



Предгорненское районное местное отделение
Общероссийского общественного благотворительного фонда
«Российский благотворительный фонд
«НЕТ АЛКОГОЛИЗМУ И НАРКОМАНИИ»



**ТРЕНИНГ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ,
ДЕЙСТВУЮЩИХ ПО ПРИНЦИПУ
«РАВНЫЙ-РАВНОМУ»**

(Практическое руководство для тренера)



Ставрополь, 2015

Тренинг для тренера социальных программ, действующих по принципу «равный-равному». – Практическое руководство для молодёжного тренера. Р.А.Бачков. - Ставрополь, 2015. – 293 с.

Автор: Р.А.Бачков, председатель Предгорненского районного местного отделения Общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании».

Данное практическое руководство создано на основе адаптированного русского варианта учебника по использованию интерактивных методов обучения в программах, работающих по принципу «равный-равному», который был разработан в сотрудничестве Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА), Объединенной Программой ООН по ВИЧ/СПИД (ЮНЭЙДС) и Всемирной Организацией Здоровья Семьи (Family Health International, FHI/YouthNet). Данное научно-практическое пособие (практическое руководство молодёжного тренера) было разработано для образовательной программы «Тренинг для тренеров социальных программ» в рамках XVI международного слёта добровольцев России и Южного Кавказа.

© ПРМО ООБФ «Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании», 2015
© Автор, 2015

Тренинг для тренеров социальных программ, действующих по принципу «равный-равному»

Первый день тренинга «Начало тренинговой образовательной программы. Игровое обучение (игры на знакомство, игры на сближение, игры-разминки, игры на сплочение)» (4 ч)

№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Содержание
1.	Знакомство участников и тренеров	10 мин.	Игры на знакомства

2.	Предварительное анкетирование	20 мин.	Заполнение двух анкет
3.	Введение в методику обучения	15 мин.	Принцип «равный-равному»
4.	Сбор ожиданий участников	15 мин.	1. Упражнение 1. «Дерево личных открытий» 2. Упражнение 2 «Треугольник». 3. Упражнение 3 «Воздушные шарики». 4. Выбор группы обратной связи
5.	Выработка правил группы	15 мин.	Обсуждение соглашений группы
6.	Учебное занятие 1 «Введение в игровое обучение (упражнение на сближение и разминки)	30 мин.	1. Упражнение 1 «Брось мяч и назови имя». 2. Упражнение 2 «Передай хлопок». 3. Информационный блок «Игры на сближение и разминки».
7.	Учебное занятие 2 «Техники введения тем в обучающих программах»	20 мин.	1. Упражнение 1. «Сядьте те, кто...». 2. Беседа о здоровье.
8.	Учебное занятие 3 «Навыки публичного выступления»	30 мин.	1. Упражнение 1 «Идеальный портрет». 2. Обсуждение «Девушки и юноши». 3. Упражнение 2 «Здоровый человек». 4. Упражнение 3 «30 секунд славы».
9.	Учебное занятие 4 «Игры на сплочение»	30 мин.	1. Упражнение 1 «Движущиеся скульптуры». 2. Упражнение 2 «Человеческий узел (путанка)». 3. Упражнение 3 «Ага, и я там был».
10.	Учебное занятие 5 «Технология обучения по принципу «равный-равному»: теория и практика»	50 мин.	1. Упражнение 1 «Обучение по принципу «равны-равному»: что это и зачем?». 2. Упражнение 2 «Теория – применяйте её на практике» 3. Информационный блок «Стратегии изменения рискованного поведения подростков». 4. Упражнение 3 «Информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы».
10.	Общая рефлексия итогов дня	10 мин.	Групповое обсуждение

Второй день тренинга «Методы и методики тренинговой работы» (8 ч)


№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Содержание программы
1.	Разминка и зарядка	5 мин.	Игра «Ветер дует...»
2.	Обобщение по первому дню	5 мин.	Обсуждение в форме рефлексии
3.	Учебное занятие 6. «Методики передачи информации».	3 ч 15 мин.	1. Информационный блок «Мозговой штурм». 2. Упражнение 1 «Мозговой штурм

			<p>«Почему люди употребляют наркотики?».</p> <p>3. Упражнение 2 «Прочти затылком».</p> <p>4. Информационный блок «Метод «Светофор».</p> <p>5. Упражнение 3 «Степень риска»</p> <p>6. Упражнение 4 «Спорные утверждения».</p> <p>7. Упражнение 4 «Викторина ИППП (инфекции, передающиеся половым путём)».</p> <p>8. Упражнение «Бинго».</p> <p>9. Упражнение 5 «Живая диаграмма».</p> <p>10. Информационный блок «Дискуссия».</p> <p>11. Упражнение 6 «Дискуссия о любви».</p> <p>12. Информационный блок «Презентация».</p> <p>13. Информационный блок «Работа в малых группах».</p> <p>14. Упражнение 7 «Сердечки».</p> <p>15. Информационный блок «Лекция».</p> <p>16. Информационный блок «ВИЧ/СПИД».</p> <p>17. Информационный блок «Индивидуальная работа».</p> <p>18. Упражнение 8 «Провокационные тезисы».</p>
4.	Учебное занятие 7 «Исследование отношений и ценностей»	45 мин.	<p>1. Упражнение 1 «Табу».</p> <p>2. Упражнение 2 «Марионетка».</p> <p>3. Упражнение 3 «Скажи нет!».</p> <p>4. Упражнение 4 «Дождик».</p> <p>5. Притча «Всё в твоих руках!».</p>
5.	Перерыв	1 час	
6.	Учебное занятие 7 «Исследование отношений и ценностей»	40 мин.	<p>1. Разминка «Зип-Зеп-Зап».</p> <p>2. Упражнение 5 «Ценности».</p> <p>3. Упражнение 6 «Квадраты».</p> <p>4. Информационный блок «Учись принимать решения!».</p> <p>Упражнение 7 «Вы согласны?».</p>
7.	Учебное занятие 8 «Методики развития жизненных навыков»	2 часа 30 мин.	<p>1. Введение.</p> <p>2. Упражнение 1 «История про Машу».</p> <p>3. Упражнение 2 «Введение в обучение на основе жизненных навыков».</p> <p>4. Упражнение 3 «Ролевая игра «отказ».</p> <p>5. Информационный блок «Знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте».</p> <p>6. Упражнение 4 «Работа с ассоциациями к понятию «конфликт».</p> <p>7. Упражнение 5 «Стратегии поведения в</p>

			конфликтных ситуациях». 8. Упражнение 6 «Воинственный круг». 9. Упражнение 7 «Личность в конфликте». Упражнение 8 «Черное и белое».
8.	Учебное занятие 9 «Использование ролевых игр»	40 мин.	1. Введение. 2. Упражнение 1 «Триады: борьба за внимание».
9.	Рефлексия	15 мин.	Групповое обсуждение

Третий день тренинга «Разрабатываем тренинговую программу, действующую по принципу «равный-равному» (8 ч)

