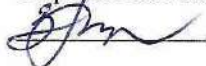


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Зырянова Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО КУПК

Токарева Н.Х.

2022 г.

от _____



ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

по профилактике зависимостей, профилактики ВИЧ/СПИДа
среди обучающихся ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»
«Выбери жизнь»
2022-2025гг.

Направление: здоровье ориентирующее направление профессионального воспитания.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема болезни зависимостей вышла за пределы не только наркомании и алкоголизма. Все больше и больше говорят о стиле зависимого поведения, когда человек пытается сбежать от проблем, жизни, погружаясь в азартную игру, шопинг, Интернет и употребление психоактивных веществ

Одним из самых эффективных способов профилактики рискованного поведения является работа с молодежными лидерами, а также формирование социально поддерживающей среды с общей позицией, направленной на здоровый образ жизни. Важным компонентом такой работы является выработка активной жизненной позиции

Для решения подобных задач мы не только планируем работу со студентами, с целью повышения их информированности, развития личностных ресурсов молодежи, которые помогут быть успешными в жизни, но и самих студентов привлекать к профилактической работе. Тем самым мы сможем распространить информацию за пределы групп участников программы. Когда пропаганда здорового образа жизни исходит от сверстника, а не от старшего поколения, то воспринимается такая информация гораздо лучше. Подростки и молодежь видят, что можно жить полноценно, не прибегая к употреблению психоактивных веществ, или другим способам «бегства от жизни»

Для развития социально-поддерживающей среды вокруг студентов мы также планируем привлечение к профилактическим занятиям педагогического состава КУПК, а также родителей студентов для того, чтобы инициировать внутрисемейное обсуждение и выработку меткой внутрисемейной политики.

Для анализа актуальной ситуации в ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», а также оценки эффективности проводимой профилактической работы будет проводиться регулярное анкетирование студентов, к которому в дальнейшем будут привлекаться участники программы. Основной целью нашей программы является привлечение студенческой молодежи к работе по профилактике зависимостей, ВИЧ/СПИДа

Цель программы:

повышение информированности обучающихся и родителей в области профилактики ВИЧ/СПИДа и предотвращение распространения эпидемии ВИЧ-инфекции среди обучающихся.

- Задачи:**
- 1.Повышение информированности студентов по вопросам ВИЧ/СПИДа.
 - 2.Привлечение студентов к сбору и анализу данных по актуальной ситуации в колледже, касающейся употребления психоактивных веществ.
 - 3.Привлечение родителей и педагогического состава к профилактической работе.
 - 4.Развитие личностных ресурсов молодежи, родителей и педагогического состава через проведение соответствующих психологических тренингов.
 - 5.Формирование молодежной лидерской группы для проведения профилактической работы (акций, тренинговых занятий и лекций)
 - 6.Разработка, издание и распространение информационных материалов по вопросам зависимостей и ВИЧ/СПИДа.
 - 7.Проведение регулярной консультативной работы по вопросам зависимостей, ВИЧ/СПИДа, для студентов и их родителей.
 8. Формирование мотивации к сохранению здоровья, в том числе безопасного и ответственного поведения

Принципы реализации программы

Предполагается соблюдение следующих принципов:

1. Принцип индивидуализации;
2. Принцип субъективности;
3. Принцип выбора;
4. Принцип доверия и поддержки.

Основные формы, используемые в программе:

- 1) Лекции
- 2) Мозговой штурм
- 3) Тренинги навыков
- 4) Ролевые игры
- 5) Арт-терапия
- 6) Работа в малых группах

Методы оценки эффективности:

1. Анкетирование;
2. Мониторинг, наблюдение.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование здорового жизненного стиля у студентов;
 - увеличение числа молодых людей, вовлеченных в систематическую работу по пропаганде здорового образа жизни;
 - управление реализацией программы, контроль за ее выполнением;
- осуществляют – администрация колледжа, педагогический совет колледжа, заместитель директора;
- необходимым условием реализации программы по профилактике распространения ВИЧ-инфекции (СПИДа), учитывающей особенности студенческого коллектива, его интересов и склонностей, сотворчества педагогов и студентов является обеспечение целостности и единства сфер обучения и внеучебной деятельности.

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Семейный кодекс РФ.

Федеральные законы Российской Федерации:

5. ФЗ № 273 от 29.12. 2012 г. «Об образовании»;
 6. ФЗ № 124 от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
 7. Постановление Правительства Российской Федерации № 272 от 06.03.2006 г. «О Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (вместе с «Положением о Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав»);
 8. ФЗ № 3 от 08.01.1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
 9. ФЗ № 87 от 10.07. 2001 г. «Об ограничении курения табака»;
 10. ФЗ № 38 от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».
 - 11.ФЗ №303 от 31.07.2020 г. «Об изменениях законодательства по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотиносодержащей продукции»
 - 12.Постановление ГЛ санитарного врача РФ от 28.01.2021 N4 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных заболеваний»
- Законы и Постановления Свердловской области:
13. ОЗ № 28 от 23.10.1995 г. «О защите прав ребенка»;
 14. ОЗ № 78 от 15.07. 2013 г. «Об образовании в Свердловской области».
- Ожидаемые результаты:

1. Формирование активной, осознанной позиции по отношению к проблемам аддикций (в том числе алкоголизма и наркомании), ВИЧ/СПИДа у молодежи, родителей. и педагогического состава.
2. Укрепление социальных и семейных связей молодежи и старшего поколения.
3. Формирование постоянной службы поддержки для студентов, их родителей. педагогического состава.
4. Снижение и предупреждение употребления психоактивных веществ студентами. колледжа.
5. Выработка навыков оценки и анализа социальной ситуации у студентов - участвовавших в сборе и анализе данных.

Содержание программы:

Важнейшими составляющими комплекса мероприятий, направленных на борьбу с ВИЧ-инфекцией в ключевых группах населения, помимо профилактики, медицинского освидетельствования на ВИЧ-инфекцию и лечения лиц, зараженных вирусом иммунодефицита человека, являются их социальная адаптация и реабилитация, а также оказание им социальной поддержки, в том числе с привлечением социально ориентированных некоммерческих организаций.

Для развития данного направления необходимо:

- обеспечивать взаимодействие медицинских организаций и органов социальной защиты населения по вопросам организации комплексной медико-социальной помощи лицам, зараженным вирусом иммунодефицита человека, и их семьям;
- применять эффективные технологии социальной, образовательной, правовой поддержки детей, зараженных вирусом иммунодефицита человека, развивать институт усыновления и опеки детей, зараженных вирусом иммунодефицита человека, проводить профилактику сиротства среди детей, рожденных женщинами, зараженными вирусом иммунодефицита человека;
- обеспечивать межведомственное взаимодействие при разработке и реализации мероприятий по профилактике, социальной адаптации и реабилитации лиц, зараженных вирусом иммунодефицита человека и потребляющих наркотики в немедицинских целях;
- оказывать содействие социально ориентированным некоммерческим организациям и добровольцам, занимающимся профилактикой ВИЧ-инфекции, предоставляющим услуги по уходу и поддержке лицам, зараженным вирусом иммунодефицита человека, а также обеспечивать их взаимодействие с государственными учреждениями различных ведомств.

Формирование у обучающихся общих компетенций:

<i>Код</i>	<i>Наименование компетенций</i>
<i>ОК 01.</i>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
<i>ОК 02</i>	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
<i>ОК 03.</i>	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
<i>ОК 04.</i>	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами

ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональ;
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

План программы:

Номер П/п	Основные этапы проекта/мероприятия	Сроки реализации	Место реализации	Ответственные исполнители
1	Социально-психологическое исследование отношения студентов к психоактивным веществам, азартным играм, ВИЧ/СПИД.	Ноябрь-декабрь. текущего учебного года.	Актовый зал к.№309, к.№308, №313.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.
2	Анализ результатов тестирования и обсуждение администрацией.	Декабрь-январь-текущего учебного года.	к.№309, к.№308, к.№313.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.
3	Информационные лекции и беседы для студентов и сотрудников по профилактике зависимостей, В течение года ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический техникум» Приглашённые специалисты	Январь-текущего учебного года.	Актовый зал, к.№308, к.№309, к.№313, учебные аудитории колледжа.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.

	Социальный педагог Профилактика ВИЧ/СПИДа». (Темы бесед в приложении I).			
4	Издание информационных буклетов.	Январь текущего учебного года	к. №309 к.№308, к.№313.	Педагог-организатор.
5	Создание в техникуме информационного поля по профилактике алкогольной и наркотической зависимости.	Январь-февраль текущего учебного года.	Информационные стенды на территории колледжа и в учебных аудиториях, кабинетов колледжа.	
6	Организация зоны социально-медико-психологической помощи на телефоне доверия и консультации через Интернет.	Февраль-март текущего учебного года.	к.№309, к.№308 к.№313.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.
7	Психологические тренинги для студентов, педагогов и родителей, с ведением отдельных этапов занятий.	В течении всего текущего учебного года.	Актовый зал, к.№308 к.№313.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.
8	Проведение студенческих акций, посвященных борьбе с наркоманией, ВИЧ/СПИДом.	В течении всего текущего учебного года.	Актовый зал, к.№308 к.№313.	Социальный-педагог. Педагог-психолог.

