь бытовой, жизненной связью. Глубже, раньше трудового единства было в семье ее духовное единство. Поэтому кризис современной семьи, связанный с превращением ее в потребительскую единицу, с рассечением и внешним распадом семьи, может быть изнутри преодолен, но лишь в том случае, если духовная связанность семьи сохранится.

Если дети не по принуждению, а ... свободно и охотно разделяют заботы и труды родителей, через них проходят токи общесемейной целостности. Духовная связь с семьей пульсирует в них как реальная сила. Могут и здесь быть конфликты семьи с внесемейной средой, и в этих случаях важно, чтобы дитя свободно выбрало семью, свободно соединилось с ней. Не нужно даже бояться отдельных случаев, ... при которых семья оставляет свободу ребенку, ведет дитя к трезвому и отчетливому сознанию своей неправды - и это изнутри, свободно и глубоко возвращает его к семье. Важно то, чтобы семья дорожила не внешним вниманием ребенка к себе, а именно внутренним, свободным соучастием его в жизни семьи» (прот. В. Зеньковский. («О религиозном воспитании в семье»)).

«В здоровой христианской семье есть один-единственный отец и одна-единственная мать, которые совместно представляют единый - властвующий и организующий - авторитет в семейной жизни. В этой естественной и первобытной форме авторитетной власти ребенок впервые убеждается в том, что власть, насыщенная любовью, является благостною силою, и что порядок в общественной жизни предполагает наличие такой единой, организующей и повелевающей власти: он научается тому, что принцип патриархального единодержавия содержит в себе нечто целесообразное и оздоравливающее; и, наконец, он начинает понимать, что авторитет духовно старшего человека совсем не призван подавлять или порабощать подчиненного, пренебрегать его внутренней свободой и ломать его характер, но что наоборот, он призван воспитывать человека к внутренней свободе. [...] Благодаря этому семья становится как бы начальной школой для воспитания свободного и здорового правосознания...

Именно семья дарит человеку два священных первообраза, которые он носит в себе всю жизнь и в живом отношении к которым растет его душа и крепнет его дух: первообраз чистой матери, несущей любовь, милость и защиту; и первообраз благого отца, дарующего питание, справедливость и разумение» (Иван Ильин. О семье).

По мнению Й. Лангмейера, З. Матейчека (1984), роль отца представляет собой определённый пример поведения, источник уверенности и авторитета. Он - олицетворение дисциплины и порядка. ... Отец - наиболее естественный источник познания о мире, труде и технике. Он способствует ориентировке на будущую профессию и создаёт социально полезные цели и идеалы.

Лишь отец может сформировать у ребёнка способность к инициативе и противостоянию групповому давлению. Чем больше ребёнок привязан к матери (по сравнению с отцом), тем менее активно он может противостоять агрессии окружающих. Чем меньше ребёнок привязан к отцу, тем ниже самооценка ребёнка, тем меньше он придаёт значение духовным и социальным ценностям по сравнению с материальными индивидуалистическими.

Личные качества отца, в число которых входит и любовь к своим детям, оказывают значительное влияние на развитие ребёнка. Любовь отца даёт ощущение особого эмоционально-психологического благополучия, которое не может в полной мере обеспечить одинокая женщина-мать. Любовь отца учит и сына, и дочь тому, как может проявлять любовь мужчина к детям, к жене и к окружающим.

Д. С. Акивис в своей работе "Отцовская любовь" подчёркивает, что любящий отец нередко более эффективный воспитатель, чем женщина. Отец меньше опекает детей, предоставляет им больше самостоятельности, воспитывая в ребёнке самодисциплину. Отцовская любовь обеспечивает пример родительского поведения детей в будущем, формирование жизненной позиции вообще и полоролевых позиций в частности. Позитивные отношения с отцом помогают сформировать такие качества у детей, как неторопливость, сдержанность, эмоциональная уравновешенность, безмятежность, спокойствие, оптимизм, высокий самоконтроль, хорошее понимание социальных нормативов, более успешное овладение требованиями окружающей среды.

Вариант 1. Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья?», лекция-беседа: «Семья как единый организм»

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Необходимые материалы: не требуются

Описание:

Мини-лекция. Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где есть:

- 1) пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;*
- 2) есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;*
- 3) изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;*
- 4) общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;*
- 5) самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.*

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где самооценка у членов семьи низкая, а общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующие росту ролевые взаимоотношения. В этой семье правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила, существуют запреты на их обсуждение.

На основе предложенного материала обсуждается вопрос о том, зачем человеку семья?

Резюме ведущего: *одна из основных функций семьи – поддерживать тех, кто ее составляет. Выполнение этой функции невозможно, если поддержка идет только в одну сторону – от родителей к детям. Дети, так же как и родители, являются членами семьи, и также могут и должны оказывать поддержку и помощь своим родным.*

Вариант 2. Упражнение «Ответы на листочках»

Цель: размышления о семье

Необходимые материалы: коробка или шапка, бумага

Описание: Ведущий задает вопрос и просит всех участников на листочках написать ответ. Листочки не подписываются, складываются. Далее листочки по кругу собираются в шапку и откладываются в сторону, но так, чтобы они не перепутались с последующими. Всего задается 17 вопросов. После того, как все листочки собраны и разложены, ведущий, с разрешения группы, зачитывает все ответы на каждый из вопросов.

После того, как ответы зачитаны, желающие высказывают свои комментарии и дают «обратную связь». Ведущий проводит дискуссию и делает резюме о разнообразии, сложности построения и развития семьи и необходимости понимать, что от каждого человека семья требует усилий и приносит счастье только тогда, когда человек ответственно и нравственно ведет работу по построению семьи. Кроме того, ведущий говорит о том, что у каждого – своя семья, и редко бывает, чтобы семья полностью соответствовала ожиданиям каждого. Однако каждый человек в силах построить такие семейные взаимоотношения в своем будущем, какие захочет, какие сумеет и на

какие он сам окажется способен, то есть к каким он будет готов. Готовиться к построению своей семьи необходимо уже сейчас.

Вопросы:

1. Перечислите членов Вашей семьи.
2. Какие правила существуют в Вашей семье?
3. Какие традиции существуют Вашей семье?
4. Что члены Вашей семьи всегда делают вместе?
5. Что члены Вашей семьи никогда не делают вместе?
6. Имеют ли члены Вашей семьи внешние связи (друзья, приятели, иные контакты)? Как к ним относятся члены семьи?
7. Имеют ли члены Вашей семьи персональные границы и как они соблюдаются?
8. Какие права имеют члены Вашей семьи и как они уважаются?
9. Какие обязанности имеют члены Вашей семьи и как они выполняются?
10. Как проявляются эмоции в вашей семье – открыто или существует негласный запрет на их выражение?
11. Как члены Вашей семьи узнают об эмоциях и чувствах друг друга?
12. Как распределяется ответственность между членами Вашей семьи?
13. Как распределяется власть в Вашей семье?
14. Происходят ли изменения в Вашей семье?
15. Как Ваша семья реагирует на происходящие в ней изменения?
16. Как Ваша семья реагирует на проблемы и неприятности?
17. Как Ваша семья решает проблемы членов семьи и общие?

Резюме ведущего: *то, какой является наша родительская семья, и тем более то, какой будет семья, которую мы создадим, во многом зависит от нас. Быть в семье – значит прилагать определенные усилия для ее сохранения и развития.*

Вариант 3. Рисунок «Моя семья»

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

Необходимые материалы: бумага, карандаши

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

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

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

Резюме ведущего: *Семья также как и все понятия, рассматриваемые в нашей программе, является основополагающим. Мы можем рассматривать семью как основу проблем или причину конфликтов, но мы также может понять свою ответственность перед тем, какую семью мы построим. От этого будет зависеть наше счастье и благополучие. Выбор за нами.*

Вариант 4. Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

Цель: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается притча.

Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги.

На нем было написано:

За стрижку газона – 5 рублей

За уборку в моей комнате – 1 рубль

За то, что я сходил в магазин – 50 копеек

За то, что я понянчился с маленьким братом – 25 копеек

За «пятерку» по математике – 5 рублей

За уборку в саду – 2 рубля

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

За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе – 0 рублей

За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел – 0 рублей

За все те слезы, которые были из-за тебя – 0 рублей

За беспокойства, которые, я знаю, ждут впереди – 0 рублей

За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа – 0 рублей

И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей

Мальчик, прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал: «Заплачено сполна».

Обсуждаются вопросы:

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

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

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность семьи в жизни человека и важнейшую роль родителей, их ценность. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Что значат родители и семья в жизни человека».

Дополнительные задания к упражнениям в следующем занятии (участников следует предупредить, что выполнение данного домашнего задания будет являться очень важным компонентом работы)

- 1) Участникам дается задание изучить историю и традиции своей семьи, нарисовать генеалогическое древо и представить краткую информацию о каждом члене семьи.
- 2) Участникам дается задание узнать об истории своего имени и фамилии, что оно обозначает, вспомнить членов семьи, которые носят или носили то же имя, вспомнить известных личностей, которые носят или носили то же имя что и они. Подумать есть ли связь между именем и характером человека, и если есть, то какая?
- 3) Участникам предлагается принести фотографии, которые помогли бы им интересно рассказать о своей семье.

ЗАНЯТИЕ 10. РОД, КУЛЬТУРА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

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

Данное занятие логически продолжает предыдущее и также направлено на формирование позитивного отношения к родительской семье как фактора защиты от поведения, рискованного с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции.

Цель занятия: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям.

Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода и культуре и традициям своего Отечества.

Начало работы.

Упражнение «Дни рождения»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники молча, используя невербальное общение, строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Затем они выстраиваются в линейку по принципу букв, с которых начинаются их имена. Затем участники выстраиваются в линейку по принципу букв, с которых начинаются их отчества. Затем – по принципу букв, с которых начинаются их фамилии. Далее обсуждение, обмен чувствами.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

"Если мы подумаем, что сделали для нас наши родители, то будем поражены неизмеримостью нашего долга перед ними" св. Амвросий Медиоланский. (цитир. из Цветника духовного, ч. 2, §26).

«Непочтительность к родителям есть чрезвычайно тяжкий грех. Почтительность обязательна для детей и в том случае, если родители обнаруживают какие-либо слабости и недостатки» (М. Олесницкий. Нравственное богословие).

Вариант 1. Дискуссия по результатам домашнего задания

Цель: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений, приобщение к семейным традициям.

Необходимые материалы: домашние задания, выполненные участниками.

Материалы для тренера: Участники, которые выполнили домашнее задание и желающие рассказать о своей семье, ее истории и традициях либо о своем имени представляют свою информацию. Следует обсудить:

- ✓ Взаимоотношения между членами семьи разных возрастов.
- ✓ Насколько уважаемы старшие члены семьи?
- ✓ Как проявляется уважение к старшим?
- ✓ Какие сложности возникают при общении с людьми других поколений?

✓ Почему возникают сложности? Как их можно преодолеть?

Остальные участники могут задавать вопросы, высказывать свое мнение. В конце упражнения, участникам, не выполнившим задание - вновь предлагается выполнить его, и обсуждаются трудности, с которыми они столкнулись и которые не позволили им его выполнить, обсуждаются способы как с этими трудностями справиться.

Резюме ведущего: *В семье сосуществуют совершенно разные люди. Молодым часто кажется, что они все знают про жизнь, что они не нуждаются ни в чьих советах. Но всегда надо помнить, что если бы не наши родители, не бабушки и дедушки, мы не были бы таким, какими есть сейчас.*

Вариант 2. Обсуждение стихотворения М. Цветаевой «Бабушке»

Цель: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается стихотворение М. И. Цветаевой.

БАБУШКЕ

*Продолговатый и твердый овал,
Черного платья раструбы...
Юная бабушка! Кто целовал
Ваши надменные губы?
Руки, которые в залах дворца
Вальсы Шопена играли...
По сторонам ледяного лица
Локоны, в виде спирали.
Темный, прямой и взыскательный взгляд.
Взгляд, к обороне готовый.
Юные женщины так не глядят.
Юная бабушка, кто вы?
Сколько возможностей вы унесли,
И невозможностей - сколько? -
В ненасытимую прорву земли,
Двадцатилетняя полька!
День был невинен, и ветер был свеж.
Темные звезды погасли.
- Бабушка! - Этот жестокий мятеж
В сердце моем - не от вас ли?..*

Резюме ведущего: *В каждом человеке есть многое от его семьи, нравится ему это или нет. Зная историю своей семьи, биографии предков, можно значительно лучше узнать самого себя, определиться в своих сильных сторонах личности и тех моментах, которые хотелось бы в себе изменить.*

Вариант 3. Упражнение «Генеалогическое древо»

Цель: визуализация образа своей семьи, самоанализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как системе связей, дающей человеку жизнь и являющейся жизненной опорой

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации своего семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Ограничивается время – 15-20 минут. Необходимо изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек, всех остальных родственников – корнями. Нужно написать имена тех родственников, которых вспоминаешь. Получившееся древо нужно оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Получившиеся рисунки обсуждаются в кругу.

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

В обсуждении можно использовать притчу «Связка прутьев».

Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик сказал: «развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите». Понятно, что изломали в одну минуту. «Так-то и вы, дети, - сказал старец, – пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит» (Притч. 18,19).

Резюме ведущего: Семья – это наши корни. Именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны даже в самые трудные времена жизни.

Вариант 4. Упражнение «Семейные фотографии»

Цель: актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений

Необходимые материалы: фотографии, принесенные участниками группы

Описание: Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Ведущий следит за соблюдением регламента, избегая при этом прямого комментирования рассказов.

Как правило, на подавляющем большинстве фотографий запечатлены позитивные события, и участники группы обычно рассказывают о приятных моментах из жизни своей семьи, тем самым, вербализуя ресурсное значение семьи. В случае рассказа об очевидно неприятных событиях, ведущий для достижения целей упражнения может задать следующие вопросы:

- Почему ты решил рассказать именно об этом?

– Чему тебя научило это событие?

Резюме ведущего: Семейная жизнь сложна. В ней бывают и радости, и горести, и непонимание. Но трудные времена проходят, а поддержка и забота, которые дает семья, остаются.

Вариант 5. Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается разделить на 3 подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая отличие подростка от взрослого, третья – отличие подростка от старика. После обсуждения в подгруппах, участники представляют результаты.

Резюме ведущего: подростковый возраст имеет ряд особенностей – конформизм, максимализм, зависимость от возрастной группы. Но каждый подросток должен сам отвечать за свои поступки и этому можно научиться.

Вариант 6. Ролевая игра «Семейная скульптура»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники делятся на группы. Каждая группа придумывает и разыгрывает ролевую сценку с участием различных членов семьи. В этой семье могут быть определенные сложности во взаимоотношениях (возможные семейные трудности обсуждаются с участниками). В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей – членов других групп. Задача тренера - мотивировать участников на активное участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей. Упражнение дает возможность осознать и прочувствовать различные ролевые позиции на телесном и психологическом уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Резюме ведущего: Наше знание предков, родственников, родителей, своего рода и культуры семьи в целом определяет наше будущее. Мы должны уметь проанализировать всю возможную информацию и сделать на этой основе свои выводы, поставить цели. Что следует менять, а что укреплять? По какому курсу проложить фарватер своей жизни? Выбор за нами...

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность ощущения корней для личностного благополучия человека. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Что значит быть ребенком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек?».

ЗАНЯТИЕ 11. ЗДОРОВЬЕ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

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

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

Цель занятия: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Оттаивание»

Цель: включение в тему занятия, групповое сплочение, возможность развития взаимодействия между телесной, душевной и духовной составляющими личности.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участников предупреждают, что во время этой игры не следует разговаривать, а необходимо общаться с помощью звуков и жестов, также необходимо как можно активнее двигаться.