№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Описание этапа
1.	Разминка и зарядка	5 мин.	Игра-разминка
2.	Обобщение по второму дню	10 мин.	Обсуждение в форме рефлексии
3.	Игры на групповое взаимодействие	10 мин.	Упражнение 1 «Передай маску»
4.	Учебное занятие 10 «Работа с молодёжью, подверженной особому риску».	2 ч. 20 мин.	1. Упражнение 1 на развитие доверия «Ива на ветру». 2. Мозговой штурм «Молодежь как наиболее уязвимая группа населения». 3. Ролевая игра «Сделай шаг вперед». 4. Упражнение 2 «Параолимпийские игры». 5. Информационный блок «О молодёжи и поведении высокой степени риска». 6. Упражнение 3 «Анализ дерева проблем». 7. Упражнение 4 «Подходы по принципу «равный-равному» для охвата особо уязвимых молодых людей». 8. Упражнение «Пирамида позиций». 9. Разминка.
6.	Учебное занятие 11 «Навыки совместного ведения занятий (ко-фасилитация)»	55 мин.	1. Упражнение 1 «Ролевая игра «Плохое совместное преподавание». 2. Упражнение 2 «Что бы вы сделали, если...». 3. Информационный блок «Стили совместного преподавания». 4. Разминка (проводят два участника в паре).

7.	Учебное занятие 12 «Привлечение волонтеров-равных преподавателей»	20 мин.	1. Упражнение 1 «Критерии и способы набора волонтеров-равных преподавателей». 2. Информационный блок «Создание команды волонтеров – равных преподавателей».
в на обед (1 час)			
	тренингов по равному преподаванию»	20 мин.	1. Обсуждение «Как удержать волонтеров». 2. Информационный блок «Поощрения для волонтеров-равных преподавателей».
		3 ч 5 мин.	1. Упражнение 1 «Игра в снежки». 2. Информационный блок «Тренинг». 3. Упражнение 2. «Необходимые ресурсы» (15 мин.). 4. Упражнение 3 «Составляющие тренинга». 5. Упражнение 4 «Составляющие групповой динамики». 6. Ролевая игра «Трудные» участники». 7. Работа в малых группах «Трудные» участники». 8. Информационный блок «Выбор тематики и содержания тренинга». 9. Упражнение 5 «Вводная презентация тренинга». 10. Информационный блок «Структура проведения тренинга». 11. Упражнение 6 «Разработка тренинга по равному преподаванию».
10.	«Свечка»	20 мин.	Обсуждение итогов тренинга
11.	Выдача сертификатов. Общее фото	15 мин.	

«Равное обучение»: что это?

Современная ситуация в обществе, социокультурная модернизация и переход к рыночной экономике привели молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя. Самостоятельный выбор и контроль над своим поведением – вот основные требования нашего времени.

Потребность молодежи в самоопределении и стремление к самоутверждению, с одной стороны, стимулируются происходящими в обществе изменениями, с другой – ограничиваются отсутствием социальной поддержки и просвещения молодых людей. В результате, начиная самостоятельную жизнь, они сталкиваются с множеством проблем. Молодёжь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных навыков, которые бы позволили сохранить свою индивидуальность, здоровье и эффективный жизненный стиль. Нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения среди подростков и лавинообразное увеличение форм разрушающего поведения. На первое место, вышли алкоголизм, наркомания, раннее начало половой жизни среди подростков и как следствие - распространение заболеваний, передающихся половым путем.

Концепции программ здоровья молодежи данных организаций исходят из идеи ВЫБОРА оптимального поведения для молодого человека и его близких. Это концепция здорового эгоизма, где благополучие человека подразумевает и благополучие других людей.

«Мы не отрицаем возможность использования методик «пугающих», но мы отрицаем использование только их. Страх в нашем случае чаще исполняет роль индикатора опасности, а не мотива к действию. Он не сковывает, а дает возможность думать и выбирать.

Используя эту концепцию, мы ничего не запрещаем и никого не осуждаем, просто демонстрируем различные типы поведения и их последствия, причем, на много шагов вперед. Человек сам выбирает то, что ему наиболее приемлемо. Эта концепция учитывает желание молодежи и подростков быть самостоятельными, свободными, желание быть хозяевами своей судьбы. Мы не противоречим этому, мы используем это».¹

Современные профилактические программы, направленные на сохранение здоровья молодежи помогают выбрать здоровый стиль поведения и понять, почему он выгоден для молодого человека.

В контексте проблемы распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде профилактика имеет целью предупреждение рискованного поведения молодежи, т.е. поведения, при котором вероятность заражения ВИЧ наиболее высока.

Какие особенности поведения молодежи могут представлять опасность для ее здоровья?

Данные различных социологических исследований показывают, что склонная по своей природе к рискованному поведению молодежь является наиболее уязвимой группой для заболеваний, напрямую связанных с насилием, случайными половыми контактами, употреблением алкоголя и наркотиков. Недостаточная просветительская работа делает закономерным вовлечение все большего числа молодежи в эпидемию ВИЧ/СПИДа и НАРКОМАНИИ.

¹ «Про здоровый выбор», г. Санкт –Петербург, РОО «Взгляд в будущее», 2005г.

Программы по профилактике распространения ВИЧ-инфекции призваны оказать влияние на изменение отношения молодежи к своему здоровью, помочь сделать выбор в пользу здоровьесберегающего поведения, привить навыки самозащиты в потенциально рискованных ситуациях.

Чтобы профилактические программы для молодежи были эффективными, они должны строиться на основе определенных принципов, использовать оптимальные стратегии, воздействовать на разных уровнях и включать все виды профилактики.

Исследователь Роджер Харт представляет виды взаимодействия между молодыми и взрослыми в виде ступенек «лестницы участия». Чем выше ступень, тем выше степень участия детей/молодежи (рис. 1.).

Лестница участия указывает на два очень важных момента молодежного участия. Во-первых, просто иметь молодых в проекте не является гарантией настоящего участия. Чтобы вносить значимый вклад молодежь должна овладеть определенными навыками, осознать свои силы и возможности, а также получить определенную ответственность. И второе, большую важность имеет качество и тип взаимоотношений между взрослыми и молодежью.

Примером участия низшего уровня лестницы может быть приглашение молодых обсудить программу, но фактически не давая им права голоса и не отводя никакой роли в руководстве программой. Примерами высших ступенек могут быть молодые люди, постоянно работающие на самых высших уровнях руководства проектом.