Вводное занятие

Цели:

- познакомить участников друг с другом;
- познакомить участников с программой работы и темами занятий;
- выработать и принять правила работы в тренинговой группе, ритуалы приветствия и прощания;
- помочь осознать факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Вводная часть	Упражнение «ЭТО Я»	10 мин	Лист ватмана, ручка
Основная часть	Беседа «Правила групповой работы»	15 мин	ручки, лист ватмана
	Выработка и принятие правил группового взаимодействия, ритуалов приветствия и окончания занятий	20 мин	
	Упражнение «Приветствия без слов» Тест	10 мин	
	«Продолжительность моей жизни» Тест «Ценности жизни»	15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Цвет моего настроения»	5 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тематическое планирование занятий с подростками по программе профилактики ВИЧ/СПИДа и употребления психоактивных веществ «Навигатор»

	Вводное занятие
1.	Личность и индивидуальность
2.	ВИЧ-инфекция и СПИД
3.	Зависимость. Что это?
4.	Человеческие ценности
5.	Цели и смысл жизни
6.	Моя семья
7.	Самостоятельность, выбор, ответственность
8.	Принятие решения. Уверенность в себе
9.	Творчество и самовыражение
10.	Эмоции и чувства
11.	Стресс
12.	Общение, дружба, социальная поддержка
13.	Групповые нормы, конформизм
14.	Конфликт
15.	Безопасное поведение
16.	Манипуляции в СМИ
17.	Здоровый образ жизни
	Итоговое занятие

Вводное занятие

Цели:

- познакомить участников друг с другом;
- познакомить участников с программой работы и темами занятий;
- выработать и принять правила работы в тренинговой группе, ритуалы приветствия и прощания;
- помочь осознать факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Вводная часть	Упражнение «Имя и качество» « ЭТО Я»	10 мин	лист ватмана,ручка
Основная часть	Беседа «Правила групповой работы»	15 мин	ручки, лист ватмана
	Выработка и принятие правил группового взаимодействия, ритуалов приветствия и окончания занятий	20 мин	
	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Тест «Продолжительность моей жизни» Упражнение «Бегущие движения»	10 мин 15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Цвет моего настроения»	5 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 1. «Личность и индивидуальность»

Занятие 1

Цели:

- формировать представление о том, что такое личность и индивидуальность; в чем состоят особенности индивидуальности каждого участника;
- формировать уважительное отношение к своей и чужой личности.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Обсуждение домашнего задания Упражнение «Никто не знает» Упражнение разборка имени»	10 мин 5 мин	
Основная часть	Групповая дискуссия «Что такое «личность»?»	15 мин	Рабочая тетрадь, ручки, лист ватмана, листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, повязка на глаза
	Упражнение «Одновременные действия»	10 мин	
	Упражнение «Фигурное настроение»	15 мин	
	Упражнение «Ветер дует»		

Заклочительная часть	Упражнение «Карта моей личности»	25 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 1. «Личность и индивидуальность»

Занятие 2

Цели:

- дать представление о «психологических границах» и «зоне комфорта»;
- формировать уважительное отношение к своей и чужой личности.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Моя любимая книга...» Упражнение «Какой он?»	10 мин 15 мин	
Основная часть	Упражнение «Зона комфорта. Установление дистанции» Мини-лекция «Психологические границы» Упражнение «Хвостоглаз»	20 мин 5 мин 20 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Позови меня!» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 2. «ВИЧ-инфекция и СПИД»

Занятие 1

Цели:

- повышать уровень информированности по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИДом;
- формировать представление участников о том, что распространение ВИЧ/СПИДа приобрело масштабы эпидемии, которая может затронуть любого человека.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Поздороваемся»	5 мин	
Основная часть	Мини-лекция «Что такое ВИЧ/СПИД?» Анкета «ВИЧ-инфекция и СПИД» Упражнение «Линия риска» Упражнение «Письма-исповеди»	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин	Рабочая тетрадь, ручки, карточки с описанием ситуаций, мел
Заключительная часть	Упражнение «Продолжи предложение» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	15 мин 5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 3. «Зависимость. Что это?»

Занятие 1

Цели:

- формировать у участников отрицательную установку по отношению к употреблению ПАВ;
- актуализировать представление о том, что такое зависимость, наркотики;
- дать представление о том, что такое химическая зависимость.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Ассоциации»	15 мин	
Основная часть	Упражнение «Переправа»	10 мин	Рабочая тетрадь, таблички «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»
	Дискуссия «Что такое наркотики?»	15 мин	
	Мини-лекция «Как возникает химическая зависимость?»	10 мин	
	Упражнение «Создай скульптуру»	15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Бег с карандашом»	15 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
Ритуал завершения занятия	Подведение итогов ведущим	5 мин	

Тема 4. Человеческие ценности

Занятие 1

Цели:

- формировать представления о системе ценностей человека, духовных и материальных ценностях;
- помочь участникам осознать свои жизненные ценности.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Радость»	15 мин	Цветные карандаши, листы А4
	Упражнение «Контакт ладонями»		
	Упражнение «Мои достоинства»		
Основная часть	Беседа «Что такое «ценность?»»	10 мин	Рабочая тетрадь
	Упражнение «Духовные и материальные ценности»	20 мин	
	Дискуссия «Конфликт ценностей»	10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Мои ценности»	25 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 4. Человеческие ценности

Занятие 2

Цели:

- формировать представления о системе ценностей человека, духовных и материальных ценностях;
- помочь участникам осознать свои жизненные ценности.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Один миллион долларов»	15 мин	Листы бумаги для записей
Основная часть	Упражнение «Общие ценности»	25 мин	Рабочая тетрадь, листы ватмана, маркеры
	Беседа «Маленькие успехи»	20 мин	
	Упражнение «Рекомендация»	10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Солнце светит на того, кто...»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 5. «Цели и смысл жизни»

Занятие 1

Цель:

- формировать умение самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения, преодолевать личные психологические трудности.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Наперсток»	5 мин	Наперсток или другая маленькая вещица
	Упражнение «Лучшее о себе»		
Основная часть	Упражнение «Мои успехи»	15 мин	Рабочая тетрадь
	Упражнение «Мои ресурсы»	15 мин	
	Беседа «Мои цели»	25 мин	
	Упражнение «Преодолей препятствие»	15 мин	
	Мозговой штурм «Ресурсы по снижению риска заражения ВИЧ»	5 мин	
Заключительная часть	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 5. «Цели и смысл жизни»

Занятие 2

Цель:

– формировать у участников ощущение себя во времени, представление о жизненном пути как едином целом.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Актеры»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «Пройти за время»	15 мин	Ватман. карандаши
	Упражнение «Противоположные действия»	10 мин	
	Упражнение «События моего будущего»	15 мин	
	Упражнение «Многие боятся» Упражнение «Запретные слова»	15 мин 10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Продолжи предложение»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 6. «Моя семья»

Занятие 1

Цель:

– формировать представление о значимости семьи в жизни каждого человека, семейных ценностях и ресурсах.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Лед и пламя»	5 мин	
	Упражнение «Истории моей семьи»	20 мин	
Основная часть	Упражнение «Герб моей семьи»	20 мин	Рабочая тетрадь, цветные карандаши, фломастеры
	Упражнение «По норкам» Упражнение «Рисуем по точкам»	10 мин	
Заключительная часть	Релаксация «Мое первое воспоминание»	15 мин	
	Беседа «Моя семья»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 6. «Моя семья»

Занятие 2

Цель:

- формировать представление о своей будущей семье, требованиях, предъявляемых к будущему партнеру.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Беседа «Что такое любовь?»	15 мин	
Основная часть	Упражнение «Идеальная девушка. Идеальный юноша»	25 мин	Два листа ватмана с контурами фигуры человека, фломастеры, карточки для игры «Магазин»
	Упражнение «Два дела»	30 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Путаница»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 7. «Самостоятельность, выбор, ответственность»

Занятие 1

Цели:

- познакомить с понятием ответственности за себя;
- формировать навыки, необходимые для самостоятельного принятия решения.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Плюсы-минусы»	15 мин	Карточки с вопросами
Основная часть	Дискуссия «Кто отвечает за мою жизнь?»	15 мин	Рабочая тетрадь, лист ватмана, маркеры, карточки с ситуациями
	Упражнение «Внутреннее кино»	25 мин	
	Мини-сценки «Незаконченный рассказ»	20 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Пожелания»	5 мин	Мяч / мягкая игрушка
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 8. «Принятие решения. Уверенность в себе»

Занятие 1

Цели:

- обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека;
- формировать навыки уверенного поведения.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Я вижу»	5 мин	
Основная часть	Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе»	25 мин	Рабочая тетрадь, лист ватмана, маркеры, карточки с ситуациями
	Дискуссия «Как отказаться от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя?»	10 мин	
		15 мин	
Заключительная часть	Мини-сценки «Я отказываюсь!»	25 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 8. «Принятие решения. Уверенность в себе»