Участники начинают свободно ходить по комнате в удобном для них ритме. Далее ведущий говорит: «Представьте, что вы очень старые люди и вам около 100 лет, когда вы встречаете такого же дряхлого старика, как и вы, посмотрите на него и поприветствуйте кивком головы (15 сек). Теперь вы стали немного моложе вам уже 80 – поприветствуйте тех, кто проходит мимо вас, помахав им рукой (15 сек). Сейчас вам 70 – приветствуйте проходящих мимо левой рукой (15 сек). Вы еще помолодели, вы крепкий 60-летний человек –

помашите проходящим обеими руками (15 сек). Теперь вам 50 лет – всем проходящим вы дружески кладете руку на плечо (15 сек). Теперь вы должны двигаться как полный жизни 40-летний человек, хлопайте ваших знакомых по плечам (15 сек). Сейчас вы стремительный 30-летний, слегка коснитесь каждого проходящего при этом, стараясь не давать им касаться себя (15 сек). А теперь остановитесь и замрите там, где стоите (10 сек). И вот сейчас вы - дикие 20-летние, вы гоняетесь, друг за другом, прыгаете и хватаете других за ухо, стараясь, чтобы не схватили вас самих (15 сек). Остановитесь (10 сек), вы стали неукротимыми тинэйджерами, носитесь туда-сюда, быстрее, еще быстрее, избегайте столкновений, еще-еще быстрее, и как только скорость станет предельной, крикните: «Стоп!». Остановитесь и замрите. Оставайтесь в таком положении и закройте глаза, что вы чувствуете, теперь откройте глаза и вернитесь в круг».

Вопросы для обсуждения:

- В каком возрасте я чувствовал себя лучше - хуже всего?
- Что помогло мне почувствовать себя хорошо?
- Разозлился ли я на кого-нибудь?
- Насколько старым я себя чувствовал?
- Противоречит ли мои ощущения моему биологическому возрасту?
- Как вы думаете, здоровье и болезнь имеют возрастные предпочтения?

Работа по теме занятия

Информация для тренера.

Прежде чем идти к врачу, в течение всего времени, которое ты будешь употреблять на то, чтобы быть исцеленным естественным образом, ищи покаяния, ищи духовного очищения. Болезнь связана, с одной стороны, со всеобщей судьбой человека, с ослаблением человека, с тем, что мы смертны и подвержены страданию и болезни, а, с другой стороны, с тем состоянием души, которое в нас существует.

«Как только человек заболел, он должен, прежде всего, войти во внутрь себя и поставить вопрос о том ... какая в нем есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе. ...И вместе с этим, он должен смиренно, не надеясь на то, что силами чудесного своего покаяния может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть от него лечение» (Митрополит Антоний Сурожский. О болезни душевной и телесной. Ступени.)

«Преподобный Македоний, сделавшись болен, дозволил себе несколько умерить свое воздержание и в оправдание свое рассуждал так пред одной благочестивой женой, отказывавшейся принимать врачебные средства: "Если я умру, и должен буду отдать праведному Судии ответ за свою смерть, как человек, который избежал подвигов и уклонился от трудов служения, – как человек, которому можно было пищей предупредить смерть и остаться в

живых, чтобы трудиться и собирать от трудов богатства, но который предпочел голодную смерть любомудрственной жизни. Устрашенный этим, желая успокоить укорины совести, я и приказал принести хлеб и, когда его принесли, употребил. И тебя прошу, чтобы ты мне более уже не доставляла ячменя, – но хлеб"» (Православная газета, г. Екатеринбург, Протоиерей Григорий Дьяченко 23.03.2006, http://orthodox.etel.ru/2005/11/k_23kodrat.htm).

Вариант 1. Дискуссия, мозговой штурм на тему «здоровье-болезнь»

Цель: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Необходимые материалы: листы ватмана, фломастеры.

Описание.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое здоровье?
- ✓ Что такое болезнь?
- ✓ Как выглядит здоровый человек?
- ✓ Как выглядит больной человек?
- ✓ Почему важно сохранять здоровье?
- ✓ Как можно сохранять здоровье?
- ✓ Есть ли место в обществе больному человеку?

Цитаты:

К. Маркс «Болезнь – это стесненная в своей свободе жизнь»

Пословицы:

- ✓ Здоровому лечиться - наперед хромать поучиться
- ✓ Будь здорова как вода, богата как земля, плодovита как свинья
- ✓ Даст Бог здоровья, даст и счастье
- ✓ Бог дал здоровье в дань, а деньги сам достань

Работу можно продолжить, предложив участникам выполнить следующее задание:

Необходимо разделить участников на подгруппы и предложить записать на листе ватмана заболевания, соответствующие предложенным категориям (одна категория на подгруппу) – «болезни молодых - пожилых», «болезни легкие – тяжелые», «болезни излечимые - неизлечимые», «болезни, которыми стыдно-нестыдно болеть», «болезни социально-значимые - незначимые», «болезни распространенные - редкие» и другие. В дальнейшем важно предложить участникам подумать о путях преодоления болезней, а также ответить на вопрос «Как может человек выстраивать свою жизнь, чтобы не болеть».

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

«Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности» (Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. Н.В. Понкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. М., Мысль, 1989. – 236 с.)

Вариант 2. Групповой рисунок (коллаж)

Цель: осознание и формирование понятий здоровье-болезнь, формирование мотивации на поддержание здоровья, осознание различия между понятиями и способами достижения здоровья.

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

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

Резюме ведущего: *Здоровье – это то, о чем надо постоянно заботиться. Сохранять и приумножать здоровье – это труд души и тела, это – культура личности и просвещенность человека, сила его духа. Быть здоровым – это наша ответственность.*

Вариант 3. Дискуссия - обсуждение притчи «Болезнь глаз»

Цель: формирование представлений о компонентах здоровья - здоровье тела и здоровье души.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Приходит человек к лекарю.

— *Погибаю, — говорит. — Ох, живот болит! Лекарь, спаси меня, умоляю!*

Лекарь посмотрел на него:

— *Что ты ел?*

— *Да я, — говорит, — работаю пекарем. Целая печь хлеба сгорела. Ну, осталось там немного не до конца сгоревших буханок, вот я их каждый день ем. Жалко ведь добро!*

Тогда лекарь говорит своему ученику:

— *Принеси-ка лекарство от слепоты. Пусть каждый день по три капли в глаза капает.*

Пекарь спрашивает:

— *Ты что, издеваешься надо мной? Я же зрячий! У меня живот болит!*

— *Да, нет! Если ты зрячий, тогда почему ел горелый хлеб?*

Обсуждаются вопросы:

- Про что эта притча?
- Какие болезни в ней имеются в виду?
- Как связаны между собой здоровье тела и здоровье души?

Резюме ведущего: *здоровье – это не только отсутствие телесных болезней, это и «зрячая», добрая, справедливая душа.*

Вариант 4. Упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель: создание условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни

Необходимые материалы: листочки бумаги размером 5x5 см.

Описание: Ведущий выдает каждому участнику по 9 листочков бумаги и просит написать: на 3 листочках — названия любимых блюд, на 3-х — названия любимых занятий, увлечений, на 3-х — имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, ведущий говорит, что любая болезнь, более или менее тяжелая, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по одному любимому блюду, занятию, близкому человеку (3 листочка). Далее болезнь требует следующих жертв, и ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 3 листка у каждого участника. Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает болезнь с жизнью человека?
- В чем ценность здоровья?

Завершая упражнение, важно акцентировать внимание участников на том, что сейчас мы здоровы, мы обладаем теми вещами, которых лишились во время упражнения. Необходимо ценить все то, что мы сейчас имеем.

Важно, чтобы ведущий организовал «выход» из игры, например, предложил участникам забрать обратно свои листочки.

Резюме ведущего: *болезнь, особенно тяжелая и продолжительная, отбирает у нас многие вещи, которые мы любим и ценим, часто отдаляет нас от близких людей. Важно беречь и укреплять то здоровье, которое мы имеем и вести здоровый образ жизни.*

Вариант 5. Упражнение «Соревнование»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется соревнование между двумя командами. Команды после предварительной подготовки называют по очереди различные способы заботы о своем здоровье. Ведущий в случае необходимости комментирует высказывания подростков, акцентируя внимание на вопросах, связанных с распространением ВИЧ. Выигрывает та команда, которая назвала больше способов заботы о здоровье.

Резюме ведущего: *существует много способов заботы о своем здоровье. Конечно, если применять все перечисленные в упражнении способы в своей жизни, на саму жизнь просто не останется времени. Но важно выбрать для*

себя самые важные способы заботы о здоровье, и преодолевая лень, следовать им, понимая, за свое здоровье ответственен только ты сам.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, акцентирует внимание на важность заботы о своем телесном и духовном здоровье. Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Здоровому все здорово».

ЗАНЯТИЕ 12. ВИЧ/СПИД

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Несмотря на то, что ВИЧ-инфекция распространилась до эпидемии и продолжает распространяться, часто молодые люди и подростки недостаточно хорошо информированы в этом вопросе. Информации, которую они получают из разных источников, не достаточно. Данное занятие посвящено рассмотрению проблемы ВИЧ/СПИДа, информированию о проблеме и формированию адекватного отношения к ней.

Цель занятия: исследование степени информированности участников, разрушение мифов, формирование навыков оценки степени риска, умение защищать себя от ситуаций риска инфицирования, формирование навыка сопротивления социальному давлению, умение сказать «нет».

Начало работы.

Упражнение «Калейдоскоп»

Цель: актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Ведущий предлагает ряд утверждений, на которые можно ответить «согласен» (при этом участник делает шаг вправо), «не согласен» (при этом участник делает шаг влево).

ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

- *Группы риска по ВИЧ - это только те, кто употребляет наркотики и ведут беспорядочную половую жизнь.*
- *Есть средства, которые на 100% защищают от заражения ВИЧ.*
- *Можно иметь в крови ВИЧ и не знать об этом.*
- *Люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты.*
- *Можно быть больным СПИДом и при этом выглядеть здоровым.*
- *ВИЧ – инфицированная мать может родить здорового ребенка.*
- *Женщине, зараженной ВИЧ, следует запретить иметь детей.*
- *ВИЧ передается насекомыми.*
- *Есть риск заражения ВИЧ-инфекцией в маникюрном кабинете.*
- *При СПИДе снижается сопротивляемость организма к инфекциям.*
- *Интимная связь с наркопотребителем - очень опасен риском заражения ВИЧ.*
- *ВИЧ передается через кровь.*
- *Проблема ВИЧ/СПИДа не актуальна для жителей нашего города.*
- *Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции.*
- *Люди без симптомов болезни могут быть источником ВИЧ.*
- *ВИЧ быстро погибает вне организма.*
- *Существует высокоэффективная терапия ВИЧ/ СПИДа*
- *Женщины чаще заражаются ВИЧ-инфекцией, чем мужчины.*
- *Достаточно одного незащищенного полового акта с носителем вируса, что бы заразиться ВИЧ-инфекцией.*
- *Только взрослые болеют ВИЧ.*
- *Я знаю, что такое период «окна»*
- *Это предусмотрено – избегать контакта с человеком, имеющим ВИЧ.*
- *Заражение ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы.*
- *СПИД может быть вылечен, если начать лечение рано.*
- *Есть таблетки, которые предохраняют от ВИЧ.*
- *Диагноз, результаты обследования являются врачебной тайной.*
- *Можно дожить до старости, будучи ВИЧ – инфицированным.*
- *Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ.*

Работа в малых группах, мини-лекция, ответы на вопросы

Цель: Предоставление информации о ВИЧ/СПИД, разъяснение вопросов, возникших в предыдущем упражнении

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: Каждому участнику предлагается записать на листе бумаги те вопросы, либо аспекты проблемы, которые нуждаются в уточнении. Ведущий отвечает на вопросы, используя материалы мини-лекции.

Даже если вопросов не возникло, ведущий дает информацию о ВИЧ в доступной форме, освещая темы, затронутые в Калейдоскопе

Работа по теме занятия.

Информация для тренера

ВИЧ - Вирус Иммунодефицита Человека

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита Человека, развивающийся в процессе прогрессирования болезни.

ВИЧ-инфекция – длительно текущее заболевание, вызываемое Вирусом Иммунодефицита Человека, который относится к ретровирусам, с момента заражения до момента смерти в среднем может пройти от 2-3-х до 20 и более лет.

При попадании в кровоток человека ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих на поверхности специальные так называемые CD-4-рецепторы. К ним относятся **иммунные клетки**: Т-лимфоциты и макрофаги. Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, тем самым сокращая срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то через 5-10 (иногда и до 20) лет иммунитет – способность организма противостоять различным болезням – начинает постепенно снижаться, и развивается СПИД, синдром приобретенного иммунодефицита. Иммунная система ослабевает, то есть развивается иммунодефицит: человек оказывается уязвим для многих инфекций, которые называют **оппортунистическими**. К ним относятся пневмоцистная пневмония, туберкулез, кандидоз, опоясывающий лишай и др.

Стадии заболевания:

Первая стадия инкубации – это период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработки антител, продолжительность составляет от 3 недель до 3-х месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

Вторая стадия – стадия первичных проявлений, может протекать в нескольких формах:

- ✓ бессимптомная
- ✓ острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний
- ✓ острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями

Третья стадия – в этот период отмечается постепенное снижение иммунитета, человек может выглядеть и чувствовать себя практически здоровым. Продолжительность - от 2-3-х до 20 и более лет.

Четвертая стадия – это стадия вторичных заболеваний, на фоне иммунодефицита развиваются вторичные заболевания, начало СПИДа.

Пятая - терминальная стадия – имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение, даже адекватно проводимое лечение не эффективно и больной погибает в течение нескольких месяцев.

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

ВИЧ распространен повсеместно - во всех странах и континентах.

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

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

Передача ВИЧ возможна:

- При использовании нестерильных (бывших в употреблении и инфицированных ВИЧ) шприцов и игл для инъекций, инструментария для пирсинга, татуировки.
- При переливании человеку инфицированной крови.
- При незащищенном сексе с ВИЧ-инфицированным партнером.
- От ВИЧ-инфицированной матери во время вынашивания беременности, родов и при вскармливании грудью.

ВИЧ не передается при:

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

Группы риска:

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

Диагностика. В настоящее время для лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции используют следующие методы:

-метод обнаружения антител к ВИЧ (серологические методы – ИФА, иммунный блотинг)

-методы обнаружения антигенов и генного материала ВИЧ (ПЦР)

Период «окна» - это когда ВИЧ уже есть, а антител еще нет. Этот период

длится 2-3 месяца.

При **умышленном заражении** людей, лицами знающими о наличии у себя ВИЧ, в отношении них предусмотрено наказание в виде лишения свободы до 5 лет.

В естественных условиях ВИЧ может **сохраняться** в высохших биологических жидкостях человеческого организма в течение нескольких часов, в жидкостях, содержащих большое количество вирусных частиц, таких как кровь и семенная жидкость – в течение нескольких дней, а в замороженной сыворотке крови активность вируса сохраняется до нескольких лет. При нагревании до температуры 70-80 градусов вирус гибнет через 10 минут. Через 1 минуту инактивируется 70% этиловым спиртом.

Терапия ВИЧ до сих пор остается сложнейшей и нерешенной проблемой, т.к. не существует средств, позволяющих радикально вылечить больных ВИЧ-инфекцией, в связи с этим лечебные мероприятия направлены на предупреждение или замедление прогрессирования болезни. В настоящее время разработана высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ), которая позволяет добиться удлинения продолжительности жизни и отдаления времени развития СПИДа. (см.прил. о ВИЧ)

Люди, получающие ВААРТ, находятся, в сложных условиях, так как лечение дорогостоящее и не всем доступно; сопровождается пожизненным приемом большого количества лекарств и выраженными побочными эффектами.

Не забывайте - главная защита - любовь и верность.

«Достойный поступок есть тот, который совершается во имя долга.

Верность в соблюдении долга есть добродетель, достойная человека.

Соблюдение долга есть всеобщее условие быть достойным блага»(Архим.

Платон Игумнов. Нравственное богословие).

«Верность должна простираться даже до глубины движений сердца, так как всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем (Матф. 5:28)... Наконец, признак истинной любви - взаимное доверие, когда во всем несомненно можно одному положиться и довериться другому.... Верность утверждает доверие. Неверность же, хотя только предполагаемая, рождает подозрительную ревность, прогоняющую покой и согласие и разрушающую семейное счастье...» (М. Олесницкий. Нравственное богословие).

Резюме ведущего: Проблема ВИЧ/СПИДа заслуживает пристального внимания. Человек имеет риск заболеть этим заболеванием. Но для этого необходимо знать факторы риска и уметь их контролировать. Это то заболевание, которое может быть побеждено знанием, пониманием,

стремлением к телесному и душевному здоровью, а также – духовному богатству человека.

Вариант 1. Ролевая игра «Василина и Егор»

Цель: эмоциональное включение в проблему, формирование навыка отстаивания своих позиций

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники делятся на 2 либо 4 команды (в зависимости от количества участников). Предлагается следующая ситуация.