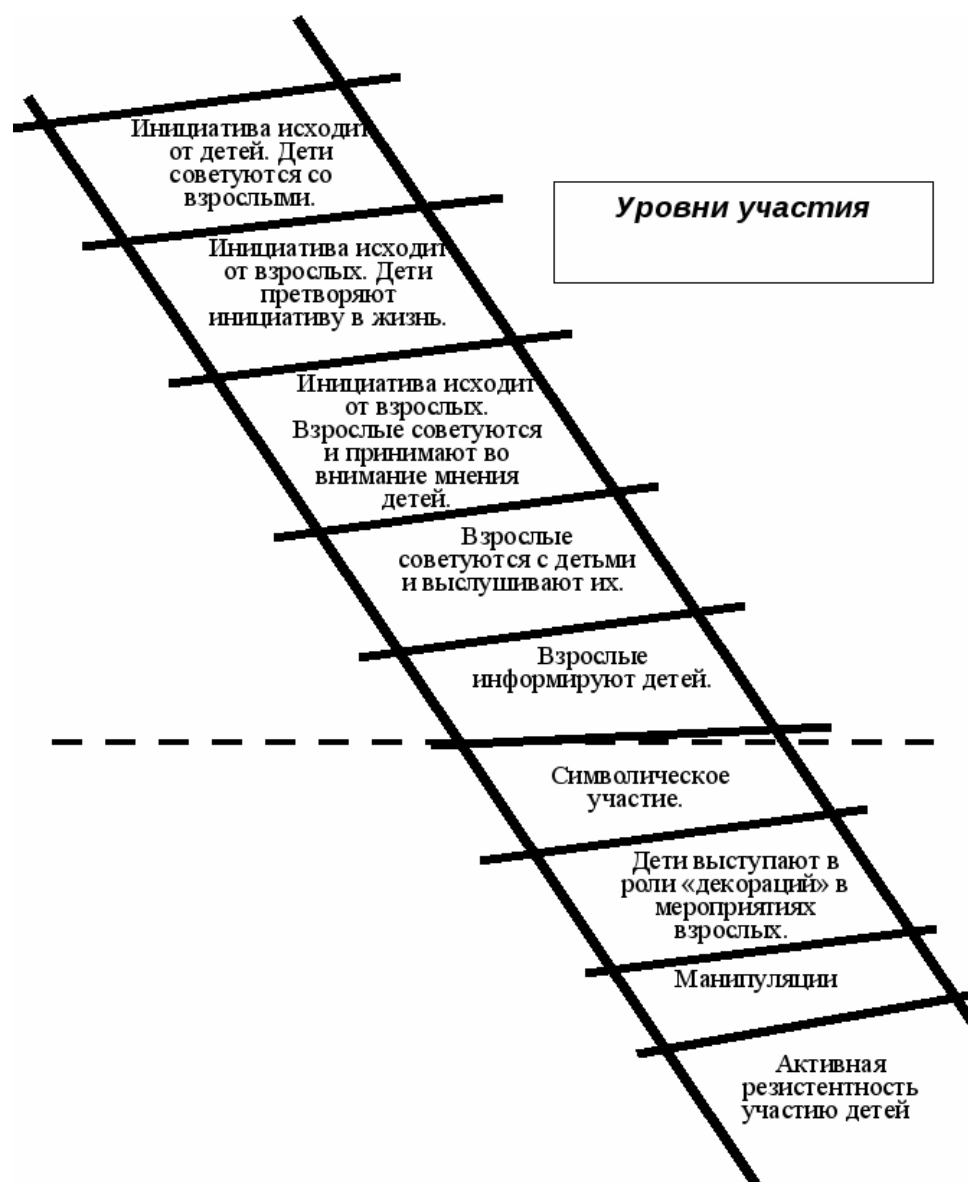


Рис. 1. «Лестница участия» Р. Харта

Обучение по принципу «равный-равному» является важным для сохранения репродуктивного здоровья молодежи и программ профилактики ВИЧ по многим причинам, в том числе:

- Молодежь привыкла получать различную информацию от своих сверстников. Равные по возрасту (и/или социальному статусу) привычно обсуждают между собой самые деликатные вопросы, в том числе вопросы, касающиеся репродуктивного здоровья и ВИЧ/СПИД.

- Обычно программы по принципу «равный-равному» организуются и проводятся в



сообщества самими членами этого сообщества. Благодаря этому такие программы очень гибкие, основаны на реальности данного сообщества, могут проводиться в различных условиях и сочетать комплекс различных мероприятий.

■ Программы по принципу «равный-равному» могут быть очень полезными самим преподавателям по принципу «равный-равному». Программы, основанные на принципе «равный-равному» позволяют молодежи непосредственно участвовать в реализации программ, направленных на молодежь. Таким образом, приобретение полезных жизненных навыков через участие в программах «равный-равному», в том числе лидерских и коммуникационных навыков, могут быть полезными в последующем трудоустройстве.

■ Программы по принципу «равный-равному» могут быть очень экономичными. Хотя стоимость программ по принципу «равный-равному» очень часто недооценивается, возможно вполне экономичное проведение подобных программ, особенно, если они являются частью некой большой структуры, в которой уже есть налаженная система кураторства, мониторинга и оценки. Проведенная оценка эффективности программ по принципу «равный-равному» обнаружила, что программы, основанные на принципе «равный-равному», повышают уровень знаний, кроме этого, люди чаще сообщают о более безопасном поведении, включая использование презерватива для предотвращения ВИЧ, использование контрацептивов при последнем сексуальном контакте, тестирование и лечение ИППП, а также о намерении откладывать первый сексуальный контакт.

Пособие направлено на обучение тренеров для будущей подготовки волонтеров, осуществляющих профилактику поведения высокой степени риска по принципу «равный-равному». Упражнения в занятиях разработаны на основе выводов практических исследований, опыта, полученного во время проведения международных и региональных тренингов, а также успешного проведения программ сети Y-PEER. В этом учебнике применяются интерактивные техники, которые основываются на различных теоретических подходах, таким образом, авторы стремятся к тому, чтобы будущие тренеры уверенно чувствовали себя и имели все необходимые навыки для подготовки волонтеров, а также для того, чтобы служить надежным источником информации для своих сверстников. Кроме этого, данное пособие рассматривает обучение по принципу «равный-равному» как часть системного подхода по изменению поведения на индивидуальном и социальном уровне.

Учебный план предлагаемого курса разработан на основе вопросов сексуального и репродуктивного здоровья, профилактики ВИЧ, инфекций, передающихся половым путем (ИППП) и злоупотребления психоактивными веществами. Однако общие принципы и методы можно было бы легко применить к любой содержательной области образования по принципу «равный-равному».

Следует отметить, что данная учебная программа не является и не претендует на то, чтобы ее рассматривали как программу, охватывающую все возможные вариации упомянутых выше тематик.

Следует также подчеркнуть, что данное пособие не может подменить собой учебный курс, преподаваемый вживую, и его следует рассматривать, прежде всего, как вспомогательный инструмент для учебных семинаров.

Этот учебник может использовать каждый, кто хочет провести тренинг более высокого уровня для уже подготовленных волонтеров, работающих по принципу «равный-равному». Важно отметить, что несмотря на то, что этот учебник создавался для проекта и сети Y-PEER, его легко можно адаптировать для опытных равных преподавателей, работающих по любой программе. Кроме этого, поскольку Y-PEER занимается вопросами здорового образа жизни и профилактикой ВИЧ/СПИД, данное пособие можно использовать для того, чтобы разработать программу, направленную на изменение поведения в области охраны здоровья, например, по профилактике насилия. Главной целевой аудиторией Y-PEER является молодежь (15-24 года), тем не менее, методику «равный-равному» можно применять к любой возрастной группе.