Занятие 2

Цели:

- познакомить участников с алгоритмом принятия решения;
- формировать представление об ответственности, которую человек несет за принимаемые им решения.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Обсуждение домашнего задания	5 мин	
	Упражнение «Камень, ножницы, бумага»	10 мин	
Основная часть	Дискуссия «Примеры принятия различных решений»	10 мин	Рабочая тетрадь, ватман, маркеры
	Мини-лекция «Принятие решения»	5 мин	
	Мозговой штурм «Какие проблемы чаще всего испытывают мои сверстники?»	10 мин	
	Упражнение «Как решить проблему?»	20 мин	
Заключительная часть	Ролевая игра «Сомнительное приключение»	20 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 9. «Творчество и самовыражение»

Занятие 1

Цель:

- развивать способность нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Дедукция»	10 мин	
Основная часть	Упражнение «Ужасный–прекрасный рисунок»	15 мин	Листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, соломинки для коктейля, ножницы, скотч
	Упражнение «Башня»	20 мин	
	Упражнение «Тихая дискуссия»	25 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Корова»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 10. «Эмоции и чувства»

Занятие 1

Цели:

- актуализировать представления участников о разнообразии чувств и эмоций, их роли в жизни человека;
- формировать представление о недопустимости использования ПАВ для изменения эмоционального состояния.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Хорошее воспоминание»	5 мин	Карточки с названиями эмоций и чувств
	Упражнение «Угадай чувство, эмоцию»	10 мин	
Основная часть	Беседа «Эмоции и чувства»	15 мин	Лист ватмана, маркер
	Мини-сценки «Чувства и ситуации»	20 мин	
	Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества»	15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Нарисуй эмоцию»	15 мин	Рабочая тетрадь, цветные карандаши, фломастеры
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения			

Тема 10. «Эмоции и чувства»

Занятие 2

Цели:

- показать участникам важность и необходимость адекватного выражения своих чувств и эмоций;
- обучить некоторым способам выражения чувств.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Ассоциации с чувством»	5 мин	Мяч
Основная часть	Дискуссия «Что значит – владеть чувствами?»	15 мин	Повязки на глаза, листы ватмана, маркеры
	Упражнение «Слепой и поводырь»	15 мин	
	Беседа «Способы выражения чувств»	15 мин	
	Упражнение «Выражение гнева»	20 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Подарок ВИЧ-положительному человеку»	10 мин	Листочки для записей
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 11. «Стресс»

Занятие 1

Цели:

- познакомить с понятием стресса и формировать позитивное отношение к нему;
- формировать навыки распознавания стрессового состояния у себя и других.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Гвалт»	10 мин	
Основная часть	Упражнение «Стрессовые ситуации из личного опыта»	15 мин	Рабочая тетрадь, листочки для записей
	Упражнение «Признаки стресса» Мини-лекция «Виды стресса»	15 мин	
	Упражнение «Шарады»	10 мин	
		15 мин	
Заключительная часть	Дискуссия «Стресс – это хорошо или плохо?»	15 мин	Рабочая тетрадь, лист ватмана, маркеры
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 11. «Стресс»

Занятие 2

Цель:

- познакомить со способами преодоления стресса.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Тропинка»	10 мин	Бумажный скотч
Основная часть	Мини-лекция «Поведение в стрессовых ситуациях»	5 мин	Рабочая тетрадь, лист ватмана, маркеры
	Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»	10 мин	
	Беседа «Способы преодоления стресса»	15 мин	
	Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества для того, чтобы справиться со стрессом?»	10 мин	
Заключительная часть	Релаксация «Место для раздумий»	30 мин	листы бумаги формата А4, цветные карандаши, восковые мелки, CD-проигрыватель, диск с записью спокойной музыки
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 12. «Общение, дружба, социальная поддержка»

Занятие 1

Цели:

- познакомить с понятием «социальная поддержка»;
- формировать навыки самораскрытия, принятия, доверия, поиска, принятия и оказания поддержки.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Глаза в глаза»	10 мин	
Основная часть	Дискуссия «Что такое социальная поддержка»	20 мин	Рабочая тетрадь, карточки с ситуациями
	Мини-сценки «Просьба о поддержке»	20 мин	
	Упражнение «Мне помогут»	10 мин	
	Упражнение «Меня не любят за то, что...»	10 мин	

Заключительная часть	Упражнение «Да, конечно, но, кроме того, я...»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 13. «Групповые нормы. Конформизм»

Занятие 1

Цели:

- формировать представления о групповых нормах, принципах и механизмах влияния группы;
- формировать представления о групповых стереотипах и мифах по отношению к вопросам ВИЧ/СПИДа, употребления психоактивных веществ.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Городок»	5 мин	
	Актуализация знаний участников	5 мин	
Основная часть	Дискуссия «Групповые нормы, конформизм»	15 мин	Рабочая тетрадь, карточки с описанием форм манипуляций
	Упражнение «Противостояние»	10 мин	
	Мини-лекция «Способы влияния»	10 мин	
	Упражнение «Формы манипуляции»	20 мин	
Заключительная часть	Ролевая игра «Кто на новенького?»	15 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 13. «Групповые нормы. Конформизм»

Занятие 2

Цели:

- формировать представления о групповых нормах, принципах и механизмах влияния группы;
- формировать представления о групповых стереотипах и мифах по отношению к вопросам ВИЧ/СПИДа, употребления психоактивных веществ.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Актуализация знаний участников	5 мин	
	Упражнение «Продолжи предложение»	5 мин	
Основная часть	Беседа «Законы. Правила. Права»	15 мин	Рабочая тетрадь
	Мозговой штурм «Способы противостояния влиянию группы»	10 мин	
	Мини-лекция «Способы противостояния влиянию группы»	10 мин	
	Мини-сценки «Противостояние влиянию»	20 мин	
Заключительная часть	Беседа «Мифы о ...»	15 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
	Ритуал завершения занятия		

Тема 14. «Конфликт»

Занятие 1

Цели:

- формировать представления о сущности конфликтов, о естественности их возникновения в повседневной жизни;
- помочь проанализировать собственное поведение с точки зрения его конфликтности;
- раскрыть созидательный потенциал конфликтных ситуаций.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Беседа «Настроение и конфликты»	10 мин	
Основная часть	Упражнение «Ранжирование конфликта»	20 мин	Рабочая тетрадь, листы бумаги формата А4 для каждого участника.
	Беседа «Поговорим о конфликтах»	15 мин	
	Упражнение «Коллективный счет»	10 мин	
	Упражнение «Метод групповой оценки»	15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Все вместе» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
		5 мин	
		5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 14. «Конфликт»

Занятие 2

Цели:

- формировать убеждение о возможности разрешения большинства житейских конфликтов;
- помочь осознать собственную стратегию поведения в конфликтных ситуациях;
- формировать навыки конструктивного решения житейских конфликтов.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Продолжи предложение...» Беседа «Как мы решаем конфликты»	5 мин	
		10 мин	
Основная часть	Тест «Мы и конфликты» Беседа «Правила поведения в конфликтных ситуациях»	35 мин	Рабочая тетрадь
		15 мин	
Заключительная часть	Мини-сценки «Решение конфликтов» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	15 мин	
		5 мин	
		5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 15. «Безопасное поведение»

Занятие 1

Цели:

- расширять представления об опасном и безопасном поведении;
- формировать навык определения опасных ситуаций;
- дать возможность осознать, что, следуя несложным правилам и действуя осознанно, можно избежать многих опасных ситуаций.

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Мое пространство» Упражнение «Алфавит»	10 мин 10 мин	Клубок ниток, ватман, маркеры
Основная часть	Упражнение «Опасная – безопасная ситуация» Ролевая игра Упражнение «Инструкция безопасного поведения»	15 мин 20 мин 15 мин	Рабочая тетрадь, карточки с ситуациями, листы ватмана, маркеры
Заключительная часть	Мини-дискуссия «Кто поможет?» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 16. «Манипуляции в СМИ»

Занятие 1

Цели:

- познакомить участников с приемами психологического манипулирования, используемого в рекламных целях;
- тренировать навык распознавания манипуляций.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Интервью»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «Поездка в Берлин» Упражнение «Виды манипуляций» Мозговой штурм «Почему необходимо уметь распознавать манипуляции?»	15 мин 35 мин 10 мин	Рабочая тетрадь, карточки, прохладит. напитки, одноразовые стаканчики, лист ватмана, маркеры

Тема 16. «Манипуляции в СМИ»

Занятие 2

Цели:

- познакомить участников с некоторыми способами противостояния манипуляции;
- развивать критическое мышление, навык распознавания манипуляции и противостояния ей.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Актуализация знаний и опыта участников	15 мин	Кассета с записью эпизодов из фильма «Двенадцать стульев»
Основная часть	Мозговой штурм «Как противостоять манипуляции?»	10 мин	Лист ватмана, маркеры,
	Мини-лекция «Противостояние манипуляции»	15 мин	рабочая тетрадь, кассета с записью фрагмента из фильма «Собачье сердце»,
	Упражнение «Манипуляции»	15 мин	листочки для записи
Заключительная часть	Мини-дискуссия «Уметь влиять – хорошо или плохо?»	5 мин	Колокольчик
	Тест «Влияние в вашей жизни»	15 мин	
	Упражнение «Да! Нет!»	5 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 16. «Манипуляции в СМИ»

Занятие 3

Цель:

- развивать критическое отношение к рекламе.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Я-игра» (о рекламе)	10 мин	Карточки с вопросами

Заключительная часть	Беседа «Вы выиграли!»	15 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 17. «Здоровый образ жизни»

Занятие 1

Цель:

- формировать у участников убеждение в том, что соблюдение здорового образа жизни – это эффективная профилактика ВИЧ-инфекции.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Пантомима»	5 мин	
Основная часть	Мозговой штурм «Зачем вести здоровый образ жизни?»	10 мин	Рабочая тетрадь, лист ватмана, маркеры
	Беседа «Что помогает и что мешает вести здоровый образ жизни?»	10 мин	
	Упражнение «Аукцион идей»	10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Рекламная кампания за здоровый образ жизни»	45 мин	Листы бумаги различного формата, цветные карандаши, фломастеры
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Итоговое занятие

Цели:

- обобщить знания, полученные на занятиях по программе;
- получить позитивную обратную связь от участников тренинга.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Ассоциации со встречами»	5 мин	
Основная часть	Игра «Грасса 14–19»	40 мин	Бланки анкет
	Заключительное анкетирование	25 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Добрые пожелания»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Тема 2. «ВИЧ-инфекция и СПИД»

Занятие 1

Цели:

- повышать уровень информированности по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИДом;
- формировать представление участников о том, что распространение ВИЧ/СПИДа приобрело масштабы эпидемии, которая может затронуть любого человека.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Поздороваемся»	5 мин	
Основная часть	Мини-лекция «Что такое ВИЧ/СПИД?»	15 мин	Рабочая тетрадь, ручки, карточки с описанием ситуаций, мел
	Анкета «ВИЧ-инфекция и СПИД»	15 мин	
	Упражнение «Линия риска» Упражнение «Письма-исповеди»	15 мин 15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Продолжи предложение»	15 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Ритуал начала занятия Вводная часть

Упражнение «Поздороваемся»

Инструкция для участников: «В том упражнении, которое мы сейчас выполним, все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все молча ходите по комнате, а по моему сигналу-хлопку очень быстро «здороваетесь» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо находить нового партнера. Итак: глазами... руками... плечами... ушами... коленями... пятками...»

Основная часть

Мини-лекция «Что такое ВИЧ/СПИД?»

Слова ведущего: «С каждым днем все больше людей сталкиваются с проблемой ВИЧ/СПИДа. По состоянию на январь 2012 года, в мире зарегистрировано около 35.3 миллионов ВИЧ-инфицированных людей. Каждый день в мире появляется 7400 новых ВИЧ-инфицированных, а 5500 человек умирают от заболеваний вызванных ВИЧ. По официальным данным, на 2021 в России в настоящее время зарегистрировано 1528300с тысяч ВИЧ-инфицированных людей. Реальное количество людей, живущих с ВИЧ, в России выше (не все обращаются за медицинской помощью). 80% ВИЧ-положительных людей находятся в возрасте до 30 лет.

Что такое ВИЧ? Это вирус иммунодефицита человека, он разрушает иммунную (защитную) систему организма, которая защищает организм от инфекционных заболеваний. Заболевание, вызываемое ВИЧ, называют ВИЧ-инфекцией.

ВИЧ передается от человека к человеку. Источники вируса – вирусоноситель, больной СПИДом. ВИЧ передается только через определенные жидкости организма: кровь, сперму, вагинальные выделения, грудное молоко. Если одна из этих жидкостей попадает в организм здорового, то вероятность заражения ВИЧ будет высокой.

Бытовым путем ВИЧ не передается (например, через посуду и столовые приборы, через продукты питания и воду, воздушно-капельным путем, при пользовании общими предметами быта: мебель, учебники, тетради и др.). Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-инфицированными людьми». «ВИЧ-

положительными людьми», «людьми, живущими с ВИЧ». Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем приводит к развитию у него СПИДа.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД – это поздняя стадия ВИЧ-инфекции, когда у зараженных ВИЧ возникают серьезные поражения, угрожающие жизни. Когда у человека СПИД, иммунная система разрушена и организм не может бороться с любыми заболеваниями.

ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом – не одно и то же. С момента заражения до развития СПИДа может пройти до 10 лет. Это время может изменяться в очень широких пределах в зависимости от особенностей иммунной системы и поведения человека (например, ведение здорового образа жизни).

Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, является источником инфекции, то есть может передавать ВИЧ окружающим».

Ведущему!

Если участники владеют данной информацией, предоставьте им возможность высказаться, откорректируйте неправильные ответы.

Анкета «ВИЧ-инфекция и СПИД»

Участникам предлагается ответить на вопросы анкеты (*рабочая тетрадь, задание 1, стр. 5*). Участники должны ответить письменно на каждый вопрос, выбрав вариант ответа «согласен»

или «не согласен». После окончания опроса производится коллективная проверка с обсуждением ответов участников.

1. ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
2. По внешнему виду человека можно узнать, является ли он ВИЧ-положительным.
3. Подростки могут заразиться ВИЧ.
4. Человек может заразиться ВИЧ, пользуясь общими иглами для введения наркотиков.
5. В настоящее время нет лекарства, полностью уничтожающего ВИЧ.
6. Ребенок может родиться с ВИЧ, если его мать заражена ВИЧ.
7. ВИЧ передается через рукопожатие.
8. Комары распространяют ВИЧ.
9. Узнать, является ли человек ВИЧ-положительным, можно только с помощью специальных тестов (анализов крови).
10. Воздержание – эффективный способ предотвращения заражения ВИЧ половым путем.

Комментарии к анкете

1. Не согласен. ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем в большинстве случаев приводит к развитию у него СПИДа. Таким образом, СПИД – это стадия ВИЧ-инфекции, характеризующаяся появлением иммунного дефицита.
2. Не согласен. По внешнему виду нельзя определить, инфицирован ли человек ВИЧ. После заражения ВИЧ человек еще долгое время – до 10 лет может чувствовать себя совершенно здоровым и будет выглядеть нормально.
3. Согласен. ВИЧ можно заразиться независимо от возраста, пола и социального положения человека.
4. Согласен. Это один из распространенных способов заражения ВИЧ.
5. Согласен. В настоящее время нет лекарства, полностью уничтожающего ВИЧ. В связи с этим лечебные мероприятия направлены на предупреждение или замедление прогрессирования болезни.
6. Согласен. Если беременная ВИЧ-положительная женщина не будет принимать мер предосторожности, ребенок может родиться зараженным ВИЧ. Беременные ВИЧ-положительные женщины должны принимать противовирусные препараты, и тогда риск рождения зараженного ребенка значительно снизится.
7. Не согласен. ВИЧ бытовым путем не передается.
8. Не согласен. Кровососущие насекомые, в силу особенностей анатомии и физиологии

пищеварительной системы, а также свойств вируса, не способны передавать его от одного человека к другому.

9. Согласен. После проникновения в организм ВИЧ стремительно размножается, начинают вырабатываться антитела для борьбы с вирусом. Наличие этих антител в сыворотке крови выявляется с помощью специальных тестов, анализов крови. Антитела появляются через 3–6 месяцев после инфицирования. Такой период, когда вирус уже находится в организме, а антитела к нему еще не определяются, называется «периодом окна». Положительный результат теста говорит о том, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание для постановки диагноза «ВИЧ-инфекция». Отрицательный результат означает, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Ситуации, когда тест может дать отрицательный результат: если человек не заражен ВИЧ, если человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антитела к вирусу в достаточном количестве для определения существующими методами лабораторной диагностики.

10. Согласен. Для подростков наиболее эффективным способом защиты от ВИЧ и ИППП является воздержание.

Упражнение «Линия риска»

Ведущий чертит на полу «линию риска». На одном ее конце размещает карточку с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует», посередине линии размещает карточку «Н^е-большой риск».



Инструкция для участников: «Сейчас каждый из вас получит карточку с описанием какой-либо жизненной ситуации. Ваша задача – определить, насколько опасна эта ситуация с точки зрения риска заражения ВИЧ, затем по очереди распределить эти карточки на «линии риска»:

Поцелуй в щеку *Инъекция в лечебном учреждении*
Переливание крови *Пользование чужой зубной щеткой*
Плавание в бассейне *Объятия с больным СПИДом* *Уход за больным СПИДом* *Беспорядочные половые связи*

Прокалывание ушей *Проживание в одной комнате с больным СПИДом* *Нанесение татуировки* *Укус комара*

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на его карточке и кладет ее на тот участок «линии риска», который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованной на карточке. Местоположение карточки может быть откорректировано с помощью ведущего или других участников.