Василина и Егор встречаются уже 6 месяцев. Егор очень хочет начать интимные отношения, но Василина хочет отложить эти отношения до брака. Каждый раз, когда они встречаются Егор «давит» на Василину, которая боится потерять Егора.

Одна команда составляет список доводов в пользу Егора, другая в пользу Василины. В одной команде определяются роли Егора и его друзей и близких, в другой - определяются роли Василины и ее подруг и близких.

Разыгрывается ситуация. Упражнение заканчивается обсуждением.

Резюме ведущего: У каждого человека есть право сказать «нет», если он чувствует, что происходящее противоречит его интересам. Конечно, это может задеть других людей, и наша задача – быть предельно тактичными, но твердыми в разговоре с ними.

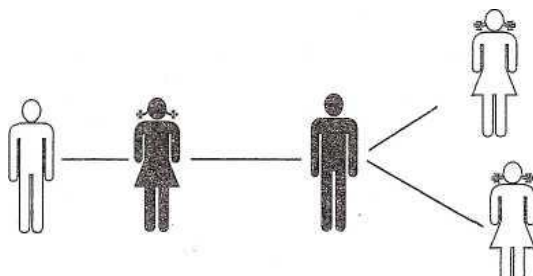
Вариант 2.

Схема: «Ефросинья и Ануфрий» (модификация из пособия «Я хочу провести тренинг» Новосибирск 2003. «Гуманитарный проект»)

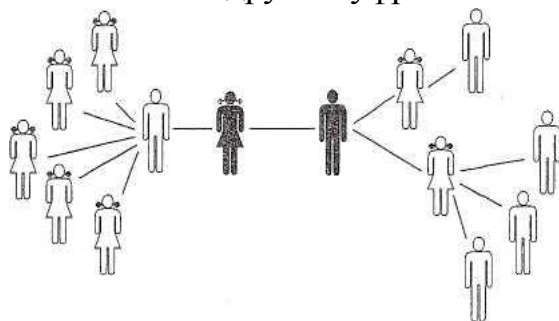
Жили-были на свете молодые люди, обозначим их так: Ефросинья и Ануфрий. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви.

Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьезные отношения, да и было их совсем не много.

У Ефросиньи был один короткий, летний роман. И у Ануфрия раньше были близкие отношения с 2-мя девушками.

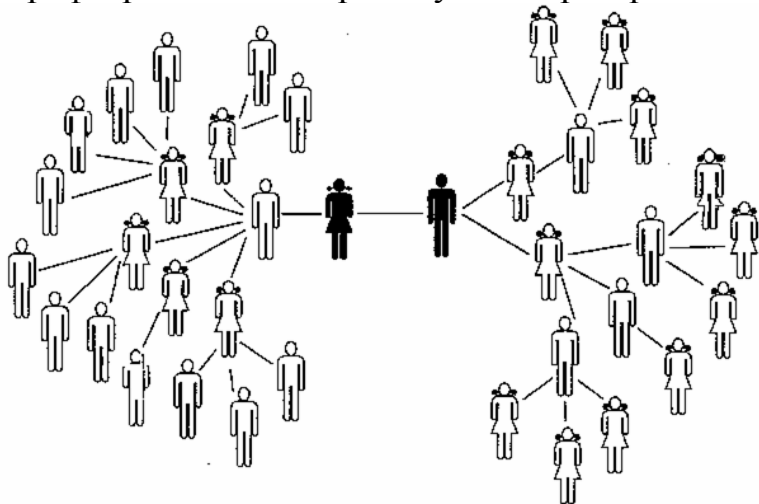


Но у бывшего друга Ефросиньи было много девушек, он вообще был человек несерьезный. А одна из бывших подруг Ануфрия была легкомысленной, из-за этого



они и расстались. Вторая его девушка просто уехала в другой город и бросила его. И у тех, в общем-то посторонних людей, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.

Если расширять эту схему дальше, то люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы главным героями. Ефросинья и Ануфрий, скорее всего, даже не слышали о них. А зачем о них вспомнили мы? Потому что, вступая в сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров.



Кроме того, кто-то из 36 изображённых на схеме людей мог быть чем-то инфицирован, например ВИЧ-инфекцией, и не знать об этом. Таким образом, человек, предполагающий, что он не рискует своим здоровьем, и что он ведет вполне упорядоченную личную жизнь, в наше время может подвергать себя заражению ИППП. Единственный выход - это верность единственному(ой) супругу(е) на всю жизнь и воздержание до брака.

Информация для тренера

«Мы должны научиться раскрывать положительную ценность целомудрия, показать, что оно лучше и радостнее, чем «свободная любовь», то есть временная телесная близость, освобожденная от верности, от личностной и духовной общности, то есть, в конечном счете, - от самой любви. Иначе говоря, Церковь выступает за отказ от минутных имитаций любви, неизбежно рождающих лишь чувства стыда, разочарования и усталости, - ради любви настоящей, единственной, вечной и всецелой, захватывающей душу и тело человека. В том и заключается целостная мудрость, чтобы обрести бесценную жемчужину, раз и навсегда отмахнувшись от ее дешевых подделок, - потому что одно и другое просто несовместимы» (прот. Николай Балашов. Актуальные вопросы этики пола в свете Основ социальной концепции РПЦ. Доклад на богословской конференции «Учение Церкви о человеке». Москва, 5-8.11.2001 г.).

«Целомудрие — это, как ясно из самого слова, мудрая устремленность к обретению и сохранению целостности, внутреннего единства личности, пребывающей в согласии душевных и телесных сил. Целомудрие в действительности охватывает все стороны человеческой жизни, поэтому неверно сводить смысл этой добродетели лишь к половому воздержанию. Тем не менее, половая распущенность, несомненно, является противоположностью целомудренного состояния. Блудная жизнь не остается без последствий, она неизбежно разрушает гармонию и целостность души. Немногие грехи наносят столь же тяжкий урон духовному здоровью личности. «Бегайте блуда», — писал апостол Павел. И вот как он пояснял свою мысль: «Всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела», то есть разрушает самого себя. Продолжая, Апостол говорит, что Бога недостаточно прославлять лишь в душе. Сейчас люди часто говорят: ну, я верю в Бога в душе. Но наше тело тоже должно быть свято, оно тоже принадлежит Богу и призвано прославлять Его, будучи храмом живущего в нас Святого Духа (1 Кор. 6. 18—20). А присутствие Святого Духа в нашем теле несовместимо с половой разнузданностью. «Блудники... Царства Божия не наследуют», — утверждал апостол Павел, повторяя эту мысль вновь и вновь (1 Кор. 6. 9—10; ср. Гал. 5. 19, 21; Еф. 5. 3, 5).

Однако последствия блуда ... настигают человека и в земной его жизни. Распутство отделяет телесные проявления пола от жизни души, от любви, верности, ответственности. Тем-то оно и страшно. В жизнь человека вносится губительное расщепление. Притупляется духовное зрение, ожесточается сердце и становится уже неспособным к настоящей, всеобъемлющей, жертвенной любви. Счастье внутренней гармонии, радость целостного единства, переживаемого в семейной жизни, становятся недоступными для блудника. Он сам себя обкрадывает» (прот. Балашов Николай. И сотворил Бог мужчину и женщину: Комментарии к Социальной концепции Русской Православной Церкви. М., Даниловский благовестник, 2001).

Вариант 3 Упражнение «Ранжирование карточек по степени риска заразиться ВИЧ-инфекцией»

Цель: закрепление знаний о ВИЧ-инфекции

Необходимые материалы: карточки со следующими надписями:

- *Поцелуй в щеку*
- *Инъекция в лечебном учреждении*
- *Половая жизнь в браке*
- *Переливание крови*
- *Пользование чужой зубной щеткой*
- *Плавание в бассейне*
- *Глубокий поцелуй*
- *Уход за больным СПИДом*
- *Укус комара*
- *Множественные половые связи*
- *Прокалывание ушей*
- *Проживание в одной комнате с ВИЧ-инфицированным человеком*
- *Нанесение татуировки*
- *Объятия с больным СПИДом*
- *Пользование общественным туалетом*
- *Укус постельного клопа*

Описание. Задача участников - ранжировать карточки по степени риска заражения ВИЧ-инфекцией, Карточки выстраиваются в линию, где один конец обозначает 100 % риск заражения, а другой - невозможность заражения.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, акцентирует внимание на опасности рискованного поведения, а также на том, что даже так называемый «безопасный секс» не дает полной гарантии здоровья. Подчеркивается важность целомудрия и верности партнеру.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Защити себя от ВИЧ».

ЗАНЯТИЕ 13. ТОЛЕРАНТНОСТЬ. ЖИЗНЬ С БОЛЕЗНЬЮ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человек страдает от болезни. Он инвалид или ВИЧ-инфицирован. Это – не причина для того, чтобы он был отвержен обществом и другими людьми. Развитое общество поддерживает и помогает тем, кто болен. Тот, кто ВИЧ-инфицирован или страдает зависимостью или другой хронической болезнью, может преодолевать свою болезнь и учиться жить, совершенствуя и развивая себя.

Цель занятия: формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, формирование навыка оказания социальной поддержки без вреда для собственного здоровья, рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Социум»

Цель: введение в тему.

Необходимые материалы: купоны

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

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Трудно ли было сделать выбор участнику?
- ✓ Какие приводились аргументы «За» и «Против»?
- ✓ Что может повлиять на выбор человека (качества, приведенных аргументов; его симпатии; раннее существующая установка)?
- ✓ Как человек сделал выбор?

Ситуация:

Молодой человек (девушка) размышляет: «Стоит ли пройти совместное обследование на заболевания, передающиеся половым путем, прежде, чем вступить в брак».

Вариант 2. Упражнение «Снежинки»

Цель: введение в тему, создание рабочего настроения

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники работают индивидуально и в тишине. Необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков был бы мир, если бы мы все были одинаковыми.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера

«Часто бывает в жизни так, что к себе мы являемся слишком снисходительными, а к ближнему - требовательными и строгими. Христианская справедливость говорит иное. Господь говорил: "что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревно в своем глазе не чувствуешь?.. Лицемер, вынь, прежде всего, бревно из своего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата своего..." Христианское правило жизни учит нас в прискорбных случаях жизни, например, ссорах, неприятностях и т. д., - причину их искать не в других, а в себе самих - в своем грехолюбии, неуступчивости, самолюбии и эгоизме... требует от нас снисходительности к другим» (Митрополит Филарет (Вознесенский). Конспект по нравственному богословию).

Вариант 1. Упражнение «Свои и чужие»

Цель: способствование идентификации различных социальных аут-групп, осознание собственных чувств по отношению к их представителям

Необходимые материалы: бумага, доска и мел, либо ватмановские листы и маркеры

Описание: Первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые». Необходимо составить соответствующие столбики из слов, написанных на доске:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| – <i>настороженность</i> | – <i>понятный</i> |
| – <i>открытость</i> | – <i>непонятный</i> |
| – <i>опасность</i> | – <i>близкий</i> |
| – <i>спокойствие</i> | – <i>далекий</i> |
| – <i>злой</i> | – <i>похожий</i> |
| – <i>хороший</i> | – <i>нравится</i> |
| | – <i>не нравится</i> |

На втором этапе на доске формулируются обобщенные портреты «своих» и «чужих», например, методом голосования по каждому из предложенных качеств.

На третьем этапе обсуждается вопрос о том, кто для нас являются «своими» (например, люди нашей национальности, нашего вероисповедания,

нашего возраста, нашего социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, здоровые и т.д.) и кто – «чужими». Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

Резюме ведущего: Людям свойственно разделять окружающих на «чужих» и «своих». Тех, кого мы считаем «чужими», мы, к сожалению, обычно считаем хуже себя. Но ведь в реальности это не так. В этом легко убедиться, если подумать о том, что для кого-то мы тоже являемся «чужими».

Вариант 2. Упражнение «Ярлык»

Цель: способствование формированию негативного отношения к стигматизации

Необходимые материалы: карточки-ярлыки

Описание: Участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной аут-группе: «лицо кавказской национальности», «инвалид», «глубокий старик», «наркоман» и т.д. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, подбирать «ярлыки» индивидуально, так, чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. «Ярлыки» могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя их вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызывали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Резюме ведущими: Хотя причины, по которым одни люди дискриминируют других часто являются надуманными, непонимание и конфликты, порожденные дискриминацией, всегда настоящие, и причиняют людям много

боли. Общаясь с человеком, важно видеть именно человека, а не тот ярлык, который за ним закрепился.

Вариант 3. Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»

Цель: формирование мотивации сотрудничества с представителями аут-групп

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Согласно вводной инструкции, на Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал сведен почти к нулю; обладатели голубых глаз — «цвет человечества», полная противоположность кареглазым. Это открытие позволило жителям той планеты усовершенствовать свое общество. Они предлагают землянам также воспользоваться их замечательным открытием и срочно заняться переустройством своей жизни.

Поскольку, например, у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлексы, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий, ведь из-за особого строения зрачка информация запоминается и передается в их нервной системе на уровне развития такой же передачи, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Схема анализа вставочных нейронов гипоталамуса у кареглазых значительно примитивней этой же схемы у голубоглазых. Соответственно, склонность к интеллектуальной работе у них отсутствует.

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

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила). «Кареглазым», тем временем, предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и т.д. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

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

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

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

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

Вариант 4. Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность»

Цель: способствование пониманию взаимодействия с аут-группами как важного источника жизненного опыта

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается притча.

Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем он не делился ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его дома появился путник, лицо которого светилось мудростью и любовью.

- Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, - сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

- Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

- Много лет назад я попросил у тебя денег взаймы. Ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть свою жизнь. Я научился рассчитывать только на свои силы, надеяться только на себя. И теперь я богат, счастлив и свободен – благодаря тебе.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что дает нам общение с людьми, не похожими на нас, даже если они для нас «чужие»?

Резюме ведущего: *Если бы в мире не было людей, не похожих на нас, «чужих», мы лишились бы огромного пласта опыта, который позволяет нам успешнее развиваться, ставить перед собой цели и добиваться их.*

Вариант 5. Анализ отрывка повести А. Н. Комисарова «Трудное плавание на шхуне «Горемыка». Мини-лекция.

Цель: Формирование понятий стигма, толерантность, сострадание; формирование навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, оказания социальной поддержки без вреда для собственного здоровья.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий зачитывает фрагмент из повести А. Н. Комисарова «Трудное плавание на шхуне «Горемыка».

...- Охраняемый поселок? – задумчиво переспросил Хлудий. – А что, если приспособить для такого дела старую каменоломню? Это ведь огромная яма с почти отвесными стенами, в которую ведет единственная дорога. Согнать всех больных туда и поставить охрану. Как вы считаете, Ваша Светлость?

- Как они будут там жить? – возразил Вицений.

- А кто говорит, что жить? - усмехнулся советник.

Врач возмущенно фыркнул. Хлудий же решив, что действительно сказал то, что говорить так вот прилюдно совсем не стоит, повернулся к Ксанту:

- Командующий выделит нам палатки и походные кухни. Кто-нибудь поможет с продовольствием, - советник сделал паузу и выразительно посмотрел на Бубахора. – В стране ведь есть люди, которые последнее время, вопреки всему, очень неплохо зарабатывают. И чем не жизнь?

- Что ж, неплохая мысль, - одобрил Ирофам...

...Из дворца правителя Архиген и Ксант вышли вместе.

- Вицений сказал мне, что лаврийские власти скрывают масштабы эпидемии, - задумчиво произнес Архиген, - он сказал, что за полгода там умер каждый двадцатый. А что будет через год?

- Не всякая война приводит к таким потерям, - невесело произнес Ксант, - но на войне люди видят врага и знают ради чего идут на смерть. А тут болезнь, невидимая и бессмысленная.

- Бессмысленная? – переспросил наставник. - Я бы так не сказал. Все в этом мире, Ксант, имеет свой смысл и свое назначение.

- Ну и для чего же предназначена болезнь?

- Мне это не известно, - вздохнул старик. – Я только знаю, что нам постоянно приходится что-нибудь преодолевать и, преодолевая, мы становимся совершеннее.