Основой модели программы профилактики, действующей по принципу «равный-равному» являются **тренинги для волонтеров**. Эти тренинги обычно проводятся на уровне организаций или инициативных групп. Молодежи сообщают базовую информацию и обучают навыкам, которые необходимы для проведения программ по принципу «равный-равному». Чаще всего это тренинг, который проходит в течение нескольких дней, однако, важно помнить, что за этим тренингом должна следовать последовательная работа с волонтерами, например, постоянная корректировка информации, которую они передают сверстникам, разбор удачных и не удачных приемов в занятиях, и так далее.

Следующей ступенью является **подготовка тренеров**, которые будут готовить волонтеров. Обычно тренерами становятся опытные волонтеры. На тренингах для тренеров предоставляется более глубокая информация о теории и методике «равный-равному». На этих тренингах так же дается информация о том, как набирать волонтеров и работать с ними, как осуществлять мониторинг программ, как управлять группой равных преподавателей. В данном пособии предоставлен пример как раз такой обучающей программы. В программу добавлены элементы обучения в рамках более глубоких тем, например, работа с молодежью, подверженной особому риску, и так далее.

На вершине пирамиды находятся **специализированные тренинги, которые проводятся для особенно опытных тренеров**. На них более глубоко рассматриваются узкие темы, которые затрагивались на общем тренинге для тренеров. Подготовленные на этих тренингах тренеры должны поддерживать менее опытных тренеров и волонтеров, проводить для них повторные и более продвинутые тренинги.

Что такое «обучение по принципу «равный-равному»?

Обучение по принципу равный равному — это ограниченный по времени процесс, посредством которого хорошо подготовленные и мотивированные молодые люди передают знания, формируют отношение и навыки среди людей, равных себе по возрасту, социальному статусу, или имеющих сходные интересы. Такое обучение может носить формальный либо неформальный характер. В контексте данного пособия под равным обучением понимается обучение, направленное на формирование ответственного отношения молодежи к собственному здоровью и укрепление их возможностей его защищать. Обучение по принципу равный - равному можно проводить в небольших группах или индивидуально в различных

условиях: в учебных заведениях, молодежных клубах, на рабочем месте, на улице, или в любых других местах, где молодые люди часто бывают.

Зачем необходимо равное обучение?

Группа сверстников, с которой общается молодой человек, оказывает большое влияние на стиль его/ее поведения. Это справедливо в отношении как рискованного, так и безопасного поведения. Обучение по принципу «равный-равному» использует такое влияние сверстников позитивным образом.

Основу такого обучения составляет доверие, авторитет, которого, по мнению целевой группы, заслуживают сверстники-информаторы. Молодые люди, участвующие в обучении по принципу «равный-равному», часто отдают должное факту, что общение между обучающими и обучаемыми в этом случае становится проще. Преподаватели и группа имеют общие интересы, предпочитают одну и ту же музыку, одних и тех же знаменитостей, используют один и тот же язык, имеют одинаковые проблемы (отношения в семье, борьба за самостоятельность, учеба, самоопределение).

Информаторов из молодежной среды вряд ли будут воспринимать как людей, глядящих свысока, которые с осуждением читают «проповеди» о том, как нужно вести себя. Напротив, обучение, осуществляемое сверстниками, воспринимается молодежью как совет знающего друга, который понимает, что значит быть молодым человеком. Неудивительно, что молодые люди получают очень много информации от своих сверстников по особенно деликатным вопросам или вопросам, которые являются табу в обществе.

Такое обучение расширяет возможности молодых людей: оно дает им возможность участвовать в процессах, непосредственно касающихся их, а также право на доступ к информации и услугам, необходимым им для защиты их собственного здоровья.

Теоретическая основа обучения по принципу «равный равному»

При проведении программы по принципу «равный-равному» наша цель заключается в том, чтобы развить поведение, способствующее сохранению здоровья, или изменить рискованное поведение в целевой группе. Главный вопрос заключается в том, почему и как люди перенимают новый стиль поведения? Известные психологи пытались объяснить эти процессы и разработали различные поведенческие теории, которые сейчас применяются в областях психологии здоровья, образования в области охраны здоровья и общественном здравоохранении. Очень важно знать об этих теориях, поскольку они обеспечивают теоретическую основу обучения по принципу «равный – равному» и дают объяснение, почему такое обучение потенциально эффективно. Более того, теории могут направлять процесс планирования и разработки обучающих программ по принципу «равный-равному».

Обучение через опыт

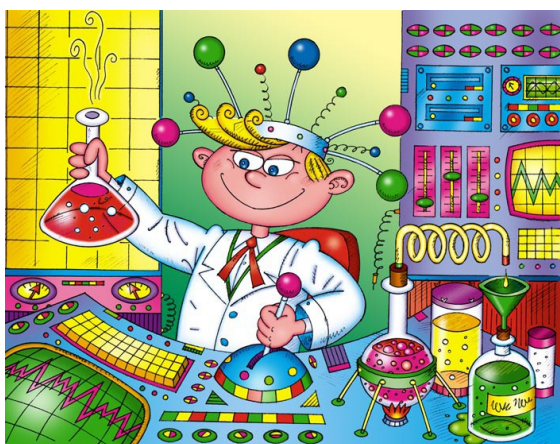
«Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню,

дай мне поучаствовать - и я пойму».

Древняя пословица

Активное «вовлечение» молодежи в работу, предоставление им возможности активно участвовать, используя свой собственный опыт, очень важно. Такое обучение на основе опыта даст тренерам возможность начать развитие их навыков с получением немедленной обратной связи. Тренинг также дает им возможность непосредственно поучаствовать во многих учебных упражнениях прежде, чем они попытаются применить их на практике. Обучение тренеров по принципу равный-равному, предлагаемое в данном пособии, основано на модели обучения экспериментом с использованием интерактивных методик. Эта модель включает четыре элемента: непосредственный опыт (деятельность, в которой учащиеся накапливают опыт), размышление об опыте, обобщение (извлеченные уроки) и применение извлеченных уроков.

Обучение по принципу «равный-равному» является частью комплексной профилактической программы, целью которой является улучшение здоровья молодых людей путем профилактики ВИЧ/СПИД, инфекций, передаваемых половым путем, потребления психоактивных веществ и



различных форм рискованного поведения. Однако образовательные программы такого рода должны эффективно сотрудничать с медицинскими услугами, службами, дружественными к молодежи и другими профилактическими мерами. Хорошие программы такого рода должны иметь установленные связи с целым рядом организаций, чтобы они могли работать совместно с другими ассоциациями, дополняя друг друга, и обращая друг к другу при необходимости. Таким образом, обучение по принципу «равный-равному» должно быть частью комплексного подхода

к сохранению здоровья молодежи. Например, такое обучение может дополнить обучение в области здоровья на основе жизненных навыков, проводимое учителями, или кампанию по пропаганде здорового образа жизни в средствах массовой информации, работу медицинского персонала в клиниках, дружественных к молодежи, а также усилия социальных работников по охвату вне школы молодых людей, подверженных особому поведенческому риску.