Упражнение «Письма-исповеди»

Участник  омятся с письмами-исповедями молодых людей, оказавшихся ВИЧ-положительными (с наиболее  ными ситуациями повышенного риска заражения ВИЧ-инфекции), представленными в *рабочей тетради (задание 2, стр. 6)*.

Ведущему!

Ведущий или кто-либо из участников может прочитать письма вслух.

Для меня закончилась нормальная жизнь, когда я узнал, что болен ВИЧ. А начиналось все очень хорошо. Мои родители – небогатые люди. Я никогда ни в чем не нуждался. Я хорошо учился в школе и готовился к поступлению в престижный вуз. Я искал себя и встречался со многими девчонками, считая, что в жизни надо все попробовать. Во время очередной вечеринки я познакомился с Юлей. И в тот же вечер между нами была близость. Позже я узнал, что она балуется наркотиками. Именно от нее я и заразился ВИЧ. Когда я узнал, что болен, чувства безысходности, ненависти к человеку, заразившему меня, переполнили мою душу. Но потом я подумал, что мы все умрем и зачем тогда напрягаться в последние дни жизни. Положительный анализ полностью убил меня как личность. Я пристрастился к наркотикам. Воровал из дома на очередную дозу. И так изо дня в день. Мама, глядя на меня, плакала, просила остановиться, но я не хотел, да и не видел смысла в жизни.

Но материнская любовь безгранична. Мать помогла мне встретиться с людьми, у которых были такие

Ритуал завершения занятия

Информация ведущего

Информация 1-й блок для ведущего

Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

В, вирус – это микроорганизм, который может размножаться только внутри клеток живого организма.

И, иммунодефицит – это нарушение нормальной работы иммунной (защитной) системы организма, приводящее к недостаточности иммунитета (организм не в состоянии бороться с любыми заболеваниями);

Ч – человека (этот вирус поражает только людей).

ВИЧ-инфекция – заболевание, передающееся от человека к человеку. Источники вируса: вирусоноситель, больной СПИДом. Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-положительными», «ВИЧ-инфицированными», «людьми, живущими с ВИЧ».

Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем в большинстве случаев приводит к развитию у него СПИДа.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

С – синдром – это ряд признаков и симптомов, отличающих отдельные заболевания и состояния (страдающий от СПИДа может иметь широкий спектр различных заболеваний и сопутствующих инфекций).

П – приобретенный, то есть не врожденный, а полученный в течение жизни (хотя в некоторых случаях иммунодефицит может быть врожденным – в случае передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-положительной матери ее ребенку во время беременности или родов).

И – иммунно-, иммунный, относящийся к иммунной системе человека, которая обеспечивает нашу защиту от различных болезнетворных бактерий и вирусов.

Д, дефицит – недостаток чего-либо.

Человек, заразившийся ВИЧ, и больной СПИДом – это не одно и то же. Без лечения с момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти до 15 лет. Это время варьирует в очень широких пределах в зависимости от состояния здоровья и поведения человека.

Что происходит в организме человека после заражения ВИЧ?

Иммунная система нашего организма представлена белыми клетками крови Т4 (CD4), которые распознают чужеродные вещества или микроорганизмы, проникающие в наш организм, при этом запоминая их. При повторном попадании в наш организм этих чужеродных субстанций, белые клетки крови способны их распознавать, блокировать их разрушительное воздействие и уничтожить.

Поражение иммунной системы ВИЧ начинается именно с разрушения белых кровяных клеток Т4. Также иммунная система содержит клетки, называемые Т8. Это белые кровяные тельца, которые «выключают» иммунную систему человека после того, как она завершила работу по борьбе с инфекцией. Обычно у здорового человека клеток Т4 в два раза больше, чем клеток Т8. У больного СПИДом часто соотношение этих клеток бывает противоположным. Это значит, что в организме содержится слишком мало клеток Т4 для того, чтобы победить инфекцию, и слишком много клеток, которые заставляют борющуюся с инфекцией иммунную систему прекратить свою работу. Это одна из главных причин, почему у больных СПИДом развивается так много других инфекций и болезней.

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм ВИЧ стремительно размножается (*инкубационный период*). Затем, обычно к концу третьего месяца, у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Этот период называется «периодом окна», а процесс развития антител — сероконверсией. У многих людей в период сероконверсии развивается острое заболевание с повышением температуры,

СПИДа. Пока нет возможности полностью излечить человека от ВИЧ/СПИДа, но уже существуют специальные препараты, которые снижают активность вируса, а также вред, который он наносит иммунной системе. В результате жизнь человека продлевается на долгие годы. Существуют эффективные лекарственные препараты, с помощью которых можно предотвратить или вылечить большую часть сопутствующих заболеваний (оппортунистических инфекций).

Мифы (ложные сведения) о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

ВИЧ – это вирус, подавляющий иммунную систему.

СПИД – это комплекс заболеваний, возникающих спустя годы после инфицирования и обусловленных разрушением иммунной системы вирусом иммунодефицита.

- Комары распространяют ВИЧ

Кровососущие насекомые, в силу особенностей анатомии и физиологии пищеварительной системы, а также свойств вируса, не способны передавать его от одного человека к другому.

- ВИЧ передается через укусы животных

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ.

- ВИЧ передается при пользовании общей посудой, одеждой с ВИЧ-положительным человеком

ВИЧ в достаточном для инфицирования количестве может содержаться только в следующих жидкостях человеческого организма: крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке. Через посуду, одежду, постельное белье, полотенца ВИЧ не может передаваться; даже если на одежду, белье попала жидкость, содержащая ВИЧ, то вирус быстро погибнет во внешней среде.

- ВИЧ передается через рукопожатия и объятия с ВИЧ-положительным

Неповрежденная кожа является естественным барьером для вируса, поэтому невозможна передача ВИЧ при рукопожатиях, объятиях.

- Общественные туалеты являются источником распространения ВИЧ-инфекции

Вирус не передается через мочу и кал.

- ВИЧ/СПИД – поражает только гомосексуалистов и наркоманов

Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек, мужчина или женщина, в молодом или пожилом возрасте, вне зависимости от места проживания и сексуальной ориентации, может заразиться ВИЧ. Лучший способ защиты от заражения ВИЧ – заботиться о своем здоровье и избегать рискованного поведения.

ВИЧ можно заразиться, купаясь в одном бассейне с ВИЧ-положительным человеком При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибнет, к тому же кожа является надежным барьером от вируса.

- Можно заразиться ВИЧ во время сдачи крови (донорство)

Все процедуры при сдаче крови должны производиться одноразовыми стерильными инструментами, значит, в данном случае риск заражения отсутствует. Сдавать кровь абсолютно безопасно, и люди могут это делать, если не считают себя потенциальными носителями ВИЧ.

- ВИЧ-инфекцию можно вылечить

Современные подходы к лечению ВИЧ-инфекции позволяют лишь снижать количество вируса в крови, но не могут полностью вывести его из организма.

- У ВИЧ-инфицированных матерей всегда рождаются ВИЧ-инфицированные дети Сейчас существуют лекарства, позволяющие проводить лечение ВИЧ-инфицированной женщины в период беременности. В этом случае риск родить больного ребенка снижается до 2–5%. Однако вскармливать ребенка нужно искусственно. Тема 3. «Зависимость. Что это?»

Занятие 1

Цели:

- формировать у участников отрицательную установку по отношению к употреблению ПАВ;
- актуализировать представление о том, что такое зависимость, наркотики;
- дать представление о том, что такое химическая зависимость.

Этап занятия	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия			
Вводная часть	Упражнение «Ассоциации»	15 мин	
Основная часть	Упражнение «Термометр»	10 мин	Рабочая тетрадь, таблички «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»
	Дискуссия «Что такое наркотики?»	15 мин	
	Мини-лекция «Как возникает химическая зависимость?»	10 мин	
	Упражнение «Создай скульптуру»	15 мин	
	Упражнение «Спорные утверждения»	15 мин	
Заключительная часть	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Ритуал начала занятия Вводная часть

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция для участников: «Ассоциация – это явление, когда одно слово или понятие вызывает возникновение образа другого понятия, как-то связанного с первоначальным. Чтобы уловить возникшую ассоциацию, надо зафиксировать то первое, что приходит в голову, когда произносится какое-либо слово. Сейчас каждый из вас по кругу будет высказывать свои ассоциации со словом «зависимость». Например: «Зависимость – не могу без этого жить, «несвобода», наркотики и т.д.»

Слова ведущего: «Многие из нас в своей жизни сталкивались с проблемой зависимости. Зависимость – это привыкание, постоянная неконтролируемая потребность в чем-либо. При исчезновении предмета зависимости человек испытывает мучительное состояние, у него плохое самочувствие, все мысли направлены только на то, чтобы получить желаемое. Например: кто-то не может жить без сладкого, без компьютерной игры, без сигареты... Со временем проблема человека усугубляется. Ему необходимо все больше и больше сладкого, игр, сигарет».