Некоторое время они шли молча, потом Архиген снова заговорил:

- Болезнь рядом, она опасна. Этого нельзя отрицать. Но она становится в тысячу раз опасней из-за нашей безответственности. Каждый думает, что болеть и умирать будут другие, что его-то недуг не коснется и зачем ему упускать выгоду или отказывать себе в удовольствиях. Так многие думают,

Ксант, а болезнь уже стоит рядом. Да что, рядом – может быть, она уже нанесла свой смертельный удар. Только человек об этом еще не знает...

...Скоро в каменоломне появились первые поселенцы. Если нельзя спрятаться от заразы, то следует спрятать ее саму, шутил советник Хлудий. И многие, от Ирофама до последнего горького, но еще не заболевшего пьяницы с одобрением относились к тому, что теперь всех, у кого уже не врачи даже, а городская стража, замечала признаки болезни, тут же увозили в каменоломню.

Иногда бедолагам давали час-другой собрать самое необходимое, иногда и разговаривать об этом не хотели. А по городу с самого рассвета и до полудня старая, шелудивая кобыла с выступающими ребрами возила надрывно скрипящую повозку. За повозкой шли два мусорщика, и люди, издавек слыша заунывный скрип колес, хмурились, старались куда-нибудь свернуть так, чтобы не повстречаться с печальным экипажем. А мусорщики лениво заглядывали в подворотни, в заваленные разным хламом тупики. И никуда не спешили. Такая им была поручена работа – собирать тех, кому тоже уже некуда было торопиться.

Впрочем, все только начиналось, и повозка чаще ехала пустой.

Время шло, и вот уже вместо той единственной повозки с двумя мусорщиками, бредущими за ней, по городу стали ездить сначала две, потом три. Потом их никто уже и не считал. Ничем они не отличались от той, первой. Такие же клячи, такие же скрипучие колеса. Только теперь на каждой болтался колокольчик, который своим надтреснутым звоном напоминал горожанам, что смерть бродит где-то совсем близко.

...Поначалу все шло спокойно. Стражники заходили в дома и выводили на улицу тех, на ком замечали признаки начавшейся болезни. Когда несчастных собиралось человек пять, их под охраной солдат вели к рыночной площади, где Анаподий решил собрать всех, кого надлежало отправить в старую каменоломню. Постепенно на площади собрали человек сорок-пятьдесят и постоянно приводили новых.

Объехав рынок Ксант вернулся на прежнее место и стал, оставаясь в седле, наблюдать за происходящим. Он глядел на испуганно толпящихся в окружении стражи людей и вдруг подумал: какие они все разные. Здесь были и оборванные пьяницы, и люди с умными и добрыми лицами, мужчины и женщины, люди преклонного возраста и совсем еще молодые. Теперь их соберут вместе и безликой уже толпой поведут к заброшенному карьере. А здесь останутся их родственники, друзья и, скорее всего, они уже никогда не увидят друг друга. Хотя почему? Могут увидеться. В каменоломне.

К тому времени, о котором идет речь, жизнь в каменоломне на жизнь уже мало походила. Пока число обитателей ямы измерялось десятками, Вицений и его помощники еще как-то справлялись, но когда их количество перевалило за тысячу, а после этого людей и вовсе перестали считать, такой возможности

уже не стало. Одно время врачи под охраной стражи еще приходили к больным, но скоро риск стал слишком велик. Причем даже не страх перед болезнью останавливал их. Обреченность рано или поздно приводит к смирению, но этому почти всегда предшествует яростная попытка восстать, преодолеть то, что преодолеть невозможно. И ярость обитателей карьера выливалась в первую очередь на тех, кто пытался им помочь. Тогда котлы с приготовленной похлебкой стали спускать вниз под охраной, а лекарства Вицений велел добавлять в пищу.

Возможно, все могло быть и по-другому, но, как чаще всего случается, интересы тех, кто мог что-то исправить, не совпадали с интересами тех, кто в этом нуждался. Поэтому солнце, заглядывая к полудню в старую каменоломню, жгло измученных, отчаявшихся людей своим безразличным взглядом, а когда оно уходило, ночь холодными струями лилась в щели наспех сколоченных бараков.

Кстати сказать, если протухшее мясо хорошо посолить, обильно сдобрить перцем и чесноком, то голодному человеку оно может показаться даже вкусным. А если кто-то испытывает сильную жажду, то он, пожалуй, обрадуется и глотку тухлой воды. Так, наверно, и рассуждал советник Хлудий, когда затевал свое воровство. Был ли он таким бессердечным человеком? Несомненно! Власть с человеколюбием не совместима. Но дело даже не в этом – советник никого не боялся. Да и кого бояться? Тех, кто в яме? Им уже некому жаловаться. Вицения? Пусть жалуется! Все его прошения, куда бы он их не отправлял, придут к советнику правителя Ирофама. Кто еще? Архиген? Но он так часто ругает власть, что никто уже не слушает его. А говорят еще, что умный человек. Может быть и умный. Только зачем ему тогда идти против ветра? Умные люди так не поступают.

Резюме ведущего: Тяжелобольной человек, а тем более имеющий внешне пугающие проявления болезни, нередко подвергается насильственной изоляции, то есть на его долю, кроме физических, моральных, психологических переживаний выпадает и участь изгоя. Люди не всегда правильно представляют тяжесть заболевания и возможность заражения, а потому часто впадают в крайности: либо недооценивают опасность, либо преувеличивают ее. Страх заболеть порождает желание оградить себя и своих близких от возможного источника заражения. Часто это стремление достигает пугающих масштабов, доходит до абсурда, граничит с удивительной жестокостью и настоящей дискриминацией больных людей и членов их семей.

Болезнь – особый опыт человеческой личности, который дает человеку шанс на развитие духовности. Сопротивляться наступлению болезни – очень важная задача человека – как для его души, так и для тела. Людям, окружающим больных, приходится не просто, однако они, сохраняя свое человеческое достоинство и богатство Духа, всегда должны быть не только терпимы (толерантны) к хронически больным людям, но и стремиться их

поддерживать психологически и социально. Именно уровень оказываемой социальной поддержки больным и инвалидам характеризует степень развития общества и его членов.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность терпимого отношения к людям, составляющим разные социальные группы, исповедующие разные этические принципы. Отдельно проговаривается важность терпимого отношения к ВИЧ-инфицированным и возможные способы его проявления.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Кто для меня «Чужие»? За что я могу быть им благодарен?».

ЗАНЯТИЕ 14. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Употребление психоактивных веществ – актуальная проблема, тесно связанная с ВИЧ-инфицированием. Человек должен быть хорошо информированным о проблемах, связанных с ПАВ, и путях их преодоления для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять ПАВ или нет, это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологической зависимости, его выбор, право и ответственность сохранять всегда эту свободу.

Цель занятия: формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Начало работы.

Упражнение «Ворвись – вырвись из круга».

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются

Описание:

Все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга (если он внутри) или ворваться в круг (если он вне его), задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый участник имел возможность поучаствовать в качестве активного участника, вырывающегося или вырывающегося из круга.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера.

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

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

Психоактивное вещество - любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и другие. Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

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

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

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

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

Психоактивные вещества, вызывающие зависимость:

- Алкоголь
- Никотин

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

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

Психологическими предпосылками начала употребления психоактивных веществ являются низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих. Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ - усиление негативных эмоций, отрицание наличия проблемы, изоляция.

Социальными предпосылками употребления психоактивных веществ являются высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д. Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне – это криминальный путь, изоляция, возвращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание.

Критерии злоупотребления психоактивными веществами:

Употребление вещества, ведущее к одному или более вариантам нарушения поведения, отмеченным в последние 12 месяцев:

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

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

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

г) продолжающийся прием, несмотря на вызываемые или усиливаемые им постоянные межличностные проблемы (конфликты с супругом относительно последствий интоксикации и т.д.);

Выделяют:

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

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

Понятие саморазрушающего поведения.

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

Понятие созависимости:

Созависимость – стойкое, аномальное психологическое состояние, испытываемое близким родственником или другом зависимого человека, когда этот человек полностью поглощен проблемами, связанными с зависимостью, и не отдает себе отчета, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле неуправляемой и зависимой от этих проблем. Созависимый человек своими неадекватными действиями фактически не способствует избавлению от зависимости, как он на это претендует, а наоборот, неосознанно способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы, значимости или слабости, беспомощности;
- внешний контроль поведения, как правило, фокус его на зависимом от психоактивного вещества человеке;
- “замороженные чувства”, неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;

- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и эмоциональная изоляция;
- слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Ведущий должен сделать акцент на том, что легких наркотиков не бывает. Механизм развития зависимости у всех ПАВ сходен. Каждый наркотик имеет свои индивидуальные последствия употребления. Формируется привычка изменять свое внутреннее состояние, используя ПАВ.

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными»

«Иисус отвечал им: истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха.» (от Иоанна 8, 32;34)

«Свободен не тот человек, который предоставлен сам себе, которому нет ни в чем никаких препятствий, так что он может делать все, что ему придет в голову. Свободен тот, кто приобрел внутреннюю способность созидать свой дух из материала своих страстей и своих талантов, и, значит, прежде всего -- способность владеть собою и вести себя, а затем -- и внутреннюю способность жить и творить в сфере духовного опыта, добровольно, искренно и целостно присутствуя в своей любви и в своей вере. Воистину свободен духовно самостоятельный человек; человек же, освобожденный только во внешнем, может злоупотреблять своей свободой и превращать ее в совершенную внутреннюю несвободу, в ужасающее внутреннее рабство.

И.А.Ильин. Путь духовного обновления, Гл.3 "О свободе"

«Когда человек поддается своим влечениям, он именно поддается влечениям; это значит, что он свободно отрекается от свободы, чтобы найти оправдание своей несвободе....

Истинно человеческое начинается в человеке там, где он обретает свободу противостоять зависимости от собственного типа. Ибо только там, именно в этой свободе, в ощущении своего свободного и ответственного бытия возникает подлинный человек.»

Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем./ Общ. Ред. Л.Я.

Гозмана и Д.А.Леонтьева; М.: Прогресс, 1990

Вариант 1. Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Почему люди употребляют наркотики?
- ✓ Последствия употребления?

- ✓ «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- ✓ Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- ✓ Что дает людям употребление наркотических веществ?
- ✓ Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- ✓ Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

Резюме ведущего: *Психоактивные вещества, в том числе и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и формируют хронические болезни. Человек рожден свободным от патологической зависимости, его выбор, право и ответственность сохранять всегда эту свободу.*

Вариант 2. Ролевая игра «Давай дружить!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему, формирование навыков противостояния давлению группы, осознание часто используемых молодежью стратегий поведения в ситуации давления и их модификация на более эффективные.

Необходимые материалы: не требуются

Описание:

Члены группы – компания друзей «благополучных» девочек и мальчиков. Одна из участниц – доброволец - играет роль выздоравливающей наркоманки, которая хочет подружиться и стать членом компании. Задача участников – проиграть ситуацию, как компания будет реагировать на ее попытки влиться в коллектив (для тренера: возможная реакция компании - приятие, неприятие, равнодушие и пр.)

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что чувствовали участники?
- ✓ Трудно ли было противостоять давлению группы?
- ✓ Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?
- ✓ Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

Вариант 3. Ролевая игра «Давай с нами!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему, формирование навыков противостояния давлению группы, осознание используемых стратегий поведения в ситуации давления и их модификация на более эффективные.

Необходимые материалы: не требуются

Описание:

Члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Участник(ца) – доброволец - изображает подростка, который пытается отказаться от употребления алкоголя. Задача

группы – уговорить, задача добровольца – придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от употребления.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что чувствовали участники?
- ✓ Трудно ли было противостоять давлению группы?
- ✓ Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?
- ✓ Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

Резюме ведущего: будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненным позициям и убеждениям.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ответственность самого человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать «Письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики».

ЗАНЯТИЕ 15. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Человек на протяжении всей своей жизни обязательно встречается с жизненными проблемами. Очень важно уметь их правильно оценить и найти здоровый и эффективный способ их преодоления. Занятие раскрывает понятие стресса, проблемразрешающего поведения, понятие личностных и жизненных кризисов, а также психосоматических заболеваний и путей их профилактики. Владение этими навыками является важнейшим фактором защиты от поведения, рискованного с точки зрения заражения ВИЧ.

Цель занятия: формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей.

Начало работы.

Упражнение «Преодолей препятствие».

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники выстраиваются в ряд на узкой тропинке вдоль края «пропасти». Выбирается доброволец. Ему нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием", и "преодолевающим", т.е. каждый участник должен побывать в роли добровольца. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7 до 10 участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах.

Работа по теме занятия

Информация для тренера.

Теория стресса Г.Селье была предложена в 1936 году. Термин «стресс» означает сильную неспецифическую реакцию организма на воздействия (давление, напряжение) с целью адаптации к ним и сохранения нормального режима функционирования (восстановление гомеостаза). Селье рассматривает стресс с позиций физиологических реакций на физические, химические, органические и психологические факторы.

Основные положения данной теории

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия в функционировании своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

2. Сильные внешние раздражители, именуемые стрессорами, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса проходит несколько стадий (тревоги, сопротивления, истощения). Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей – их истощение может привести к заболеваемости и смерти.

Среди всех систем организма наибольший ущерб испытывает нервная система. Исследования показали, что даже самый слабый стресс влияет на иммунную систему, которая находится под контролем ЦНС и подвержена действию психологических факторов. На этой стадии сопротивляемость организма сильно снижается, следствием чего могут быть не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Совладание со стрессом (копинг – поведение)

Попытки исследователей определить, почему под влиянием психологических стрессоров в одних и тех же условиях одни люди заболевают, а другие люди – нет, привели их к двум следующим выводам. Во-первых, в промежутке между стрессом и ответом на стресс действуют процессы, направленные на совладание со стрессом, называемые копинг – процессами. Во-вторых, каким путем люди совладают со стрессом даже более важно для социального функционирования и соматического здоровья, чем природа и причина стрессора, частота его воздействия.

Когнитивная теория стресса и копинга, разработанная Р. Лазарусом, рассматривает стресс как две стороны одной монеты, а стресс как особую связь между личностью и средой. Стресс регулируется как личностью, так и средой, и оценивается личностью как испытывающий или превышающий ее ресурсы, угрожающий ее благополучию. Стресс оказывает как повреждающее, ухудшающее воздействие на здоровье, так и способствующее укреплению здоровья, что объясняется разными формами преодоления стресса.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1 этап. Ориентация в проблеме.

Предполагает решение следующих задач:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2 этап. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает решение следующих задач:

- поиск всей доступной информации о проблеме;*
- отделение информации, относящейся к делу, от субъективной, непроверенной информации, от преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;*
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;*
- постановка реалистичной цели с описанием деталей желательного исхода.*

3 этап. "Мозговой штурм" - генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.*
- принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.*

4 этап. Принятие решения.

Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий: кратковременные или непосредственные; долговременные; направленные на себя; направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5 этап. Выполнение решения и проверка.

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре задачи:

- 1) эффективное выполнение решения;*
- 2) изучение последствий разрешения;*
- 3) оценка эффективности разрешения;*
- 4) самоподкрепление (самоощереение).*

Вариант 1. Дискуссия на тему «стресс»

Цель: формирование понятий «стресс», «стресс-преодолевающее поведение», «стресс-устойчивость», осознание ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое стресс?
- ✓ Когда человек испытывает стресс?
- ✓ Как человек ощущает стресс?
- ✓ Как человек справляется со стрессом?
- ✓ Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?
- ✓ Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?
- ✓ Может ли стресс быть причиной болезней?
- ✓ Что такое психосоматическое расстройство?

Можно предложить участникам конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Резюме ведущего: *Избежать стрессов невозможно – они сопровождают всю нашу жизнь, подстерегают в самых неожиданных местах. Нельзя сказать – что стресс – это однозначно отрицательное явление. Если научиться справляться с ним, стресс может стать мощным стимулом к развитию.*

Вариант 2. Упражнение «Остановись и подумай»

Цель: отработка навыков оценки ситуации, упражнение направлено на осознание привычных способов и проработку новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат с шагами модели «Остановись и подумай»

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.
1. <i>Остановись. Определение проблемы.</i>	<i>Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.</i>
2. <i>Подумай. Определение основной цели.</i>	<i>Чего я хочу?</i>
3. <i>Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы</i>	<i>(«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений)</i>
4. <i>Подумай о последствиях.</i>	<i>Что может произойти?</i>
5. <i>Определи доводы «за» и «против».</i>	<i>Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную.</i>
6. <i>Решай, что делать? Принятие решения.</i>	<i>Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).</i>
7. <i>Оцени исход.</i>	<i>Был ли предшествующий процесс принятия решения трудной для Вас работой? Если нет, то попробуйте проработать другой вариант принятия решения.</i>

Описание: Участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, требующую принятия решения, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой

проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (3 - 4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений в выбранной ситуации с использованием предложенной схемы и проиграть их в процессе ролевой игры, в которой они будут делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух.