В данном разделе дается пример учебного плана трёхдневного тренинга для тренеров, рассчитанного приблизительно на 20 участников. Обучаемые могут использовать данную программу для проведения собственных тренингов для тренеров. Кроме того, как указано в описании отдельных упражнений, некоторые из них могут быть использованы непосредственно для обучения сверстников во время работы с целевой аудиторией. Эти упражнения могут также использоваться в повторных тренингах. Когда волонтеры, обучающие сверстников по принципу равный-равному, прошли начальный курс обучения, им требуется постоянная поддержка, в том

числе и дополнительные тренинги. Это помогает им узнавать новую информацию и оттачивать тренерские навыки. Многие техники в данном пособии сопровождаются комментариями для тренера. Это сделано для того, чтобы помочь тренерам понять, почему тема имеет особо важное значение или как специфические техники могут способствовать достижению целей тренинга для тренеров.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПРОГРАММ, ДЕЙСТВУЮЩИХ ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ-РАВНОМУ»

Цель и задачи тренинга

Цель тренинга: Подготовить тренеров для последующего обучения волонтеров профилактических программ по предотвращению зависимого поведения (в том числе распространение эпидемии ВИЧ/СПИДа) в молодежной среде.

Таким образом, общей целью описываемого здесь тренинга по обучению тренеров является развитие возможностей тренеров разрабатывать и осуществлять тренинговые программы по принципу равный-равному.

Задачи тренинга:

1. Ознакомить участников с принципами, содержанием и методами профилактической деятельности в рамках технологии «равный – равному»;
2. Отработать навыки интерактивного обучения волонтеров;
3. Научить участников основам планирования, реализации и оценки эффективности учебных программ, построенных по принципу «равный – равному»;
5. Повысить уровень информированности участников о последствиях зависимого поведения (включая по проблеме ВИЧ/СПИДа).

В специфические задачи данного семинара входит дать возможность участникам:

- лучше понять концепцию методик обучения на основе передачи жизненных навыков в области здоровья и связанного с ним обучения по принципу равный-равному;

- получить достоверную информацию о репродуктивном здоровье, включая ВИЧ/СПИД;
- исследовать свое отношение и ценностей, касающихся тем, затрагиваемых в обучении в области здоровья молодежи;
- развить коммуникативные навыки и групповой работы;
- приобрести навыки применения широкого круга интерактивных методик, которые затем будут использоваться в обучении волонтеров;
- Приобрести базовые знания в разработке программ по обучению равный-равному.

Нет идеальной модели учебного плана тренинга для тренеров, такая модель должна быть достаточно гибкой для того, чтобы подстроиться под потребности целевой аудитории. Однако в любом случае любая модель программы должна включать следующие ключевые компоненты:

1. Обоснование необходимости обучения по принципу равный-равному, в том числе его преимущества и ограничения.

Данный блок программы подразумевает знакомство участников тренинга с концепцией и практикой обучения по принципу равный-равному, то есть они не только должны понимать преимущества данного подхода, но также знать его ограничения или слабые стороны.

2. Опора на теории об обучении на основе формирования жизненных навыков в области здоровья и способах влияния на изменение поведения.

Обучение по принципу равный-равному выходит за рамки простого обмена информацией, поскольку направлено на изменение поведения. Очень важно представить участникам тренинга принципы комплексного подхода в области сохранения здоровья, обучения на основе формирования навыков, а также теорий изменения поведения, они должны понять, каким образом все это связано с обучением по принципу равный-равному, для того, чтобы проводить такие мероприятия, в которых учтены все необходимые компоненты эффективных образовательных программ такого рода.

3. Формирование базовых знаний о содержательной области программы.

Программа должна включать основные знания по вопросам здоровья, о которых идет речь. Какие бы вопросы не возникли относительно тем, затронутых в программе при проведении занятий или в процессе кураторского наблюдения за практической работой подготовленных волонтеров, обучающихся сверстников, участники тренинга должны быть в состоянии дать адекватный ответ.

4. Исследование индивидуальных ценностей в области рассматриваемых вопросов здоровья, включая отношение к гендерным нормам и предубеждениям.

Программа равного обучения подразумевает исследование ценностей и предубеждений участников тренинга с тем, чтобы они смогли помочь обучаемым исследовать то же самое у

себя. Трудно вести группу учащихся через процесс самоанализа, если такая работа не проводилась прежде на личном уровне.

5. Обучение методам развития навыков, таким, как ролевые игры.

Развитие навыков является важной частью обучения на основе принципа равный-равному. Хорошая программа, скорее всего, должна включать ролевую игру в качестве метода развития навыков. Однако для того, чтобы ролевая игра была убедительной эффективной, необходимо специальное обучение.

6. Навыки общения и групповой работы.

Для того чтобы проводить занятия и работать интерактивно с группой участников, необходимо иметь и развивать хорошие знания навыков коммуникации. Будущие тренеры должны быть примером в плане коммуникативных навыков и групповой работы.

7. Основное руководство по планированию, осуществлению, мониторингу и оценке программ обучения на основе принципа равный-равному.

Планирование и осуществление таких программ - это не просто ответственность руководителя проекта. Важно, чтобы все участвующие в программе, включая тренера и участников - будущих тренеров - имели представление о таких элементах программы, как оценка потребностей целевой аудитории или мониторинг и оценка эффективности. Будущим тренерам также необходимо иметь хорошие знания относительно того, как отбирать, курировать и поддерживать волонтеров.

По завершении тренинга специалисты будут:

- владеть полной, качественной и достоверной информацией о последствиях зависимого поведения, а также ВИЧ-инфекции, осознавать проблемы людей, затронутых данной проблемой;
- понимать принципы интерактивного обучения и уметь использовать на практике навыки активного ведения занятий;
- понимать принципы планирования, проведения и оценки результатов учебных программ по профилактике зависимого поведения, построенных по принципу «равный – равному»;
- уметь планировать дальнейшие шаги по работе с подростками-волонтерами и проведению тренингов по профилактике зависимого поведения.

Тренинг разбит на три тематических блока. На освоение каждого блока отводится один день. Первый день посвящен освоению навыков интерактивного обучения; второй – информированию участников о последствиях зависимого поведения, включая проблему ВИЧ/СПИДа; третий – ознакомлению с волонтерским движением и технологией «равный – равному», отработке навыков планирования профилактической работы.

Такое разделение, на наш взгляд, позволяет участникам эффективнее усвоить материал, четко осознать аспекты и особенности каждого из блоков. Порядок блоков пошагово погружает участников в проблему, а затем позволяет им занять тренерскую позицию.


С одной стороны, организация работы на тренинге позволит участникам оценить многофункциональность тренинга как формы обучения, внимательно взглянуть на проблему зависимого поведения, понять возможности добровольчества и использования принципа «равный – равному»; с другой стороны, происходящие изменения их позиции ученика повлияют на их позицию учителя-тренера.