Групповое обсуждение:

- Какие еще зависимости вы знаете?
- Как ведет себя зависимый человек?
- Как живет близким людям зависимого человека?
- Всегда ли человек понимает, что он стал зависимым?

Основная часть

Упражнение «Термометр»

Ведущий ставит два стула на расстоянии друг от друга. Рядом с одним стулом кладет лист, на котором написано «Зависимость», рядом с другим – «Независимость».

Инструкция для участников: «Мы уже говорили о том, что в мире существует много людей, столкнувшихся с проблемой зависимости. Сталкивались ли с этой проблемой лично вы? От чего вы зависели? Перед вами – воображаемый термометр «Зависимости – независимости». Определитесь, где вы находитесь на этой шкале. Встаньте, где вы считаете нужным...»

Ведущему!

Попросите каждого из участников объяснить, о какой зависимости он думал, почему занял то или иное место на шкале «термометра».

Дискуссия «Что такое наркотики?»

Слова ведущего: «Мы говорили с вами о том, что бывают разные виды зависимостей. Сейчас я предлагаю вам поговорить о химической зависимости, то есть о зависимости от психоактивных веществ, в частности наркотиков».

Ведущий предлагает участникам самостоятельно вывести определение наркотика, ответив на вопрос: «Что такое наркотики?»

Для этого участники называют, а ведущий выбирает и записывает на доске или ватмане **верные** характеристики наркотического вещества.

Ведущему!

Для признания вещества наркотическим, обычно используются медицинские и юридические критерии. То есть вещество должно обладать определенным специфическим воздействием на организм и психику, его употребление должно иметь пагубные социальные последствия, и на основании этого оно должно быть официально признано наркотиком.

Среди характеристик, предлагаемых участниками, обычно называются критерии, принятые в медицинской и юридической практике (можно сделать на этом акцент и похвалить участников за проявленную проницательность):

❖ Способность вызывать приподнятое настроение или приятные переживания.

❖ Способность вызывать зависимость (психическую и/или физическую), то есть неконтролируемую потребность снова и снова использовать наркотик.

❖ Существенный вред, приносимый психическому и/или физическому здоровью потребителя наркотика.

❖ Опасность широкого распространения этих веществ среди населения.

Групповое обсуждение:

– Почему люди употребляют наркотики?

– Почему люди не употребляют наркотики?

– Можно ли назвать алкоголь наркотиком? Почему?

– Является ли никотин наркотиком? Почему?

– В чем опасность наркотиков?

Мини-лекция «Как возникает химическая зависимость?»²

Ведущему!

Для того чтобы принять сознательное решение относительно употребления или неупотребления психоактивных веществ, необходимо располагать достоверной информацией. В данной интерактивной лекции в доступной и наглядной форме раскрываются психологические и физиологические механизмы формирования химической зависимости. В этой лекции говорится об опийной наркомании, но надо иметь в виду, что *механизм формирования химической зависимости* един для всех психоактивных веществ. Лекция проводится по принципу «talk chalk» («talk» – беседа, «chalk» – мел), то есть ведущий ведет с группой беседу, задавая наводящие вопросы, отмечая верные ответы и давая свои пояснения, а по ходу объяснений выстраивает на доске схему, иллюстрирующую материал.

Ведущий рисует на доске горизонтальную линию. На ней последовательно отмечаются этапы: человек, не употребляющий наркотики, однократное потребление и т.д. (рис.1).

Когда ведущий рисует схему, он сопровождает процесс словами: «*Все начинается с первого употребления опия (героина, кодеина, морфина и т.п.). Есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше не употребляют, но такое происходит редко*».

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: *так отражается на графике возникновение психической зависимости. «Эта линия пунктирная, потому что психическая*

² Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск: Гуманитарный проект, ЮНИСЕФ, 2005. *зависимость от опия (героина) может развиваться после однократного употребления или нескольких раз – у каждого по-разному. Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть если у человека однажды сформировалась психическая зависимость, она останется в той или иной мере на всю жизнь».*

Затем ведущий чертит еще одну пунктирную линию, отражающую возникновение физической зависимости: «Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, ломка). Данное состояние предполагает появление множества болезненных симптомов, таких как температура, тошнота, сердцебиение, боли в мышцах. Оно снимается при возобновлении употребления наркотика.

Кроме того, зависимость приводит человека к серьезным проблемам с обществом: милицией, школой, близкими. В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема только тогда, когда он попадает в физическую зависимость».

Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет: «Этот период можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этот период человек:

- ✧ считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- ✧ часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- ✧ не воспринимает поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Мы рассмотрели, как возникает зависимость на примере опия (героина), но с другими веществами дело обстоит точно так же. Различие только в сроках появления и степени выраженности проблем».

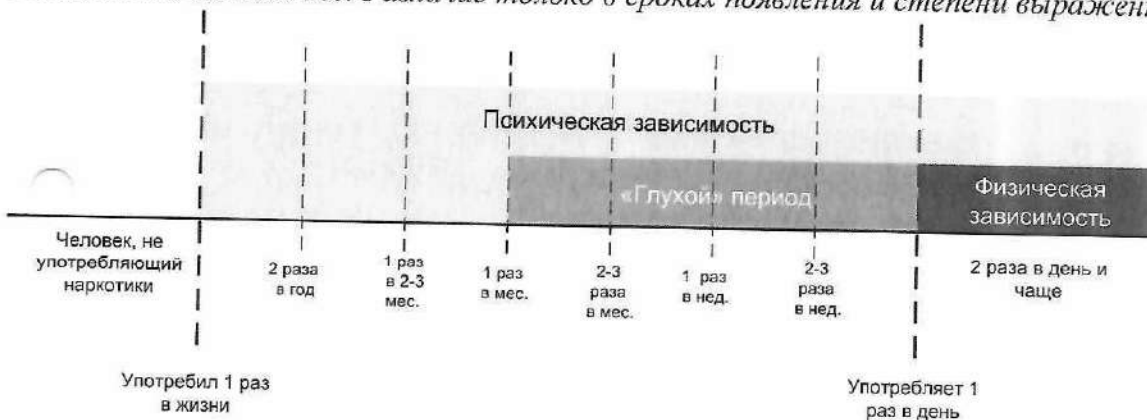


Рис. 1. Формирование зависимости на примере опиоидной наркомании

Ведущему!

После лекции следует ответить на вопросы участников, разъяснить то, что осталось непонятым.

Во время лекции и отвечая на вопросы важно довести до понимания участников роль психической зависимости в развитии и течении заболевания. Акцентировать внимание на том, что если физическую зависимость (физическую тягу к наркотику) можно преодолеть с помощью медикаментозного лечения, то психическую преодолеть очень трудно. Для этого необходима долговременная помощь специалистов (психотерапевтов и психологов) и эмоциональная поддержка друзей и родных. В противном случае психическую зависимость преодолеть невозможно, и человек снова и снова будет возвращаться к употреблению.

Психическая зависимость означает, что человек понял, что может быстро и эффективно улучшить свое состояние без каких-либо усилий. Дело в том, что психическая зависимость от опия часто развивается даже после однократного употребления, если человек испытал при этом «кайф», особенно в молодом возрасте. Это запоминается человеком на всю жизнь. Наркотик – наиболее легкий путь достижения такого состояния. Однако плата за «удовольствие» очень высокая: физическое и психическое разрушение человека.

Подросток не хочет быть зависимым, и в этом желании кроется ресурс, позволяющий устоять перед соблазном.

Данная лекция дает возможность наглядно продемонстрировать участникам неразрывную связь «кайфа» и зависимости. Увидеть, что если проба была «успешной» и человек получил то, чего хотел, он автоматически получил в придачу зависимость на всю оставшуюся жизнь. Сделайте на этом акцент.

Предложите участникам ответить на следующий вопрос:

✧ Есть один 100%-ный способ избежать химической зависимости. Угадайте – какой?

Упражнение «Создай скульптуру»

Для выполнения упражнения группу надо разделить на подгруппы по 3–4 человека. Инструкция для участников при работе в подгруппах: «Задача каждой группы –

посоветовавшись, создать скульптуру с названием «Зависимость». Это может быть как химическая, так и другие виды зависимостей (от еды, компьютерных или азартных игр, работы, слушания музыки и т.д.).

Когда ваша скульптура будет готова, представьте ее на обозрение участникам других команд».

Слова ведущего: «Обратите внимание, что и в созданных вами скульптурах отражаются те характеристики зависимости, которые мы называли с вами, говоря о химической зависимости».

Упражнение «Спорные утверждения»

На противоположных стенах комнаты укрепляются таблички «Согласен» и «Не согласен», «Не знаю».

Инструкция для участников: «Сейчас вы услышите разные утверждения, которые связаны с проблемой зависимости. Ваша задача – подойти к той табличке, которая выражает ваше отношение к каждому предложенному утверждению, а затем объяснить свой выбор. Во время выполнения упражнения вы можете изменить свое первоначальное решение и обозначить это, переходя к соответствующей табличке».