Резюме ведущего: *Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающихся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае, в чем она?*

Вариант 3. Упражнение «Оценка ситуации».

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности, собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработки навыков оценки ситуации.

Необходимые материалы: плакаты с этапами оценки ситуации

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются оценке. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того, как оценивается ситуация, зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

Вторичная оценка - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: дать немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

Переоценка - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Описание: Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Участники называют по 1-2 примера стрессовых или проблемных событий. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная,

вторичная оценка и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности.

Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

Резюме ведущего: *Так не бывает в жизни, чтобы человек не испытывал стресс, негативные эмоции, состояние краха, личностного или жизненного кризиса. Эти состояния сопровождают его часто и знаменуют необходимость перехода на новый душевный и духовный уровень существования. Человек может научиться эффективно вести себя в кризисных ситуациях, сохраняя свое здоровье и благополучие, а также здоровье и благополучие близких ему людей.*

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что принятие решения и успешное разрешение проблемных ситуаций – это ответственность самого человека.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Стресс – полезен или вреден?».

ЗАНЯТИЕ 16. КРИЗИС И ВЫХОД

Постановка проблемы. Информация для тренера

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы, некоторые из них могут иметь жизненно-важное значение, а некоторые могут восприниматься, как непреодолимые – возникает кризис. Для разных возрастных периодов могут быть актуальны разные кризисные обстоятельства – это кризисы детско-родительских отношений, любовь - предательство, отвержение социальной группой, возрастные кризисы, финансово-экономические проблемы, семейные или профессиональные кризисы, уход из жизни близких людей, тяжелая болезнь. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами, для этого человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки.

ПРОЩЕНИЕ

«Мы должны учиться прощать и получать *прощение*. Это никак не значит «извинять самих себя», но мы должны быть готовы искренне, просто и с благодарностью получать прощение нашего греха — и от Бога, и от людей. Мы просим Бога и людей прощать нас не оттого, что мы стали лучше, что «мы больше не будем», а потому, что принимаем это прощение — и Божье, и человеческое — как чудо, как дар любви, как радость, не заслуженную нами.»

Митр. Антоний Сурожский «Размышления»

«Где же в буднях благо и радость? Как осветлить нашу жизнь? Как найти тропинку к свету? Господь есть источник света радости, а лукавый несет нам тьму. Мы же являемся рабами лукавого. Враг наш нагоняет тьму в наше сердце, а во тьме воспринимаем жизнь неверно. Тьма нашего сердца извращает нашу жизнь. Мы делаем неверные шаги, говорим ненужное слово, делаем неверное движение, уже перестаем видеть подлинный лик человека и расцениваем другого человека неверно, принимая временное его состояние ... за подлинную его сущность. Принимая наваждение за действительность, мы находимся в состоянии, ведущем к взаимному несчастью и разделению. ..через грех мы теряем радость бытия.

Надо осознать, что пребывание в грехе нарушает мое благо, мою радость бытия, и это сознание поведет к желанию освободиться от греха. Надо осознать, что одержание нас страстями не есть наша сущность, что грех не есть мое, а что-то прираженное ко мне, что приносит мне несчастье. Тогда у меня явится желание освободиться от чуждого мне элемента. Греша, мы выявляем себя не в подлинном виде. Грех-зло есть не подлинное наше состояние, мираж, не сущее. Подлинная реальность только добро и Бог. Мираж, принятый за подлинное, то есть тьма, несет нам несчастье и мешает нам обладать минутами радости и света, данных нам на каждый день.

Пребывая все время в состоянии тьмы, мы сами лишаемся счастья, радости и света. Зло-грех обкрадывает человека, не позволяя ему выявляться в полноте его духовных сил. Если бы не грех, человек раскрылся бы в полноте его духовной сущности. Состояние тьмы и злобы, в которых мы пребываем, начало того ада, в который мы и попадем, если не опомнимся. Мы сами уготовляем себе ад. Жизнь у нас действительно пустая и серая, но мы сами виноваты в этом. Осознав грех как данность, несущую нам гибель, мы начнем противостоять греху и постепенно склонять нашу волю к добру. Надо употребить усилие, чтобы преодолеть то, что мешает моему благобытию»

Сергий (Королев) архп. Пражский. ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ В МИРУ. О БЛАГОБЫТИИ

Цель занятия: формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций. Актуализация личностных ресурсов участников. Формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

Начало работы.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

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

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждому участнику раздается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение 30 секунд изменить рисунок на «ужасный», через 30 секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера

Этапы конструктивного избавления от обиды

1. Принятие и признание обиды.

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

2. Анализ причин поведения обидчика.

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

3. Прощение обидчика.

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

4. Этап генерации альтернативных способов решения проблемы.

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

5. Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения.

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

6. Этап выбрасывания обиды.

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

Работа по теме занятия

Вариант 1. Упражнение «Помогите!».

Цель: формирование навыка оказания и получения социальной помощи и поддержки

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Члены группы сидят на стульях, образуя круг, в центре круга садится доброволец и начинает рассказывать историю. Она может быть правдивой либо вымышленной, группа внимательно слушает. Когда у кого-нибудь создается впечатление, что рассказчик устал, запутался, неуверен в себе либо потерял нить истории, другой участник выходит в середину круга и продолжает рассказ. Задача каждого вновь выходящего рассказчика продолжить нить истории. Основной упор в игре делается на то, как излагается история. Группа должна как можно быстрее понять, когда у рассказчика возникнут трудности с выполнением задания, каждый должен наблюдать за жестикующей рассказчика, звуком его голоса, дикцией, желательно, чтобы еще до того, когда рассказчик устал или запутался, его заменил другой игрок. Содержание рассказываемой истории имеет второстепенное значение. Предложите участникам записывать свои наблюдения по ходу повествования, чтобы потом их можно было сравнить, когда история рассказана до конца, подведите итоги.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Долго ли длилось повествование прежде, чем кто-то сменил рассказчика?
- ✓ Почему группа не поняла, что рассказчик попал в сложное положение?
- ✓ Действительно ли у рассказчика возникли трудности или его заменили напрасно, без нужды?
- ✓ Почему рассказчик запутался, сбился, устал?
- ✓ Помогли ли ему выйти из затруднительного положения?
- ✓ Легко ли рассказчик принял помощь?
- ✓ Как в повседневной жизни вам удается определить неуверенность другого человека?
- ✓ Легко ли вы принимаете предложение помощи, поддержки, прислушиваетесь к советам?
- ✓ Что можно назвать тактичной помощью?
- ✓ Что вы считаете опекающей навязчивой помощью?
- ✓ Какие культурные нормы осложняют предложение помощи?

Резюме ведущего: Человеку, испытывающему трудности, часто бывают необходимы помощь и поддержка окружающих людей. Предоставление помощи и поддержки – это навык, которым нужно овладеть, иначе может получиться так, что, желая помочь человеку, ты не сможешь этого сделать, потому что не будешь знать, как.

Вариант 2. Упражнение «Прикосновение к обиде»

Цель: создание условий для осознания деструктивного характера обиды, формирования навыков прощения

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Здоровье души не менее важно, чем здоровье тела, хотя о нем часто забывают. Ведущий рассказывает о проблеме душевого здоровья на примере обиды.

Организуется индивидуальная (?) работа. Предлагается следующая инструкция:

Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: родителей, друзей, учителей, любимого человека. Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия, или молчание и бездействие, которые ранили вас. Что вы чувствовали тогда? Какие мысли приходили вам в голову? Что хотелось сделать?...

А теперь представьте, что вы сидите в затемненном зрительном зале. Перед вами – ярко освещенная сцена и на ней человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди по очереди выходят из зала на сцену, говорят ему слова благодарности и дарят подарки и цветы...

С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией? Готовы ли и вы подняться на сцену? Какой подарок вы готовы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение...

Когда будете готовы – поднимитесь на сцену, обнимите и искренне поблагодарите этого человека за то, что он часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему. Если вам слишком сложно, вернитесь в зал и через некоторое время повторите все сначала. Помните – вы делаете это, прежде всего для себя...

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- Что дает человеку опыт переживания обиды?
- Что получает человек благодаря прощению?

Резюме ведущего: Невозможно быть здоровым человеком, неся в душе злость и обиду. Такие отрицательные эмоции разрушают не только нашу душу, но и наше тело, приводя к возникновению различных болезней. Поэтому забота о своем здоровье обязательно включает в себя и заботу о своем эмоциональном состоянии

Вариант 3. Упражнение «Обсуждение историй»

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы, найти наиболее эффективные

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается написать мини-сочинение из 7-10 предложений на предложенные темы по выбору:

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

Сочинения не зачитываются, обсуждаются по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Чем заканчивались истории?
- ✓ Какие выходы были предложены?
- ✓ Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй в процентах?
- ✓ Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации, какой?
- ✓ Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

Резюме ведущего: *Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что это так, нужно остановиться и подумать о том, что же все-таки можно сделать. Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.*

«В духовной жизни вещь весьма хорошая - вовремя благоразумно объясниться, вовремя попросить прощения, чтобы и свою душу умиротворить, и другим подать повод к тому же. Не вотще сказано в псалмах: ищи мира и следуй за ним» (Пс.33:15) (преп. Амвросий Оптинский).

«Истинная христианская любовь, выражающаяся в сострадании и сорадовании, в дальнейшем усовершенствовании, проявляется в терпеливом перенесении и прощении обид, которыми обусловлен мир с ближними. "Любовь долготерпит" (1 Кор. 13:4). "Терпением вашим спасайте души ваши" (Лк. 21:19). "Будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас" (Ефес. 3:32)...(Будем помнить), что и нашим ближним приходится немало терпеть досаждений и неприятностей от нас (и потому сказал апостол: "друг друга тяготы носите" — Гал. 6:2) и что нам Бог прощает бесконечно больше, чем сколько мы должны простить ближнему (сравн. Мф. 18:32 и далее). Надо также учиться выискивать лучшие стороны в жизни и действиях ближних и по возможности толковать все в лучшем смысле для ближних, — вместо того, чтобы не доверять ближним, подозревать их и толковать все в худую сторону. "Любовь не мыслит зла," — любовь не думает о

других худо, не подозревает в чем-нибудь худом, но все понимает в добрую сторону, погрешности других извиняет, зная немощь человеческую и удобопреклонность ко греху, за обиды же не злопамятствует, не помнит причиненного кем-нибудь зла и не мстит. Прощение обид должно быть у нас искреннее и полное; мы должны не только простить, но и забыть обиду.... Когда оскорбившие нас просят прощения и примирения, то мы с готовностью должны принять это, помня, что и сами мы оскорбляем других иногда и ненамеренно. Прощение обид приучает к незлобию, а незлобие мало-помалу приводит и к любви» (Киевская Духовная Семинария. Конспект по нравственному богословию <http://sedmica.orthodoxy.ru/kdais/kds-nravstv-3-2.htm>).

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Как помочь другу, если он не видит выхода из кризисной ситуации».

ЗАНЯТИЕ 17. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Слово «смерть» в названии темы занятия выглядит пугающе. В нашем обществе о смерти не принято говорить вслух. Однако в некоторых ситуациях это необходимо.

Одна из таких ситуаций – это работа с подростками, которые находятся на этапе поиска смысла своего существования и осмысления конечности собственной жизни. Жизнь конечна. Что из этого следует? Что надо сидеть сложа руки, пустить свою жизнь на самотек, потому что все равно «все там будем»? Или использовать каждую минуту своей жизни на пользу себе и окружающим?

Основная идея, заложенная в содержании занятия, заключается в том, что конечность жизни придает ей осмысленность, заставляет человека двигаться вперед в своем развитии и совершенствовании. В этом – ответственность самого человека. Но для того, чтобы использовать время своей жизни максимально эффективно, нужно ценить ее и заботиться о ее сохранении.

Перед началом работы по этой теме ведущему необходимо убедиться в том, что в группе нет участников, остро переживающих в данный момент потерю близкого человека. В подобной ситуации данное занятие целесообразно пропустить, поскольку обсуждаемые проблемы могут спровоцировать острейшую эмоциональную реакцию подростка, переживающего потерю.

Цель занятия: формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения)

Начало работы

Упражнение «Поиск окончаний»

Цель: создание рабочей атмосферы, введение в тему занятия

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы

Описание: Организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает ее любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае – выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что все имеет свое окончание. Даже наша жизнь.

Работа по теме занятия

Информация для тренера

«Не будет того вовек, кто остался бы жив навсегда и не увидел могилы. Каждый видит, что мудрые умирают, равно как и невежды» (Псал. 47, 10-11).

Одного благочестивого пустытника спросили: каким способом можно наискорее и наилучше приготовить себя к мирной и христианской кончине? Пустытник ответил: «Каждое утро думай, что наступивший день есть последний день в твоей жизни; и каждый вечер думай, что наступившая ночь есть последняя ночь в твоей жизни».

Вариант 1. Упражнение «Черный юмор»

Цель: нормализация страха смерти, вентиляция чувств, связанных со смертью

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется работа в малых группах. Группе предлагается вспомнить и рассказать две самые симпатичные им истории (стихотворения, рассказа, страшилки), написанные в жанре черного юмора.

Обсуждаются вопросы:

- Почему жанр черного юмора так популярен?
- Почему люди боятся говорить о смерти серьезно?
- Почему пожилые люди часто говорят о смерти так легко, что даже пугают родственников?
- Что такое смерть человека?
- Что значит быть готовым к смерти?
- Что происходит после смерти с тем, что человек успел или хотел сделать при жизни?

Резюме ведущего: *Разговоры о смерти очень неприятны и болезненны, и люди стараются их избегать. Страшно думать о том, что твоя жизнь когда-нибудь закончится. Однако смерть – такая же реальность человеческого существования, как и жизнь*

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Дерево»

Цель: формирование представления о смертности тела и бессмертии души

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

- *Зачем ты сажаешь их? - спросил путник.*
- *Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, - ответил мужчина.*
- *Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, - возразил путник.*
- *Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для своих внуков, - ответил мужчина.*

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что остается от человека после его смерти?

– В чем суть выражения «после нас остаются наши дела»?

Резюме ведущего: Умирает тело человека, но его душа остается бессмертной в тех добрых делах, которые он сделал для других людей. Все, что мы делаем в жизни, так или иначе влияет на других людей, и все наши поступки, таким образом, остаются жить после нас.

Вариант 3. Упражнение «Эпитафия»

Цель: актуализация процесса постановки социально-значимых жизненных целей

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается подумать о том, что сегодня – последний день жизни, и поделиться тем, как они хотят его провести, чего добиться, что сделать в оставшейся жизни.

Что останется после вашей смерти? Участникам предлагается представить, что их уже нет в живых. Зато у них есть возможность написать для себя эпитафию или надгробную надпись. Важно написать так, чтобы было понятно, что жизнь прожита не зря.

Эпитафии записываются на листочках бумаги и отдаются ведущему, который зачитывает их в общем кругу, не называя автора.

Обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Что вас удивило в ходе выполнения задания?
- Какие эпитафии оказались самыми распространенными? С чем вы это связываете?
- Что оказалось самым значимым в жизни для нашей группы?

Резюме ведущего: Наша смертность заставляет нас бережнее относиться к жизни, стремиться максимально использовать свои возможности в отведенное нам время. Важно уметь ставить перед собой разнообразные цели и использовать время своей жизни максимально эффективно.

Вариант 4. Упражнение «Суд»

Цель: формирование негативного отношения к отдельным формам самостоятельно санкционированной смерти – аборту, саморазрушающему поведению

Необходимые материалы: «Дело об аборте», «Дело о самоубийстве»

Дело об аборте

Немного статистики

Сегодня в России на тысячу беременностей приходится около 560 абортов. Примерно 15 % женщин, сделавших аборт, становятся бесплодными.

Дневник неродившегося ребенка

- 5 октября. Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают.

Я девочка, у меня будут русые волосы и голубые глаза.