Тренинг для тренеров социальных программ, действующих по принципу «равный-равному»

Дидактическая карта первого дня тренинга

«Начало тренинговой образовательной программы. Игровое обучение (игры на знакомство, игры на сближение, игры-разминки, игры на сплочение)» (4 ч)

№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Содержание
1.	Знакомство участников и тренеров	10 мин.	Игры на знакомства
2.	Предварительное анкетирование	20 мин.	Заполнение двух анкет
3.	Введение в методику обучения	15 мин.	Принцип «равный-равному»
4.	Сбор ожиданий участников	15 мин.	1. Упражнение 1. «Дерево личных открытий» 2. Упражнение 2 «Треугольник». 3. Упражнение 3 «Воздушные шарик». 4. Выбор группы обратной связи
5.	Выработка правил группы	15 мин.	Обсуждение соглашений группы
6.	Учебное занятие 1 «Введение в игровое обучение (упражнение на сближение и разминки)	30 мин.	1. Упражнение 1 «Брось мяч и назови имя». 2. Упражнение 2 «Передай хлопок». 3. Информационный блок «Игры на сближение и разминки».
7.	Учебное занятие 2 «Техники введения тем в обучающих программах»	20 мин.	1. Упражнение 1. «Сядьте те, кто...». 2. Беседа о здоровье.
8.	Учебное занятие 3 «Навыки публичного выступления»	30 мин.	1. Упражнение 1 «Идеальный портрет». 2. Обсуждение «Девушки и юноши». 3. Упражнение 2 «Здоровый человек». 4. Упражнение 3 «30 секунд славы».
9.	Учебное занятие 4 «Игры на сплочение»	30 мин.	1. Упражнение 1 «Движущиеся скульптуры». 2. Упражнение 2 «Человеческий узел (путанка)». 3. Упражнение 3 «Ага, и я там был».

	50 мин.	1. Упражнение 1 «Обучение по принципу «равны-равному»: что это и зачем?». 2. Упражнение 2 «Теория – применяйте её на практике» 3. Информационный блок «Стратегии изменения рискованного поведения подростков». 4. Упражнение 3 «Информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы».
10. Общая рефлексия итогов дня	10 мин.	Групповое обсуждение

Знакомство участников и тренеров.

Тренинг обычно начинается с краткого приветствия организаторов семинара. Это дает возможность организаторам сказать несколько слов о предыстории проекта и цели тренинга, а также дать участникам некоторую дополнительную информацию об организационных вопросах (например, о проживании, питании, экскурсии и т.д.).

Команда тренеров представляется и рассказывают немного о себе и своем опыте, а также о предстоящем тренинге. Необходимо постараться создать позитивный настрой и атмосферу приятных ожиданий от предстоящей совместной работы в этой группе:

Здравствуйте, друзья! Меня зовут ... Мы рады предложить Вам стать участниками курса тренинга «Тренинг для тренингов программ, действующих по принципу «равный-равному». Я надеюсь, что в этом проекте вам будет очень интересно. В течении наших совместных занятий вы не только сможете узнать необходимую и полезную информацию о навыках тренерской работы, но и своё здоровье, но и приобретете навыки, необходимые для успешного общения с вашими друзьями и родственниками, разрешения возможных конфликтов, развития вашего лидерского потенциала. Сегодня у нас первое занятие, и мы предлагаем для начала познакомиться.



Примечание для ведущего: в данном пособии под словом «команда тренеров» мы имеем в виду и тренеров, и фасилитаторов, и преподавателей. Эти термины используются как синонимы.

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Приветственная часть семинара может зависеть от стиля работы принимающей организации и местных традиций. Может быть, существует правило проводить церемонию официального открытия тренингов. В таком случае, может случиться так, что учащиеся будут сидеть тихо и слушать речи, которые могут не представлять для них интереса. В результате молодым людям, возможно, станет скучно. Единственно, на что они будут рассчитывать, это на то, что оставшаяся часть тренинга не пройдет в том же формате. Тренеры должны попытаться избежать подобной ситуации. Например, они

должны обеспечить возможность участникам выступить на этой важной встрече. Во всяком случае, участникам необходимо предложить представиться всей группе, назвав свое имя и место, откуда они приехали (город, организация и т.д.).

Упражнения на знакомство (дополнительные игры на знакомство можно рассмотреть в Приложении 5).

Вариант 1.

Всем участникам раздаётся по листу цветной бумаги, из которой надо сделать человечка. В центре человечка пишем своё имя, на правой руке – лучшее качество, на левой руке – то, что хотели бы улучшить, на правой ноге – мечту, на левой ноге – одно слово, характеризующее настроение. Всё написанное озвучивается.

Необходимое оборудование: 1 листа флипчарта, 22 листа цветной бумаги.

Вариант 2 (дополнительный).

Упражнение «Кто я такой?»

Для разминки попросите участников разделить на пары, которые станут дискуссионными группами (buzz groups). Попросите их представить себе, что они незнакомы друг с другом и должны представиться.

Затем предложите участникам подумать, что, по их мнению, важно и интересно узнать о человеке при первой встрече. Проведите мозговой штурм, чтобы определить общие категории такой информации. Например, имя, возраст, пол, национальность, семейная роль, вероисповедание, гендер, этническая принадлежность, работа/учеба, любимая музыка, любимые и нелюбимые занятия, и т.д.

Объясните участникам, что они должны выяснить, много ли у них общего с другими членами группы. Раздайте им бумагу и ручки и скажите, что в качестве первого шага они должны изобразить свою личность с помощью рисунка. Они должны представить себя звездами, различные аспекты личности которых излучаются в общество. Попросите членов группы, нарисовать свою личную звезду, выбрав восемь-десять наиболее важных сторон своей личности (Например, Оля – девочка, художница, дочь, любознательная, целеустремленная, общительная).

Пусть участники пройдутся по кругу и сравнят свои звезды. Когда кто-то найдет другого участника с таким же лучом, он должен написать рядом с лучом его имя. (Например, если и Ян, и Парвез нарисовали луч «рэппер», они оба должны написать имена друг друга возле данного луча). Дайте 15 минут на выполнение этого задания.

Соберитесь в общую группу, и попросите участников поговорить о том, насколько индивидуален оказался каждый из них. Вы можете задать следующие вопросы:

Какие аспекты личности являются общими, а какие оказались неповторимыми?

Насколько схожи и насколько различны члены группы? Чего у них оказалось больше: сходств или различий?

Тренер подводит итоги, что каждый из ребят уникален и важно знать свои особенности и развивать их, чтобы добиться успеха в жизни.

После каждого занятия необходимо проводить подведение результатов работы группы, выявлять настроение и ощущения участников. Группа садится в круг – попросите каждого рассказать о своих чувствах, дать оценку проведенному занятию. Можно выбрать какой-либо предмет – свечу, цветок, мячик – который будет передаваться от участника к участнику во время рефлексии.

Тренерский момент

Обратите внимание участников на то, как был начат тренинг, и на то, как он проходил до этого момента. Коротко опишите структуру начала тренинга.