Ведущему!

Таблички обозначают возможные варианты отношения к различным утверждениям по проблеме наркотиков. После того как все участники определились, ведущий просит представителей каждой точки зрения высказаться в ее защиту. Каждая подгруппа представляет свои аргументы в пользу сделанного выбора. Выступает один участник.

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
3. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
4. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
5. Алкоголь – тоже наркотик.
6. От пива алкоголизм не возникает.
7. От компьютерных игр тоже можно попасть в зависимость.
8. Наркотики повышают творческий потенциал.
9. По внешнему виду человека всегда можно определить, употребляет он наркотики или нет.
10. Наркоман может умереть от передозировки.
11. Продажа наркотиков не преследуется законом.

Групповое обсуждение:

- Какие чувства вызвало упражнение?
- Является ли проблема зависимости значимой для вас?

Заключительная часть

Подведение итогов участниками

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?

Подведение итогов ведущим

Ритуал завершения занятия

Информация для ведущего

Информационный блок для ведущего Что такое наркомания, наркотики, психоактивные вещества?

Наркомания – это болезнь, которая характеризуется неконтролируемым влечением к употреблению психоактивных веществ, изменяющих сознание. При прекращении приема этих веществ развивается тяжелое психическое и физическое состояние, в просторечье называемое «похмелье» или «ломка».

Наркотики – общее название психоактивных веществ, изменяющих сознание человека и способных вызвать наркоманию.

Психоактивные вещества – вещества, которые при попадании в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение или двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». К психоактивным веществам относятся также *алкоголь (в том числе и пиво), табак (никотин), кофеин.*

К **легальным** психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека, – это никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). Большинство легальных психоактивных веществ отрицательно влияют на организм человека. За употребление легальных наркотиков люди не несут юридической (уголовной ответственности). Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества, несет за это личную ответственность (за свое здоровье и отрицательные последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков).

К **нелегальным** психоактивным веществам относят: производные конопли (марихуана, гашиш, анаша и т.д.), опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.), стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, винт и др.), галлюциногены (ЛСД и т.д.), депрессанты, а также ряд других веществ. Употребление, распространение и хранение этих веществ противозаконны и влекут за собой уголовную ответственность.

Воздействие психоактивного вещества на организм зависит как от психического и физического состояния человека, принимающего вещество, так и от характера самого вещества, его дозы, степени «чистоты» и способа приема. Воздействие изменяется в зависимости от обстановки, условий приема того или иного вещества и обязательно длительности его употребления.

Однако механизм воздействия на организм человека подобен для всех психоактивных веществ. При употреблении психоактивного вещества развивается зависимость – неконтролируемое стремление снова и снова употреблять его для достижения кратковременного удовольствия или для того, чтобы избежать плохого самочувствия в результате снижения концентрации этого вещества в организме. Человек уже не может справиться с влечением к наркотику, жить без него, и контролировать его употребление.

Многие врачи-наркологи выделяют три вида зависимостей: социальную, психическую и физическую.

У подростка, попадающего в среду, где употребление психоактивного вещества является нормой, формируется внутренняя готовность к употреблению данного вещества (даже в том случае, если на данный момент у него существует негативная установка по отношению к его употреблению). Почему это происходит? Чтобы не быть отвергнутым, подросток принимает жизненные принципы, правила и нормы поведения, отношение к психоактивным веществам, которые существуют в группе. Таким образом, он становится зависимым от среды общения – формируется **социальная зависимость**.

Прием наркотиков приводит к формированию **психической** зависимости. Она проявляется в том, что человек любыми путями стремится повторить ощущения, которые он испытывал после употребления

психоактивного вещества, и избежать чувства тревоги и эмоционального дискомфорта, связанного с перерывом в их употреблении. При этом наблюдается тенденция к увеличению дозы принимаемого психоактивного вещества. При отсутствии физического дискомфорта человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

При дальнейшем продолжении приема психоактивных веществ формируется **физическая** зависимость. Психоактивное вещество становится необходимым участником процесса обмена веществ больного. В этом случае при прекращении приема наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести – от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома («ломка»). При этом увеличивается доза вещества для достижения эффекта, первоначально возникавшего после меньших доз.

Можно выделить определенные **последствия употребления психоактивных веществ**.

Социальные последствия – нарушение способности общаться с другими без психоактивного вещества, решать повседневные проблемы, добиваться успехов, преодолевать трудности; возникновение конфликтов в семье и в школе, пропуски занятий, прогулы, нарушение закона и др.

Психические последствия – нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, раздражительность, агрессивность, галлюцинации, попытки самоубийства, попадание в психиатрическую больницу и др.

Последствия, связанные с физическим здоровьем, – нарушение работы органов и систем организма, разрушение внутренних органов. Ранняя смерть.

Юридические последствия – задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; финансовые долги, воровство, заключение в тюрьму и др.

Мифы (ложные сведения о наркотиках и алкоголе)

- От пива алкоголиком не станешь

Это заблуждение. Несмотря на то что в пиве концентрация алкоголя меньше, чем в водке, это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Пиво является алкогольным напитком и, следовательно, вызывает привыкание. По мнению врачей-наркологов, пиво – отправная точка алкоголизма.

- «Легкие» наркотики безвредны

Это не так. Безвредных наркотиков не существует. Любые наркотики вызывают зависимость (как психическую, так и физическую). А зависимость ограничивает свободу выбора человека, резко ограничивая его интересы, мешая жить полноценной жизнью. Люди, употребляющие «легкие» наркотики, чаще, чем те, кто от них отказывается, заболевают наркоманией, становятся жертвами несчастных случаев, попадают в опасные ситуации. Есть медицинские доказательства того, что марихуана вызывает развитие ряда тяжелых заболеваний и психические расстройства, а также является прямым путем к употреблению «тяжелых» наркотиков.

- Опасны только большие дозы алкоголя

Опасны любые дозы. Даже небольшая доза алкоголя изменяет сознание, существенно снижает скорость реакции, создает иллюзию безопасности. Это может привести к попаданию подростка в опасную для здоровья и жизни ситуацию.

- С первого раза зависимость не возникает

Психическая зависимость от наркотиков может сформироваться с момента первого употребления. Кроме того, существуют случаи, когда первая проба наркотиков становится последней

– человек умирает от передозировки. Поэтому экспериментировать с наркотиками опасно.

- Наркомания легко излечима

Только небольшому количеству (2–5%) из наркозависимых, находящихся на лечении в специализированных учреждениях, удастся преодолеть наркоманию. С помощью врачей можно снять физическую зависимость. Гораздо сложнее избавиться от психической зависимости от наркотиков. Непременным условием в данном случае является собственное желание человека отказаться от

наркотиков, приложение для этой цели больших волевых усилий. Особенно важной в такой ситуации становится помощь близких и поддержка специалистов (психологов, психотерапевтов).

Тема 15. «Безопасное поведение»

Занятие 1

Цели:

- расширять представления об опасном и безопасном поведении;
- формировать навык определения опасных ситуаций;
- дать возможность осознать, что, следуя несложным правилам и действуя осознанно, можно избежать многих опасных ситуаций.

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала занятия		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Мое пространство» Упражнение «Алфавит»	10 мин 10 мин	Клубок ниток, ватман, маркеры
Основная часть	Упражнение «Опасная – безопасная ситуация» Ролевая игра Упражнение «Инструкция безопасного поведения»	15 мин 20 мин 15 мин	Рабочая тетрадь, карточки с ситуациями, листы ватмана, маркеры
Заключительная часть	Мини-дискуссия «Кто поможет?»	5 мин	
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения занятия			

Ритуал начала занятия Вводная часть

Упражнение «Мое пространство»

Ведущий предлагает одному из участников принять участие в упражнении на определение «личного пространства». С этой целью можно использовать клубок ниток. Ведущий держит в руках клубок, конец нити которого – в руках у участника. Ведущий отматывает нить длиной примерно в три метра, после чего начинает медленно подходить к участнику. Задача участника – в тот момент, когда дальнейшее приближение ведущего станет для него некомфортным, остановить его. Далее ведущий нарушает «личное пространство» участника, пересекая установленную им невидимую границу, спрашивает, что испытывает участник, когда его «личное пространство» нарушается. После этого ведущий дает участнику следующую инструкцию: «Ты хочешь стоять на этом месте», а затем берет его за руку и пытается увести в другую часть помещения.

Групповое обсуждение

- Как вы считаете, были ли эти действия нарушением личного пространства, попыткой отвести человека куда-то вопреки его желанию? Почему вы так считаете?

- Приходилось ли вам чувствовать себя некомфортно по вине другого человека? Назовите некоторые из этих ситуаций.

- Какие действия по отношению к другому человеку можно назвать насильственными? Почему?

Упражнение «Алфавит»

Инструкция для участников: «Сейчас на каждую буквы алфавита мы постараемся придумать слова, подходящие к понятиям “насилие” и “безопасность”».