Все уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

-19 октября. Некоторые считают, что я еще не человек.

Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба все же настоящий хлеб.

Моя мама есть, и я тоже есть.

- 23 октября. Я уже умею открывать рот.

Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить.

Я знаю, что моим первым словом будет "мама".

- 25 октября. Сегодня начало биться мое сердце.

- 2 ноября. Я каждый день понемножку расту.

Мои руки и ноги начинают принимать форму.

- 12 ноября. У меня формируются пальчики - смешно, какие они маленькие.

Я смогу гладить ими мамины волосы.

- 20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под ее сердцем.

Как она, наверное, счастлива!

- 23 ноября. Мои папа и мама, должно быть, думают, как меня назвать.

- 10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, русые и блестящие.

- 13 декабря. Я уже немного вижу.

Когда мама принесет меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.

- 24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца?

Оно бьется так ровно.

У тебя будет здоровая маленькая дочка, мама!

- 28 декабря. Сегодня моя мама меня убила...

Выдержка из письма женщины, сделавшей аборт

«Прости меня. Но я не смогу любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Я не смогу дать тебе того, что ты хочешь. Поэтому мне придется тебя убить.

Не думать... Забыть. Замереть, как гусеница в коконе и ждать.

Ждать, когда пройдет тупая, бессильная ярость на саму себя и на Тебя. Задыхаясь от придуманной безвыходности. Проклиная беспечность и глупую надежду на случай: а вдруг пронесет? Скрывая от всех эту тайну и одно единственное желание: помогите мне... забыть».

Д. Кедрин. Беседа (1937)

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро.

Присядем у нашей печки и мирно поговорим.

Конечно, с ребенком трудно. Конечно, мала квартира.

Конечно, будущим летом ты вряд ли поедешь в Крым.

Еще тошноты и пятен даже в помине нету,

Твой пояс, как прежде, узок, хоть в зеркало посмотри!

Но ты по неуловимым, по тайным женским приметам

Испуганно догадалась, что у тебя внутри.

Не скоро будить он станет тебя своим плачем тонким

И розовый круглый ротик испачкает молоком.

*Нет, глубоко под сердцем, в твоих золотых потемках
Не жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.*

И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату.

Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях,

Глаза у него навывкат и борода лопатой,

Он очень ученый дядя - и все-таки он дурак!

Как он самодовольно пророчит тебе победу!

Пятнадцать прозрачных капель он в склянку твою нальет.

«Пять капель перед обедом, пять капель после обеда -

И всё как рукой снимает! Пляшите опять фокстрот!»

Так, значит, сын не увидит, как флаг над Советом вьется?

Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой?

Послушай, а что ты скажешь, если он будет Моцарт,

Этот не живший мальчик, вытравленный тобой?

Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится,

Приснится и так заплачет, что вся захолонешь ты,

Что жалко взмахнут в испуге подкрашенные ресницы

И волосы разовьются, старательно завиты,

Что хлынут горькие слезы и начисто смоят краску,

Хорошую, прочную краску с темных твоих ресниц?..

Помнишь, ведь мы читали, как в старой английской сказке

К охотнику приходили души убитых птиц.

А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов,

Непрошеной новой жизни не оборвется нить!

Как ты его поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то

Этой же рукою старалась его убить?

Кудрявых волос, как прежде, туман золотой клубится,

Глазок исподлобья смотрит лукавый и голубой.

Пускай за это не судят, но тот, кто убил, - убийца.

Скажу тебе правду: ночью мне страшно вдвоем с тобой!

Дело о самоубийстве

История несостоявшегося самоубийства

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль оттого, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть - ничего серьезного... Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно, и смогла почувствовать, как останавливается мое сердце. Это ужасно, если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьется сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу совсем не хочу этого, что я боюсь. Да, что мне

ужасно страшно. Одну минуту назад, я видела в этом единственный - возможный - долгожданный выход. Но сейчас, все, все, все, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в скорую. Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть. Приехала скорая, почти сразу пришел он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: "Кто это?" Я ответила: "Врачи"

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно летом, и все время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже все это - не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла... Я стала совершать поступки, которые для меня прежней были нереальными, ужасными, невозможными, низкими, я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей - это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жестко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела все это. Все подробно, реально. И все это происходит с тобой. Все.

Самоубийство - не доказательство чего-то кому-то, **НЕТ**

Самоубийство - не решение проблем, **НЕТ**

Самоубийство - не избавление от мучений, **НЕТ**

Самоубийство - бегство от проблем, **ДА**

Самоубийство - причинение боли, ужасной, умертвляющей, постоянной боли близким, **ДА**

Самоубийство - начало еще большей настоящей нестерпимой боли

Самоубийство - тяжелый грех

Фотоальбом

Один мужчина, в общем, не самый плохой человек, раньше бывший большим любителем красивых женщин, перебирая фотографии, показал другу фото очень красивой девушки.

- Она покончила с собой.

- Неизвестно, почему она это сделала? - спросил друг.

- Почему, известно, - ответил он и, незаметная ему самому, усмешка самодовольства проскользнула по его лицу...

Вы думаете, Вы раните человека, покончив жизнь самоубийством? А может, Вы ему только польстите этим?

Описание:

Группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» для первой группы является аборт, для второй – самоубийство.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости ее насильственного прекращения на любом этапе развития человека. Отдельно затрагивается вопрос о том, что рискованное поведение часто также приводит к саморазрушающим последствиям.

Резюме ведущего: *Человеческая жизнь является высшей ценностью – будь то жизнь еще не родившегося ребенка или жизнь самого отъявленного мерзавца, внезапно осознавшего все свое ничтожество. Любая жизнь несет в себе потенциал добра и надежды, важно только суметь его разглядеть.*

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подчеркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Зачем человек смертен? Что было бы, если бы люди были бессмертны?»

ЗАНЯТИЕ 18. ДОБРО И ЗЛО

Постановка проблемы. Информация для тренера

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

Цель занятия: формирование этических представлений, разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим рассогласование «Я сделал» и «Я должен был сделать», интеграция этических представлений в поведение путем формирования мотивации к совершению добрых поступков

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Хорошо-плохо»

Цель: введение в тему занятия, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет сыграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет сыграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются участниками поочередно то «хорошо», то «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, смотря с какими рамками к нему подходить. Какие рамки самые верные и надежные?

Работа по теме занятия

Информация для тренера

«Как различить нравственно-доброе от нравственно-дурного? Различие это совершается по данному нам, людям, от Бога особому нравственному закону. И этот нравственный закон ... мы чувствуем в глубине нашего сознания, и называется он совестью» (Митрополит Филарет (Вознесенский). Конспект по нравственному богословию).

«Личность несет в себе не только все свое настоящее, но и все свое прошлое, все события нравственной жизни, наслоения которых составляют

глубокую и интимную область, известную особому нравственному сознанию, определяемому как совесть. В совести интегрирована вся нравственно осознанная деятельность человеческой личности. В каждый отдельный момент судьбы совесть — это нравственный итог пройденного человеком жизненного пути.

Общепризнано, что совесть является личным сознанием и личным переживанием человека относительно правильности, достоинства и честности всего того, что им когда-то совершено. Реальность совести, как постоянно действующего личного нравственного сознания, представляется вполне очевидной. Это та реальность, с которой все люди встречаются внутри себя и в общении между собой.

Как понятие и как реальность совесть является предметом не только теоретического исследования, но находит отражение в сфере народной мудрости и в описаниях художественной литературы. Философы, богословы и религиозные писатели заявляют в той или иной форме о главенстве совести в нравственной жизни. Всемирно известные описания совести в ее художественной интерпретации заключают в себе чрезвычайную этическую ценность. Они убеждают в том, что всякий человек, блуждающий в иллюзиях нравственной вседозволенности во имя достижения эгоистических и честолюбивых целей, неизбежно наталкивается на совесть, как на невидимую подводную скалу, о которую разбивается "железная логика" всех его построений. В то же время он обретает в совести ту реальную и твердую почву, утверждаясь на которой он становится способным осуществить нравственное воссоздание своей личности.

Совесть относится к наиболее глубоким и ярким явлениям человеческого нравственного опыта. Она представляет собой ту замечательную способность души, с помощью которой в каждой отдельной личности преломляется общечеловеческое нравственное сознание с его аксиомами естественного нравственного закона. Поэтому именно личная совесть, а не что другое, что находится во власти самого человека, должна явиться связующим звеном двух важнейших экзистенциальных реальностей: нравственного порядка в душе и нравственного порядка во всем окружающем мире» (Архимандрит Платон «Нравственное Богословие»).

«Изо всех сил старайся очищать себя от зла к людям. Ибо накапливая в себе зло к людям, накапливаешь яд, который рано или поздно убьет в тебе человека» (Святитель Николай Сербский (Велимирович).

«Кто поучается урокам добродетели и не исполняет их, тот подобен человеку, который пашет, но забывает сеять» (Святитель Василий Великий).

«Не выдělывают вино и воск иначе, как через давление. Так точно и добрые дела нельзя совершать иначе, как усиленными трудами и подвигами» (Святитель Димитрий Ростовский).

Вариант 1. Упражнение «Составители словаря»

Цель: формирование представлений о добре и зле как этических категориях, их проекция на реальный опыт

Необходимые материалы: листы с высказываниями о добре и зле по числу малых групп, например:

- *Добрые дела не останутся без награды*
- *Добрые дела человека переживут его самого*
- *Делая доброе дело, не смущайся мыслью, что оно мало*
- *Злой человек будет наказан собственной злобой*
- *Предающийся злобе есть раб дьявола*
- *Доброму везде добро*
- *Доброму и сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок*
- *Злой не верит, что есть добрый*
- *Доброму – добрая память*
- *Лишь добро одно бессмертно, зло подолгу не живет!*
- *Глупость даже добро делает с исключительно злым умыслом*
- *Дарящие от души добро - счастливее добро принимающих*
- *Бездействующее добро есть зло*
- *Капля добра долбит и камень за пазухой*
- *Источник зла есть тщеславие, а источник добра - милосердие...*
- *Бой между добром и злом уже давно выигран. Человеку осталось лишь определиться - на чьей он стороне*
- *Вспыльчивость — ещё не злость, уравновешенность — ещё не доброта*
- *Где конец добру, там начало злу, а где конец злу, там начало добру.*
- *Добро начинается с улыбки, зло - с ухмылки*
- *Добро существует там, где его постоянно творят*
- *Доброта - она превыше всех благ*
- *Задумав добро, подумай: злом ли не обернётся*

Описание: Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает лист, на котором приведены несколько высказываний о добре и зле.

Необходимо сформулировать свое мнение по поводу этих высказываний и предложить для обсуждения в общем кругу определения категорий «добро» и «зло», используя метод «от общего к частному» (так, как это делается в словарях).

Получившиеся определения обсуждаются в общем кругу.

Вопросы для обсуждения?

- Что такое добро и зло? В чем их основные различия?
- Существуют ли абсолютные признаки добра и зла, или эти этические категории относительны? Почему?
- В чем проявляется добро и зло?

Резюме ведущего: Добро и зло проявляются, прежде всего, в человеческих поступках. Во многих случаях они относительны, но есть ситуации, которые можно оценить однозначно. Так, например, злом всегда является убийство или

кража ради собственной корысти, а добром – самоотверженная помощь другому человеку, даже в ущерб собственным интересам.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда»

Цель: формирование убеждения в ценности даже единственного доброго поступка, представлений о бескорыстном характере добра

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать к нему и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было не надо. Она могла просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды в океане поднялся страшный шторм. Небо и землю как будто перевернуло и взбучило разбушевавшимися волнами. Девочка спала, и только ее мама не выключала лампу, боясь за стены и крышу, и дерево во дворе. Утром девочка проснулась и первым делом побежала к океану.

На его берегу, на всем протяжении берега лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много, тысячи, десятки тысяч!

Девочка добралась до своей лагуны, смотрела пристально в воду, шевелила руками. Но ее любимой звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Звезда, ее звезда, наверное, была здесь, на берегу, одна из тех умирающих звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды одну за другой и выбрасывать их в море. Она бросала их в волны, одну за одной, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали смеяться над девочкой и спрашивать: "Ты что это, глупая, делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?" Тогда девочка посмотрела на них из-под ладони, на минутку остановившись, и ответила: "Понимаете, здесь в лагуне жила моя звезда. Я играла с ней. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та, моя. Если я брошу в море звезду, я сама смогу что-то изменить в ее жизни".

Люди задумались. Они снова посмотрели на нее, на ее маленькие руки, продолжавшие, одну за одной, возвращать в море звезды. А потом один из пришедших, взрослых, наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. Они стали брать звезды с песка и бросать их в море. И каждый думал:

«Я что-то изменил в жизни этой звезды. Я что-то сделал!»

Вопросы для обсуждения:

- Как вам кажется, о чем эта притча?
- Каково соотношение между добрыми поступками и собственной выгодой?
- Согласны ли вы с позицией героини? Почему?

Резюме ведущего: Иногда человеку кажется, что от его доброго поступка ничего не изменится, что польза от него будет слишком мала, и это

останавливает его. Важно помнить, что не бывает «маленького добра». Любой добрый поступок ценен и нужен тому, ради кого он совершается.

Вариант 3. Упражнение «Добрый поступок»

Цель: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки

Необходимые материалы: не требуются

Описание: В этом упражнении каждому необходимо вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, предложив свой рассказ первым.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке, когда слушали других?
- Как вы думаете, с чем связано появление именно этих чувств?
- Какие добрые поступки упоминались чаще других?
- Что в рассказах вас удивило, показалось неожиданным?

Резюме ведущего: *Очень часто человеку бывает неудобно рассказывать о своих добрых поступках – в этом есть что-то от хвастовства. Но такой самоотчет позволяет человеку обратиться к вопросу о том, а может ли он назвать себя добрым?*

Вариант 4. Дискуссия-обсуждение притчи «Булочка»

Цель: формирование умения отличать добрый поступок от «медвежьей услуги».

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Муж и жена прожили вместе сорок лет. Каждое утро жена разрезала пополам свежую булочку и отдавала мужу верх, а себе брала нижнюю часть. Ей очень хотелось попробовать верхнюю часть, но, любя мужа, она отдавала ему лучшее. В день сорокалетия их совместной жизни она, наконец-то, не вытерпела и забрала себе верх булочки, а мужу отдала ее нижнюю часть. В ответ муж сказал ей: «Какое счастье! Сколько лет я мечтал о том, чтобы съесть нижнюю часть булочки, и, наконец, мое желание сбылось!».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему самоотверженный поступок жены нельзя назвать добрым в полной мере?

Резюме ведущего: *Иногда в совершении добрых поступков человек переходит ту грань, за которой доброта перестает быть добротой. Это часто случается тогда, когда к самоотверженности примешивается самолюбование: «Ах, какой я молодец, какой я добрый», и интересы других людей отодвигаются на второй план.*

Вариант 5. Упражнение «Похороны зла»

Цель: формирование, поддержание мотивации совершать добрые поступки.

Необходимые материалы: ведро, зажигалка или спички

Описание: Участникам группы предлагается написать на листе бумаги один или несколько своих поступков, которые они могли бы назвать злыми. Организуется индивидуальная работа. Ведущий заранее предупреждает всех, что озвучивать написанное будут только желающие.

Готовые листы бумаги после того, как все желающие высказались о написанном, складываются в ведро и поджигаются (вариант: рвутся на мелкие кусочки).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли, когда вы услышали задание? С чем вы их связываете?
- Что помогло (или помешало) рассказать всем о своем злом поступке?
- Какие чувства возникли после уничтожения листочка?

Резюме ведущего: Так случается, что человек в жизни совершает не только благородные и хорошие, но и неблагоприятные поступки. Это необязательно происходит из-за того, что этот человек зол или плох. Часто причины таких поступков лежат в том, что человек просто не подумал обо всех их последствиях. Но, как бы то ни было, любой такой поступок заставляет человека чувствовать себя виноватым. Чувство вины – плохой спутник по жизни. Важно научиться прощать самого себя.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает деятельный и бескорыстный характер добра.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается представить письменную работу на тему: «Три добрых поступка, которые я готов совершить для близких в ближайшую неделю».