Обратите внимание участников тренинга на заранее повешенный отдельно лист ватмана с надписью «Парковка для вопросов». Поясните участникам, что если у них в ходе тренинга возникнут вопросы или замечания, на которые они хотели бы получить ответ или комментарии тренера, они могут записать их на этом листе.

Не забывайте по ходу тренинга просматривать лист и отвечать на вопросы.

Предварительное анкетирование.

Предварительное анкетирование (или пре-тест) проводится среди участников с целью получения исходной информации об уровне знаний, отношений и навыков (или

предполагаемых навыков), которым посвящен данный курс обучения.

Необходимо пояснить, что это не экзамен, и нужно отвечать на вопросы самостоятельно, так как можешь в данный момент **(Приложение 1)**.



Также необходимо участников тренинга ознакомить со стандартной анкетой мониторинга информирования молодёжи о зависимом поведении (Приложение 2).

Предварительный вопросник призван оценить исходные данные группы, поэтому он представляет собой оценочный механизм, аналогичный тому, который используется для оценки результатов программы. Мониторинг и оценка представляют собой существенный аспект контроля качества и устойчивости любой программы. Этот вопрос будет еще рассматриваться в занятии по мониторингу и оценке на последнем дне программы тренинга.

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Тренеры в программах по принципу равный-равному выполняют несколько функций одновременно:



▼ **Эксперт:** тренеры передают знания и навыки, отвечают на возникающие вопросы (или ищут и сообщают информацию позднее), проясняют мифы и неправильные представления.

▼ **Помощник в процессе социализации:** тренер стремится поделиться ценностями и идеалами с участниками, например, подростки и взрослые должны одинаково относиться к женщинам и мужчинам (юношам и девушкам), должны продвигать гендерное равенство и справедливость

▼ **Фасилитатор:** Используя в качестве основы опыт участников, тренеры помогают им облегчить усвоение знаний и навыков, предлагаемых на тренинге.

Тренеры могут проводить различного рода обучение:

▼ **Обучение конкретной теме:** например, что такое гендерные роли?

▼ **Обучение взаимосвязи между конкретной темой и жизненными ситуациями,** например, как гендерные роли влияют на взаимоотношения подростков мальчиков и девочек?

▼ **Обучение тому, как применять полученные знания,** например, как подростки могут использовать свои знания о гендерных ролях для того, чтобы распознать и избежать риски, связанные с сохранением здоровья?

Групповые обсуждения играют важную роль в интерактивных программах. Для проведения эффективных групповых обсуждений преподавателю понадобятся различные навыки преподавания. Преподаватели должны знать, как иметь дело с различными участниками и как управлять дискомфортными ситуациями в процессе обсуждения.

Тренер очень коротко объясняет суть интерактивного, основанного на опыте обучения, которое будет предложено им в течение трёхдневного курса. Здесь было бы кстати привести старую поговорку: «Скажи мне...я забуду. Покажи мне...я запомню, Дай мне поучаствовать...я пойму».

Объясните, что это обучение и будет «участием» своего рода, обучением через эксперимент. Диаграмму, представленную в этом пособии можно размножить в качестве раздаточного материала для участников.

Что такое «обучение по принципу «равный-равному»?

***Обучение по принципу равный равному** — это ограниченный по времени процесс, посредством которого хорошо подготовленные и мотивированные молодые люди передают знания, формируют отношение и навыки среди людей, равных себе по возрасту, социальному статусу, или имеющих сходные интересы.*

Такое обучение может носить формальный либо неформальный характер. В контексте данного пособия под равным обучением понимается обучение, направленное на формирование ответственного отношения молодежи к собственному здоровью и укрепление их возможностей его защищать.

***Обучение по принципу равный - равному** можно проводить в небольших группах или индивидуально в различных условиях: в учебных заведениях, молодежных клубах, на рабочем месте, на улице, или в любых других местах, где молодые люди часто бывают.*

Примеры обучения по принципу «равный-равному»:

- семинары и тренинги со старшеклассниками с использованием интерактивных методов, например, дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры;
- тематические театральные постановки в молодежном клубе с последующим их обсуждением в группе;
- неформальная беседа с молодыми людьми на дискотеках о риске для здоровья и о том, где они могут найти дополнительную информацию и практическую помощь.

Такого рода обучение можно проводить в различных, в том числе и возрастных, группах населения, с разными целями. В последние годы обучение по принципу «равный-равному» активно применялось в программах профилактики ВИЧ/СПИД и программах по репродуктивному здоровью во всем мире.

Сбор ожиданий участников



Участникам дают возможность сказать о своих ожиданиях в отношении данного тренинга и задать волнующие их вопросы в связи с обучением по принципу «равный-равному», а также те вопросы, которые они хотели бы

рассмотреть в процессе обучения. Идеи участников записываются на флипчарте или на цветных стикерах, которые затем наклеивает на дерево ожиданий, заранее нарисованное на ватмане.



Упражнение 1. «Дерево личных открытий».

Время: 5 мин.

Тренер или участники рисуют большое дерево.

Каждый из участников получает карточки трех цветов, из которых каждый сам вырезает фрукты.

Красные – это созревшие фрукты (это я беру с собой, как успех или личное открытие). Зеленые – это несозревшие фрукты (это было хорошо, но можно было бы и побольше или надо доработать, открытые вопросы). Желтые – это падалица (это не удалось, это не должно больше случиться). Результаты комментируются в круге.



Упражнение 2. «Треугольник».

Время: 5 мин.

На листе нарисован треугольник, в каждой вершине которого необходимо написать ожидания от себя, от группы участников, от тренеров. Затем каждый участник озвучивает, что он написал и прикрепляет свой треугольник на стену.

|
я

Группа

Тренер

Упражнение 3. «Воздушные шарики»

Время: 5 мин.

Ожидания записываются на воздушных шариках, представляются в пленуме и развешиваются в помещении, где проходит семинар. В конце семинара участники находят свой шарик и лопают те, которые «исполнились».



КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Аналогично вопросам, которые предлагаются в самом начале тренинга (пре-тест), эта ежедневная обратная связь также представляет собой механизм мониторинга и оценки образовательного процесса.



Тренеру необходимо рассказать, какие ожидания скорее всего будут удовлетворены на данном тренинге, а какие выходят за его рамки. Анализ этих ожиданий может стать частью процесса оценки обучения, проводимой в конце курса.

Чего ожидать в течение тренинга?

Преподаватель дает краткое объяснение ожиданий команды тренеров в отношении успешно проведенного тренинга, стараясь включить в эту речь и индивидуальные ожидания участников. Они объясняют, что будет происходить в течение нескольких следующих дней тренинга, чтобы участники знали, чего следует ожидать.