Ведущий делит доску или лист ватмана на две части: на одной из них пишет слово «безопасность», на второй – «насилие». Между этими частями в столбик записывает по порядку буквы алфавита. Участники по кругу (или в произвольном порядке) называют свои слова, которые ведущий записывает в тот или иной столбик рядом с соответствующими буквами.

Ведущему!

Если участники не могут подобрать слово на какую-либо из букв алфавита, ее можно пропустить.

Основная часть

Упражнение «Опасная – безопасная ситуация»

Ведущий раскладывает на столе карточки «Опасная ситуация», «Безопасная ситуация», «Спорная ситуация».

Слова ведущего: «В жизни мы встречаемся с разными ситуациями. Некоторые из них могут оказаться опасными. Поэтому важно уметь распознавать такие ситуации, знать, как себя вести, чтобы принять нужное решение и избежать неприятностей».

Инструкция для участников: «Сейчас вы по очереди будете брать карточки, на каждой из которых – ситуация. Ваша задача – определить, является эта ситуация опасной, безопасной или спорной». Участники по очереди зачитывают ситуации, объясняют свой выбор, кладут карточки в соответствующие стопки.

Ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- Девушка едет работать за границу. В турфирме ее заверили в том, что у нее будет рабочая виза, знание языка необязательно...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Молодой человек идет по пустырю и видит пьяную компанию...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...
- Молодой человек, с которым девушка познакомилась неделю назад, говорит, что очень любит ее, предлагает выйти замуж и уехать жить в Италию...

Слова ведущего: «ВСЕ приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, сексуальному, психологическому».

Ведущему!

Обсудите вместе с участниками, почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберитесь, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

Групповое обсуждение

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?
- Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

Ролевая игра

Ведущий делит участников на группы по 2–3 человека. Каждая группа получает карточку с опасной ситуацией, которую необходимо проанализировать, придумать позитивный вариант развития событий и разыграть его перед остальными участниками.

Ведущему!

Дополнительно можно использовать ситуации, предложенные в упражнении «Опасная – безопасная ситуация». Акцентируйте внимание участников на том, что во многих ситуациях, чтобы избежать риска, человек должен был показать свою уверенность, сказав категорично «нет». В играх обязательно должен быть отработан навык уверенного отказа, умение оказать сопротивление в критической ситуации.

Ситуации

Ситуация 1. Оксана недавно познакомилась с парнем. Он такой классный: восхищается ее красотой, каждый день дарит ей дорогие подарки, водит в кафе и кино. Через некоторое время после знакомства парень говорит, что ему предложили отличную работу за границей, и предлагает Оксане поехать с ним: «Твоя жизнь будет замечательной!» Оксана после разговора с подругой и долгих размышлений решает отказаться. Парень продолжает уговаривать ее.

Ситуация 2. На дискотеке Алексею новые знакомые предложили сигарету – парень без раздумий согласился. Чуть позже эти ребята сказали Алеше, что теперь он должен им 180 баксов, и если не вернет их до завтрашнего вечера, то очень пожалеет. Алеша обращается за советом к своему другу – Андрею.

Ситуация 3. Валентина поздно вечером возвращается с дискотеки. Идти приходится по темной дороге. Рядом с ней останавливается, машина и молодой симпатичный парень предлагает подвезти ее домой.

Ситуация 4. Инга с Верой ищут работу по объявлению. Они выбрали два объявления:

• «В массажный салон приглашаются молодые, красивые девушки без комплексов. Опыт работы не обязателен. Обучение бесплатное. Возможность высокого заработка».

• «Бизнес-леди требуется помощник(ца) в офис на административную работу. Зарплата 1800 \$».

Перед тем как звонить по указанным в объявлениях телефонам, решили посоветоваться со старшим братом Веры – Иваном.

Заключительная часть

Упражнение «Инструкция безопасного поведения»

Для выполнения упражнения группу необходимо разделить на подгруппы по 3–4 человека.

Инструкция для участников при работе в подгруппах: «Сейчас у вас есть возможность разработать «Инструкцию безопасного поведения. Каждая команда на своем листе ватмана пишет список того, что надо делать / чего не надо делать, чтобы избежать рискованных ситуаций молодым людям, живущим нормальной жизнью в нашем городе. Придумайте название своему своду правил безопасного поведения».

Ведущему!

Скажите внимание участников, что правила должны писаться с учетом нормальной повседневной жизни: они гуляют на улице, ходят на дискотеки и на свидания, ездят по городу и т.д. (в зависимости от возрастной группы). Это важно подчеркнуть, так как правила, предлагающие «сидеть дома у компьютера», «не выходить из дома после обеда» и т.д., заведомо не принесут пользы в будущем.

Готовые версии «Инструкции» вывешиваются на стене. Участники получают возможность познакомиться с инструкциями, созданными другими командами, отмечают маркерами правила, которые они считают самими важными.

Ведущему!

После выполнения упражнения можно составить общую «Инструкцию безопасного поведения» и записать ее в *общую тетрадь (задание 1, стр. 45)*, в которую войдут правила, одобренные всеми участниками группы. Предложите участникам сравнить разработанные ими правила с правилами, предложенными в *тетради* в «Памятке по безопасному поведению»

(стр. 46).

Мини-дискуссия «Кто поможет?»

Слова ведущего: «Если вы считаете, что ситуация, в которой вы находитесь, может стать опасной и вам нужен совет, или если вы все-таки попали в сложную ситуацию, то что вы будете делать? К кому вы можете обратиться за помощью? Кто такой доверенный человек?»

Ведущему!

Акцентируйте внимание участников: для того чтобы чувствовать себя уверенно, нужно научиться определять, кому можно доверять. Доверенный человек – тот, который всегда защитит, поддержит в сложной ситуации, не осудит, поможет найти выход из трудного положения.

Подведение итогов участниками

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?

Подведение итогов ведущим

Ритуал завершения занятия

Литература

1. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. М.: Изд-во «Первое сентября», 2004.
2. Аршинова В.В., Рубанова М.Н., Митькина Е.И., Черноризов А.М., Исаичев С.А., Глебов В.В. Программа курса занятий по формированию устойчивого развития личности как основы профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков // Социальная профилактика и здоровье. – 2003. – № 1.
3. ВИЧ/СПИД/ЗППП: подготовка учащихся к безопасным формам поведения. Пособие для преподавателей / Под общ. ред. О.М. Романенко. Казань, 2000.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2003.
5. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек, или Будь счастливой и привлекательной. СПб.: Питер, 2005.
6. Грецов А.Г. Практическая психология для мальчиков, или Будь сильным и успешным. СПб.: Питер, 2005.
7. Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002.
8. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. СПб.: Изд-во «Образование–Культура», 2002.
9. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2004.
10. Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К., Потапова А.В. Семейный психолог отвечает. М.: Генезис, 2004.
11. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. М.: ПЕРСЭ, 2003.
12. Подростковая наркомания: профилактика подростковой наркомании: Комплект наглядно-методических пособий (слайды) / Составители С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович. М.: Планетариум, 2003.
13. Проведение обучающих семинаров-тренингов по наркомании и ВИЧ/СПИДу. Руководство для сотрудников интернатов и детских домов / Авторы-составители И.Кружкова, Н.Морозова. М.: РОО «СПИД инфосвязь», 2002.
14. Программа «Основы здорового образа жизни». Лиски: Отдел образования городского комитета администрации г.Лиски Воронежской области, 2000.
15. Профилактика ВИЧ-инфекции у подростков: Методическое пособие / Под ред. В.Н. Калиткина. М.: Образование и здоровье, 2005.
16. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде: Учебное пособие / Под ред. Л.М. Шипицыной. СПб.: Речь, 2006.
17. Профилактика наркозависимости: нормативные, информационные и методические материалы. Сборник методических материалов / Составители Е.В.Конева, О.А. Коряковцева. Департамент по делам молодежи администрации Ярославской области, 2002.
18. Прутченков А.С. Школа жизни: методические разработки социально-психологических тренингов. М.: Педагогическое общество России, 2000.
19. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб.: Речь, 2002.
20. Родионов В.А. Я и все-все-все. Формирование социальных навыков как условие здорового жизненного стиля. Тренинговые занятия для учащихся 5–9 классов. Ярославль, 2002.
21. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие: Тренинги социальных навыков: Для учащихся 1–11-х кл. Ярославль: Академия развития, 2002.

22. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под научн. ред. Л.М. Шпицыной и Л.С. Шпилени. СПб., 2003.
23. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
24. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992.
25. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
26. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. М., 2000.
27. Терентьева А.В., Ивашин О.И., Москвичев В.В. «Перекресток»: реабилитационная программа. М., 2000.
28. Фаловски К. Опасные наркотики. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2002.
29. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. М.: Изд. группа «Прогресс», 1993.
30. Я выбираю мир! Образовательная программа по предупреждению жестокости и насилия для детей, подростков, их родителей и педагогов / Под общ. ред. Т.Д.Пестич. Ярославль: Медико-педагогическая школа, 1997.
31. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск: Гуманитарный проект, 2000; М.: ГУП «Медицина для Вас», 2003.