ЗАНЯТИЕ 19. ЦЕННОСТИ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Поведением человека руководит та система ценностей, которая живет в его нравственном сознании. В ней духовные ценности могут превалировать над материальными, или наоборот. Подросткам, находящимся на пороге ценностного самоопределения, важно предложить ориентиры, способствующие формированию приоритета духовных ценностей перед ценностями материального плана, что с большой вероятностью послужит для них фактором защиты в ситуациях, потенциально рискованных с точки зрения ВИЧ-инфицирования.

Цель занятия: создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Начало работы.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Выбирается водящий. Его стул убирается за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и т.д.). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять временно свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие вещи, которые точно были бы ценны для его товарищей и ценность которых они не могли бы не признать.

Работа по теме занятия

Информация для тренера

«Абсолютный характер сферы ценностей определяется через понятие духовности. Ценность есть условие определенных чувств и желаний, а не следствие их» (Лосский Н.О. «Бог и мировое зло»).

«Ценностное сознание связано с выбором. Перед необходимостью выбора человек сталкивается уже на первых порах своей жизни. В ситуации выбора перед человеком стоит задача признать ценностное преимущество одного из двух или из нескольких мотивов (побуждений). Ценность не обладает

принудительной силой, но она способна порождать эмоции. Можно предполагать, что качество эмоции зависит от процесса формирования личности. По мере формирования личности ребенка ценности претерпевают определенное развитие, изменяясь не только по содержанию, но и по своему месту и роли в структуре жизнедеятельности. Существенно важно отметить, что на первых порах ценности существуют только в виде эмоциональных последствий их поведенческого нарушения или выполнения. Например, сознательно допущенная ложь вызывает эмоционально тягостное переживание чувства вины. Собственно, ценности как таковой в это время еще нет, она только зарождается и впервые начинает опознаваться в неспецифической для нее форме — в виде правил поведения в ситуациях, подобных пережитой. Эти правила вырабатываются ребенком в результате его опыта, когда выбранное им поведение получает положительную или отрицательную оценку со стороны взрослых. Таким правилом может быть, например, правило: “Никогда больше не буду лгать.” В подобных правилах заключается возможность будущей ценности. Особое значение для формирования ценностного сознания эти правила имеют потому, что в них содержится не обещание, данное другим, а внутренний обет, данный самому себе. Например, правило “не лгать” содержит начало будущей ценности и воспитывает в человеке любовь к правде как ценности... Для человека, обладающего высшей духовной ценностью, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную устремленность и истину и тем самым предрешил все последующие частные выборы. Истинная ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя ее подлинной свободой и открывая в ней творческие возможности... Вся ценностная ориентация личности находит свое оправдание и смысл в вере как ценности: вера является самым существенным условием нравственного возрастания личности. Находясь в обладании веры, личность способна преодолевать присущие человеческой природе естественные чувственность и эгоизм и, через возрастание в добродетели и достоинстве, актуально осуществлять реализацию смысла своего бытия в соответствии с идеальным нравственным предназначением человека» (Архимандрит Платон (Игумнов). Нравственное богословие).

Вариант 1. Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей

Необходимые материалы: не требуются

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

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

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

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

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

Строителей спрашивают: «Что вы делаете?»

Один отвечает: «Я кладу кирпичи».

Другой отвечает: «Я строю стену».

А третий ответил: «Я строю Собор Святого Павла».

Обсуждаются вопросы:

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

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

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

Вариант 2. Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается притча:

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

- Купите газету, леди?

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

Леди, вы богаты?

- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюде и сказала:

- Ваши чашки подходят к блюдам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые голубые чашки и блюда... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного?
- Что вам кажется более ценным? Почему?

Резюме ведущего: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

Вариант 3. Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общемесопотамское царство)

1. Если человек украл осла, овицу или раба, он – вор, и должен быть наказан
2. Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку
3. Если человек выбил зуб человеку, ему тоже следует выбить зуб
4. Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделают между собой.

5. Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Декларация прав человека и гражданина (Франция)

1. Люди рождаются и остаются свободными и равноправными
2. У каждого человека есть права: свобода, собственность, безопасность и сопротивление гнету
3. Закон должен быть равным для всех, защищает он или карает
4. Каждый гражданин может свободно говорить, писать и печатать, отвечая лишь перед законом за злоупотребление своей свободой слова

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

1. Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства
2. Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность
3. Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии
4. Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям
5. Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Новый Завет. Евангелие от Матфея, глава 5

Вы слышали, что сказано древними: «не убивай», «кто же убьет, подлежит суду».

А я говорю вам, что всякий гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему «рака», подлежит синедрину, а кто скажет «безумный», подлежит геенне огненной (5, 21-22).

Вы слышали, что сказано: «око за око, зуб за зуб».

А я говорю вам: не противься злему. Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к тому и другую.

Кто захочет судиться с тобой и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду (5, 38-40.)

Просящему у тебя дай и от хотящего занять у тебя не отвращайся. (5, 42).

Вы слышали, что сказано: «люби ближнего своего и ненавидь врага своего» (5, 43).

А я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас и гоняющих вас. 44

Описание:

Организуется работа в малых группах. На основе предложенных материалов, отражающих своды законов различных эпох, необходимо определиться с тем, что такое «общечеловеческие ценности», а также как на систему ценностей влияет государственное устройство.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

Вариант 4. Упражнение «Наши ценности»

Цель: выстраивание иерархии собственных жизненных ценностей

Необходимые материалы: лист ватмана с тремя приклеенными конвертами разного размера

Описание: Участникам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам (конвертам). При этом самый большой сейф – для самого дорогого. Работа проводится индивидуально и анонимно.

По окончании работы ведущий подводит итоги, зачитывает листочки, оглашая получившийся рейтинг ценностей. Обсуждаются вопросы:

- Что удивило в получившемся рейтинге?
- Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Резюме ведущего: Далеко не все, что мы ценим в жизни, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь то, что нам дорого

Вариант 5. Упражнение «Ценности»

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение

Описание: Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей».

Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает приоритет духовных ценностей над материальными, имеющими приходящий характер.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается представить эссе на тему: «Самое ценное, что есть в моей жизни».

ЗАНЯТИЕ 20. ЦЕЛИ И СМЫСЛ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Представить себе жизнь человека без того, чтобы он ставил себе ближайшие и отдаленные цели, невозможно. В этом занятии дается представление о жизненных целях. Поднимается вопрос смысла существования.

Если человек осознанно организует свою жизнь, стремится к достижению тех или иных целей, более вероятно, что он не станет рисковать собой, своим здоровьем и благополучием, чем в случае бесцельного и праздного бытия

Цель занятия: осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Радуга»

Цель: осознание участниками важных жизненных целей.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: У участников есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для них цели. Говорят, что на конце радуги

стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт - обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас. Нарисуйте эту радугу. А там где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования, сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе и во время рисования вам в голову будут приходить разные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Рисовать вы можете как символично, так и реалистично или совмещая оба эти способа.

Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на следующие вопросы:

- ✓ Как мне достичь своей цели?
- ✓ Что зависит от меня, что от других?
- ✓ Какие препятствия могут встретиться на пути?
- ✓ От чего, возможно, придется отказаться?
- ✓ Что я выиграю?
- ✓ Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- ✓ Как я отношусь к этой цели?

Работа по теме занятия.

Информация для тренера

«Проблема смысла жизни в своем предельном варианте может буквально завладеть человеком. Она становится особенно насущной, например, в подростковом возрасте, когда взрослеющие молодые люди в своих духовных исканиях вдруг обнаруживают всю неоднозначность человеческого существования. Как-то преподаватель естественных наук в средней школе объяснял старшеклассникам, что жизнь любого организма, в том числе и человека, в конечном счете, есть не что иное, как процесс окисления и сгорания. Неожиданно один из его учеников вскопчил и бросил учителю полный волнения вопрос: "Если это так, то в чем же тогда смысл жизни?" Этот юноша уже ясно осознал ту истину, что человек существует в иной плоскости бытия, чем, скажем, свеча, которая стоит на столе и сгорает, пока не угаснет совсем.

Процесс "постижения" смысла характеризует более высокую стадию развития, чем "присвоение" уже известного, "представленного" человеку смысла. Проводником, ведущим человека в его ответах на вопросы, поставленные жизнью, в принятии им ответственности за свою жизнь, выступает его совесть. Негромкий, но настойчивый голос совести, которым она "говорит" с нами, - это неоспоримый факт, переживаемый каждым. И то, что подсказывает совесть, каждый раз становится нашим ответом» (В. Франкл. «Человек в поисках смысла»).

Вариант 1. Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество»

Цель: дать возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему могут привести изменения.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники разбиваются на 3-4 мини-группы и получают инструкцию, которая дает возможность пережить в воображении несколько необычных ситуаций.

1. Представьте себе, что вы внезапно попали в крайнюю нужду.

- ✓ Что вы будете делать?
- ✓ Что из вашего имущества вы захотите сохранить?
- ✓ Что в вашей жизни вы не будете менять?
- ✓ Какие новые возможности откроет для вас бедность?
- ✓ В чем может заключаться ваш шанс?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

2. Представьте, что вам досталось огромное состояние.

- ✓ Что это будет означать для вас?
- ✓ Что вы сделаете, прежде всего?
- ✓ Какие возможности это для вас откроет?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

3. Представьте себя человеком, обладающим большими правами и возможностями.

- ✓ Что вы измените?
- ✓ Что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

Каждая группа представляет результаты обсуждения.

Резюме ведущего: *Человек обретает свой смысл на протяжении жизни и своего развития. В соответствии с пониманием смысла своего существования он формулирует цели, достигает их, использует соответствующие средства. Важно, чтобы мы чаще задумывались об этом и стремились осознанно выбирать свои дороги.*

Вариант 2. Упражнение «Что я хочу изменить?»

Цель: Участники могут выразить цели своей работы в группе в стиле театра импровизаций.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники становятся в круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной - двух минут показывает нам те формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто понял действия это человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. Тогда стоящему в круге будет не так одиноко, а нам станет легче понять его.

Резюме ведущего: *Изменения начинаются с постановки цели. Поняв, чего ты хочешь, что тебя не устраивает в существующей ситуации, ты можешь двигаться вперед к самосовершенствованию.*

Вариант 3. Упражнение «Горести»

Цель: формирование представления о горе как стимуле к развитию

Необходимые материалы: пустая коробочка, листочки бумаги

Описание: В центре круга ставится коробочка, в которую участники складывают описания горестных событий, написанные на листочках бумаги. Авторство не указывается. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает их содержание.

Обсуждается вопрос: зачем человеку горести? Затем, чтобы приобретать опыт, становиться мудрее и сильнее.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают случайным образом выбранные листочки из коробочки и после обсуждения рассказывают, что полезного могли бы принести человеку эти горести.

Резюме ведущего: Резюмируя сказанное в обсуждении, ведущий подчеркивает, что несчастья могут являться для человека мощным стимулом к развитию. Важно не опускать руки, а, напротив, извлекать опыт из любых, даже самых тяжелых жизненных обстоятельств.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность постановки перед собой конкретных жизненных целей, поиска смысла жизни.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается представить эссе на тему: «Стоит ли искать смысл жизни?».

ЗАНЯТИЕ 21. СВОБОДА

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любой подросток мечтает о «свободе от»: от родительской опеки, школы, собственных комплексов и т.д. Но мало кто из них задумывается о том, для чего им эта свобода. Данное занятие посвящено проблеме «свободы для...».

Быть «свободным от» - значит быть свободным от любых ограничений, в том числе защищающих от риска ВИЧ-инфицирования. Быть «свободным для» - осознавать значит осознавать ценность собственной жизни и важность заботы о ней.

Цели занятия: формирование представлений о «свободе для», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе

Начало работы

Упражнение «Шаг вперед - два назад»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего «Шаг вперед (или шаг назад) те, кто согласен с утверждением...» те, к кому это относится, делают соответствующее движение. В итоге один или несколько подростков оказываются впереди группы. Обсуждается, что это значит (они «самые свободолюбивые»). Им предлагается первыми начать составление ассоциативного ряда (см. следующее упражнение).

Возможные утверждения:

«Шаг вперед»:

- Свобода дороже золота и серебра
- Свобода нужна даже для того, чтобы подчиняться
- Я предпочитаю быть свободным душою в тюрьме, чем льстецом и трусом на свободе
- Тощая свобода лучше жирного рабства
- Человек рождается свободным. Хоть бы и в оковах

«Шаг назад»:

- Человек нуждается не в свободе, а в мудром руководстве
- Чему быть – того не миновать
- Чтобы свободой можно было обладать, ее нужно ограничивать
- Человек, который думает, что он свободен, подобен брошенному камню, который думает, что он летит
- Чтобы стать счастливым, нужно потерять свободу

Работа по теме занятия

Информация для тренера

«Человек начинает вести себя как человек, лишь, когда он в состоянии преодолеть уровень психофизически-организмической данности и отнестись к самому себе, не обязательно противостоять самому себе. Свобода представляет собой отношение человека к трем вещам:

-по отношению к влечениям. У человека есть влечения, однако влечения не владеют им, они не исчерпывают его. Признание влечений не только не противоречит свободе, но даже имеет свободу отрицания своей предпосылкой. Все влечения человека, в отличие от животных, во власти его духовности. Таким образом, влечения и свобода находятся в коррелятивном отношении друг к другу;

-по отношению к наследственности. Человек обладает свободой по

отношению к своим задаткам;

-по отношению к влиянию среды. Влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится.

Однако человек свободен лишь условно, т.к. он не может делать все что хочет; человеческая свобода не тождественна всемогуществу. Признавая свободу, человек в то же время должен признать и ответственность за свои действия и решения» (В. Франкл. «Человек в поисках смысла»).

Вариант 1. Дискуссия «Что такое свобода»

Цель: определение понятия «свобода»

Необходимые материалы: доска с мелом или ватман с маркерами

Описание: Участники по кругу называют ассоциации со словом «свобода», которые фиксируются на доске. После этого начинается дискуссия.

Обсуждаются вопросы:

- В чем проявляется свобода человека?
- Что ограничивает свободу человека?
- Как человек сам может ограничивать свою свободу (проблема зависимостей)
- Как соотносятся свобода и вседозволенность?
- Как соотносятся свобода и ответственность?

Резюме ведущего: Человек свободен до тех пор, пока не погрязает в материальном. Свобода – это не вседозволенность, она сопряжена с ответственностью перед другими и собой. Альтернативой свободе являются различные зависимости.

Вариант 2. Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: создание условий для осознания взаимосвязи свободы и ответственности

Необходимые материалы: повязки на глаза

Описание: Участники работают в парах. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью перестановки мебели и т.д. по усмотрению ведущего. По завершении работы пары (6-7 минут) участники меняются ролями.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- В какой роли было комфортнее? Почему?

Резюме ведущего: Быть свободным всегда означает отвечать за то, что ты делаешь. В каком-то смысле можно сказать, что безопаснее быть несвободным – если что, то «я тут не при чем». Однако несвободный человек не имеет возможности самому выбирать свой путь. Перед любым человеком стоит выбор между «опасной свободой» и «безопасной несвободой».

Вариант 3. Упражнение «Тарелка с водой»

Цель: формирование опыта ответственного отношения к другим

Необходимые материалы: тарелка, вода

Описание: Перед группой ставится задача: передать по кругу тарелку, наполненную водой. Затем в свободной форме обсуждаются впечатления.

Резюме ведущего: *Ответственность часто ощущается как давление. Но не будь ее, свобода переросла бы во вседозволенность, и люди бы просто не могли уживаться друг с другом. Ответственность – важнейшее свойство взаимоотношений свободных в своем выборе людей.*

Вариант 4. Обсуждение притчи «Птичка»

Цель: формирование представления о свободе как ответственности перед собой за реализацию своего потенциала

Необходимые материалы: не требуются

Описание: группе предлагается прослушать притчу:

Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это - чувствовать, как солнце прогревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала трепет возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие плечики понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и почувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забило еще быстрее.

Она пыталась решить, что же ей делать.

И она все еще думала, думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверь клетки.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему свобода часто пугает?
- С чем сопряжена возможность свободного выбора?
- Что такое ответственность перед самим собой?
- Что такое самореализация?

Резюме ведущего: *Человеческая свобода – это свобода выбирать. Что выберет человек: стоять на одном месте или двигаться по жизни вперед? Первое – безопаснее, но второе – куда интереснее!*

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает изначальную свободу выбора, которой обладает человек, и сопряженную с ней ответственность.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается представить эссе на тему: «Для чего человеку быть свободным?».

ЗАНЯТИЕ 22. ВЫБОР

Постановка проблемы. Информация для тренера

Свобода воли, изначально присущая человеку, заключается в его способности осуществлять жизненные выборы. Некоторые из них очень маленькие (например, какой сорт мороженого предпочесть), некоторые – глобальные (например, по какому пути экономического развития пойдет страна в ближайшие три года). Но их роднит одно обстоятельство: выбирая что-то одно, человек автоматически отказывается от всего остального. Как узнать, что совершенный выбор был правильным, и приобретения больше потерь? Это обсуждается в течение занятия. Важно помочь подросткам в осознании того, что выбор в пользу безопасного, с точки зрения распространения ВИЧ, поведения всегда более оправдан, чем выбор в пользу риска.

Цели занятия: формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора

Начало занятия

Разминка «Коллективный счет»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участники группы получают задание, закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

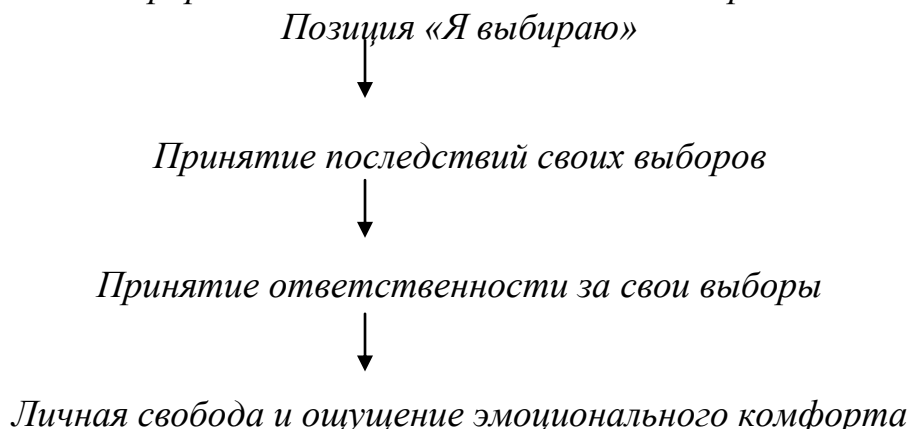
В экспресс-обсуждении ведущий акцентирует внимание на причинах, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

Работа по теме занятия

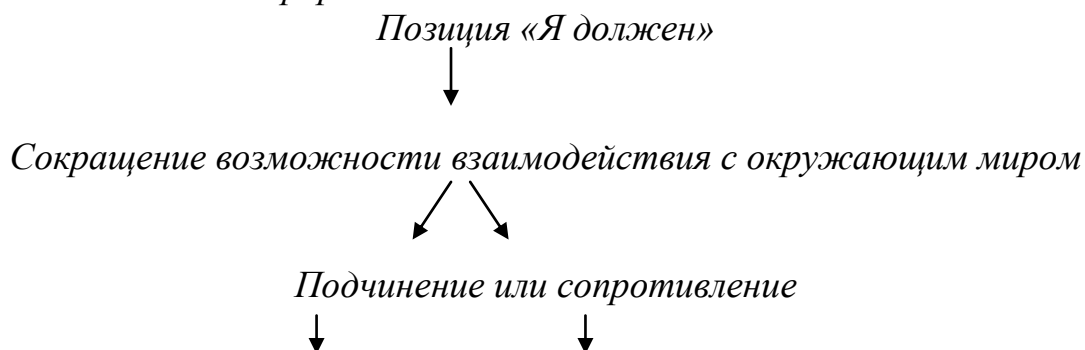
Информация для тренера

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

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



Отсутствие свободы выбора, понимаемое как внешнее принуждение к определенному поведению (в случае, если интериоризация ценности ответственности не произошла), субъективно переживается как эмоциональный дискомфорт:



Досада, обида Чувство вины

Эмоциональный дискомфорт

Вариант 1. Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»

Цель: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности ситуации выбора

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается сказка Д. Соколова:

« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

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

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

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

— Он просто глупый, — каркала ворона.

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

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

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

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

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

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

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

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

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

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

— Конечно, передам.

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

Обсуждаются вопросы:

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

Резюме ведущего: Момент выбора всегда эмоционально напряжен, поэтому зачастую хочется отказаться от него совсем, пустить ситуацию на самотек.

Однако за совершенным выбором всегда наступает успокоение. Трудность процесса выбора не означает необходимость отказываться от его осуществления

Вариант 2. Упражнение «Должен-выбираю»

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

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Организуется работа в парах.

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

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

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

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

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

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

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

Вариант 3. Упражнение «Дилемма узника» (модификация)

Цель: формирование навыка эффективного целеполагания в ситуации совершения выбора

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

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

4.X

10.X

5. X*X

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

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

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

В обсуждении затрагиваются вопросы:

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

Обсуждается «Ромб целеполагания», включающие четыре составляющие: рис.? Сережа

1. Что я делаю?

2. Для кого я это делаю?

3. Каков будет результат?

4. Каков критерий достижения этого результата (как я узнаю, что я его достиг?)

Сережа – переписать или заменить

Вариант 4. Дискуссия «Что выбирать?»

Цель: формирование представлений о приоритете общечеловеческих ценностей как оснований выбора в различных ситуациях

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?
- Что ограничивает выбор?
- Где эти ограничения – вовне или внутри самого человека?
- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.
- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.

Резюме ведущего: При совершении выбора важно продумывать его возможные последствия. Для этого надо четко понимать, что есть определенные ограничения свободы выбора, связанные с нравственными нормами.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что человек всегда обладает возможностью выбора, реализуемого либо в реальном поведении, либо в отношении к происходящему.

Группа высказывается на тему:

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

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается представить эссе на тему: «Всегда ли у человека есть выбор?».

ЗАНЯТИЕ 23. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ. «СИМФОНИЯ ПРОЩАНИЯ»

Постановка проблемы. Информация для тренера
Занятие посвящено обсуждению результатов совместной работы и подведению итогов.

Цель занятия: Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, учитывая, что для многих это непростой процесс.

Начало работы.

Упражнение «Подсолнух»

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

Необходимые материалы: спокойная музыка

Описание: Участники встают широким кругом, затем садятся на корточки и закрывают глаза. Ведущий произносит: «Вспомните о том, как вы пришли в эту группу и как мало вы знали друг о друге... (1 минута). Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь, почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг к другу, сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям, представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра, закройте глаза и медленно качнитесь, сначала влево, потом вправо (30 сек). Продолжая двигаться в ритме подсолнуха откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым (2 мин.). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей,

осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас превратился в самостоятельное подсолнуховое семечко, отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу, почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, но при этом вы несете в себе энергию новой жизни. Попробуйте ощутить эту энергию в своем теле. Скажите себе самому «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития (1 минута). Теперь постепенно откройте глаза.

Работа по теме занятия

Вариант 1. Упражнение «Ладонка».

Цель: формирование опыта получения и выражения позитивной обратной связи, предоставление возможности выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

Вариант 2. Групповой рисунок «Наша группа»

Цель: Оценка командного духа

Необходимые материалы: ватман, музыкальный фон

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

Вариант 3. Упражнение «Я благодарен тому, что...»

Цель: дать возможность участникам покинуть группу с ощущением уверенности, в том, что они чему-то научились и благодаря этому смогут лучше ответить на те вызовы, которые бросает им жизнь

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Ведущий говорит о том, что совместная работа близится к концу, и участники могут вернуться к своей повседневной жизни. Некоторые, вероятно, заранее радуются этому, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этот переход для каждого из участников и помочь подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый из участников попробует найти 15 вещей, по отношению к которым он может сказать «Я благодарен за это...(например, Я благодарен тому, что у меня появились друзья)». В заключении участники зачитывают свои записи и обмениваются мнениями.

Вариант 4. Упражнение «Клеенка»

Цель: формулирование личностных итогов занятий, поиск ресурсов для их воплощения в жизнь

Необходимые материалы: цветная клеенка размером 1-1,5 метра

Описание: Каждому участнику предлагается сформулировать три задачи, которые он может поставить перед собой по результатам тренинга. Их записывают на листочках, листочки наклеивают на цветную сторону клеенки. Но достигать поставленных целей непросто – лень, некогда и т.д. Клеенка переворачивается цветной стороной вниз. Задача группы – стоя на клеенке, перевернуть ее обратно (размер клеенки рассчитан на группу 10-12 человек, в случае работы с большой группой она делится на подгруппы). Если кто-то наступил на пол – задание начинается сначала. Важно, чтобы задание в итоге было выполнено. По окончании обсуждаются впечатления (в свободном режиме).

Завершение работы

Цель: прощание, отреагирование эмоций

Необходимые материалы: не требуются

Описание: завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность группе за работу.

КОПИЛКА РАЗМИНОК

Упражнение «Поиск общего»

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

Упражнение «Притопывание»

Члены группы двигаются по кругу каждый в своем темпе, затем участники начинают сначала топтать правой ногой, затем левой, затем делают маленький прыжок, сопровождая фразой «**Я** (притопывание правой ногой) – **это** (притопывание левой ногой), **характеристика** (прыжок)» (Например «Я – это человек»).

Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами»

- ✓ у кого голубые глаза – трижды подмигните
- ✓ чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг – Конг»
- ✓ тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
- ✓ кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и станцует с ним

- ✓ кто любит собак, должен трижды пролаять
- ✓ любящие кошек скажут «МЯУ»!
- ✓ те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически как у него
- ✓ у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
- ✓ кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул
- ✓ у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу
- ✓ пусть единственный ребенок своих родителей встанет
- ✓ тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть « Я не позволю себя заставлять!»
- ✓ кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»
- ✓ кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также
- ✓ кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников
- ✓ тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается
- ✓ регулярно занимающиеся йогой, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас
- ✓ кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»
- ✓ те, у кого с собой есть: шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут
- ✓ кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!»

Упражнение «Летний дождь».

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

- 1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует предшествующему проливному дождю.
- 2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя
- 3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.
- 4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев
- 5) затем к круговым движениям
- 6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера

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

Упражнение «Зеркало».

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

Упражнение «Скульптура»

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

Производится обмен впечатлениями.

Упражнения «Квадратура круга»

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

Вопросы для обсуждения:

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

Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

Упражнение «Руки».

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга внешний и внутренний, лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров

происходит 3 раза. Упражнение можно провести по-другому - участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него; «слепой», стоящий в центре пытается закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

Упражнение «Молекулы»

Участники хаотично в своем ритме двигаются по комнате по команде ведущего они образуют:

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

Шестерки – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.

Четверки – все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько они хотят иметь детей в будущем.

Пятерки – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.

Семерки – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого прекраснейшей из женщин.

Двойки - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.

Восьмерки – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

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

Упражнение «Спины».

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция. Участники образуют два круга внешний и внутренний, спиной к друг другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому принадлежат спины. Смена партнеров происходит 3 раза.

Упражнение «Кукольник и марионетка».

Участники разбиваются на пары. Первый является кукольником, второй марионеткой. Кукольник берет за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукольник поднимает с

помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукольника. После завершения работы партнеры меняются ролями.

Упражнение «Воображаемый подарок»

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...», называет какое-либо качество участника, передавая игрушку, все участники обмениваются подарками.

Важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

Упражнение «Да!»

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

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

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Японская бабочка»

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

Упражнение «Волшебная лента»

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника

переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

Упражнение «Телетайп».

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

Упражнение «Белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Бабочка-лadyшка»

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

Упражнение «Поросята, утята и котята ».

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

Упражнение «Фруктовая корзина».

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

Упражнение «Квадрат».

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат приблизительным размером 3X3 (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а далее стоя спиной внутрь квадрата и с закрытыми глазами. Главным способом получения информации извне во время выполнения этого упражнения становятся уши, а не глаза.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

Упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину, ее детали это только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды и нельзя разговаривать. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге, годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами, когда первый участник определится со своими действиями - он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью, дополняя действия первого участника. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий участник. Каждый участник должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Смогла ли группа создать интересную машину?
- ✓ Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- ✓ В какой момент вы стали деталью машины?
- ✓ Как вы придумали свои действия?
- ✓ Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- ✓ Что происходило, когда темп работы ускорился или замедлялся?
- ✓ Трудно ли было разобрать машину?

Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Список использованной литературы.

- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М., 1990
- Концепция участия Русской Православной Церкви в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа и работе с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом. М., 2005
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969
- Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. М., 2000
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
- Панферов В.Н. Психология человека. СПб., 2001
- Понкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. М., «Мысль», 1989. 236 с.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990
- www.stopspid.ru

Психологические основы программы базируются на следующих источниках:

- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие под ред. Вагнер Э.Ф., Уолдрон Х.Б.; пер. с англ. А.В. Александровой; науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006. 476 с.
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: Анти ВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007. 325 стр.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики». М., 2003, 130 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003, 325 стр.

- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и соавт. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., Генезис, 2001. 216 с.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990
- Шипицына Л.М. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде. Учебное пособие. СПб., Речь, 2006. 208 с.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

- Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
- Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
- Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001
- Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. –М., 2004
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
- Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
- Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998
- Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999
- Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006
- Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1, М., 2000
- Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005
- Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
- Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000
- Фопель К. Создание команды. М., 2002
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
- Фопель К. Энергия паузы. М., 2002
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005

- Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 г.г.
- А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Р н/Д, 2007
- А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.
- А.Якушев Притчи: Вот как бывает. Р н/Д, 2006
- А.Якушев Притчи: Победители и непобедимые.

Подросткам, участвующим в программе, можно предложить самостоятельно ознакомиться со следующей литературой:

- М.А. Булгаков. Звездная сыпь.
- М.А. Булгаков. Морфий.
- А.И. Куприн. Яма.
- Дж. Лондон. Кулау – прокаженный. Прощай, Джек.
- А. Дюма (сын). Дама с камелиями.
- Л.Н. Толстой. Смерть Ивана Ильича.
- А.П. Чехов. Цветы запоздалые
- Е. Богат. Что движет солнце и светила (Любовь в письмах выдающихся людей. М, 1981).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Метод свободного ассоциативного ряда

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков

Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по 5-7 слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

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

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в 30-50 секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

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

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериально

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

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия

Например: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности» (12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

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

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции

Цель: оценка изменений в уровне информированности о ВИЧ-инфекции

Необходимые материалы: бланки анкет.

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

1. Выберите правильный вариант ответа:

- а) СПИД – это начало ВИЧ-инфекции
- б) СПИД – это результат развития ВИЧ-инфекции в организме человека
- в) ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же

2. Человек, инфицированный ВИЧ:

- а) сразу чувствует это
- б) может долгое время не знать о том, что он заражен

3. Продолжительность жизни человека с момента заражения ВИЧ (при условии заботы о поддержании своего здоровья) может достигать:

- а) 2 года
- б) 5 лет
- в) 20-25 лет

4. ВИЧ-инфекция передается через:

- а) кровь
- б) сперму и влагалищные выделения
- в) грудное молоко от матери к ребенку
- г) все ответы верны

5. Выберите те варианты ответов, в которых указаны возможные пути передачи ВИЧ-инфекции:

- а) использование нестерильных шприцев и игл
- б) укусы насекомых
- в) совместное использование посуды с ВИЧ-инфицированным
- г) пользование общим туалетом с ВИЧ-инфицированным
- д) рукопожатия или объятия с ВИЧ-инфицированным
- е) незащищенный секс с инфицированным партнером
- ж) все ответы верны

6. Период «окна», то есть время с момента заражения ВИЧ до того момента, когда его можно будет определить с помощью анализов, составляет:

- а) 2-3 дня
- б) 2-3 месяца

в) 2-3 года

7. Вирус иммунодефицита человека гибнет при (возможно несколько правильных вариантов):

- а) кипячении
- б) замораживании
- в) обработке этиловым спиртом
- г) все ответы верны

8. ВИЧ-инфекция сегодня:

- а) полностью излечима
- б) может быть замедлена в своем развитии с помощью терапии
- в) не поддается никаким медицинским вмешательствам

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы подростков сопоставляются с ключом:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Правильные ответы	б	б	в	г	а,е	б	а,в	б

Оценка мнения о программе родителей, педагогов и администрации учебного заведения

Цель: оценка мнения о результатах программы тех людей, которые контактируют с подростками в реальной жизни

Необходимые материалы: бланки анкет.

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

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

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

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