Выбор группы обратной связи

Преподаватель говорит о важности получения ежедневных отзывов от участников по всем аспектам обучения (не только по содержанию обучения, но также по организационным вопросам), что позволит преподавателям внести необходимые коррективы. Поэтому преподаватель предлагает (помимо ежедневной рефлексии) назначить одну группу для предоставления обратной связи в составе из двух добровольцев для каждого дня тренинга (так называемые «глаза и уши»). Их задача будет состоять в том, чтобы собирать мнение у всей группы и сообщать о нем на планерке тренеров, а также открывать работу на следующее утро кратким обзором: что было пройдено вчера, какие ощущения сложились у группы, что было важным и чего мы хотим добиться сегодня.

Принятие соглашений работы группы

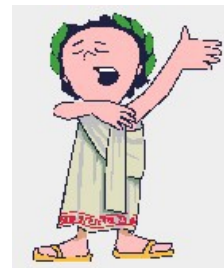
Время: 15 мин.

Каждая группа работает по общепринятым соглашениям совместной деятельности. Ведущий предлагает обсудить определенные правила работы для достижения наиболее эффективных результатов.

Обсуждение соглашений:

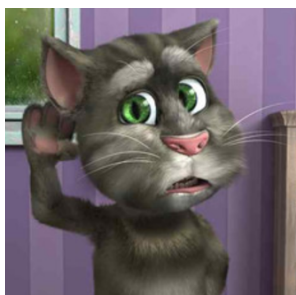
1. Право говорящего.

Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на вашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.



2. Правило поднятой руки.

Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осенённый» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий даёт ему слово.



3. Право ведущего

Ведущий тренинга может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.



4. «Тренерский момент»

Поясните участникам, что «Тренерский момент» – это короткие комментарии тренера по поводу происходящего в данный момент в группе и на тренинге, какие-либо замечания из личного опыта, своего рода «заметки на полях» тренинга.

В данном случае «Тренерский момент» – это мнение тренеров по поводу того, зачем нужны правила. Например, «правила – правовая точка включения в тренинг. Именно с этого момента пришедшие на тренинг по-настоящему ощущают себя участниками процесса с определенными правилами»; «...с одной стороны, правила делают работу в группе более организованной и эффективной, с другой – позволяют участникам чувствовать себя психологически свободно и комфортно».



5. Правило конфиденциальности.

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы - естественное этическое требование. Хотя сами навыки и умения безусловно, применяются в жизни вне тренингового пространства.

Следует оговорить способ обращения друг с другом. Предлагается выбрать клубное имя.

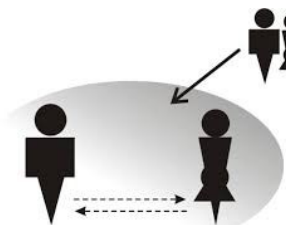


Эти нормы создают комфортный психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах.

6. Безоценочность.

Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты – дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

7. Пунктуальность («0-0»).



Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо окажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждение опоздавших участников почётной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.

8. Выключенный телефон.

9. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно отсидеться. Большинство задач требует полного включения все. Но даже если в упражнении задействованы не все, не участвующие имеют безусловное право высказываться по завершении упражнения.



10. Искренность и открытость

Самое главное в тренинговом пространстве не лицемерить и не врать. От искренности группы зависит успешность работы пространства. Раскрытие своего «Я» другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направленное на другого человека позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая важна каждому участнику и которая запускает механизм раскрытия самосознания.

11. «Здесь и теперь»

Важны процессы, происходящие в группе прямо сейчас, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли. Этот принцип способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Для того, чтобы тренинг был тренингом, нужны специальные правила (соглашения). Правила – это законы группы, по которым она живёт во время всего тренинга. Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказаться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что всё личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать её другим.



Определение правил работы — это специфика интерактивного тренинга. Пренебрежение этим пунктом вступительной части вызывает большие неприятности. Иногда и времени мало, и группа вроде знакомая, и люди бывалые, натренированные. Ан, нет! Как только вопрос, тема или упражнение затрагивает глубинные эмоции человека, спасти вас могут только правила, совместно выработанные группой в первые минуты вашей работы. Существуют разные подходы к этому пункту. Некоторые тренеры сами предлагают свои правила. Можно и так. Правда, чужие правила всегда хочется нарушать. Поэтому участникам следует самим их определить, чем они должны руководствоваться при этом достижении успешной совместной работы. Не следует комментировать, отвергать и редактировать предложения. При этом всегда следует спрашивать, все ли согласны с высказанными правилами. Если есть пункт, который не устраивает хотя бы одного человека, оно становится рекомендацией. Например, не спать во время семинара.

Иногда предлагают всякие забавные правила и, что самое интересное, свято их соблюдают:

- Дамы — первые.
- Молчать по одному.
- Кофе пить в любое время.

После того, как все соглашения приняты, можно предложить участникам подписаться на ватмане в знак своего согласия.

Выработка правил иногда может осложняться по разным причинам:

- участники ещё не привыкли слушать друг друга, поэтому действует принцип «кто кого перекричит»;

- участники придумывают более 10 правил, из которых многие незначительны и касаются не всей группы, фундаментальные же правила упускаются, потому что рассматриваются как незначительные.

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Брось мяч и назови имя»	10 мин.
2.	Упражнение 2 «Передай хлопок»	10 мин.
3.	Информационный блок «Игры на сближение и разминки»	10 мин.

Задача занятия: начать процесс знакомства друг с другом на данном тренинге и позволить участникам понять назначение упражнений на сближение, отработать практическое применение этого типа упражнений.

Тренер сначала предлагает одно из приводимых ниже упражнений на сближение. После выполнения одного упражнения группа обсуждает назначение таких упражнений, а также разминок, в обучении по принципу равный-равному. Если времени достаточно, можно провести второго упражнения подобного рода или предложить участникам провести упражнение из своего тренерского арсенала, которое подходит для сближения малознакомой группы.



Упражнение 1 «Брось мяч и назови имя».

Задачи:

- Помочь участникам запомнить имена друг друга, одновременно разучивая простую метафору навыков коммуникации.

Дополнительные материалы: три очень легких (можно из скотканной бумаги) шарика для каждой небольшой группы приблизительно из 8-10 человек.



Подходит всех типов тренинга.

Время: 10 мин.

Описание игры.

Подготовка.

Приготовьте шарики для использования в любое время в ходе выполнения упражнения. Необходимо, чтобы группы людей, стоящих в кругу, находились на безопасном расстоянии друг от друга, с дистанцией 1-2 метра между ними, на тот случай, если они будут отступать назад, чтобы поймать мяч.

Процесс.

Небольшие группы участников (по 8-12 человек в группе) встают в круг. Объясните им: «В этой игре мы попытаемся запомнить имена друг друга в наших небольших группах». Для начала каждый человек в группе должен назвать свое имя, один за другим. Повторите это раз или два и напомним участникам, что они должны называть свои имена медленно и четко, так чтобы



другие в группе могли постараться их всех запомнить. Объясните, что в начале игры один человек с мячом называет чье-то имя в группе и бросает ей/ему мяч, покажите, как это сделать.

Продолжайте объяснять: «Получивший мяч устанавливает контакт глазами с кем-то в группе, называет его имя и бросает ему мяч. Если вы забываете чье-то имя и хотите, чтобы вам его напомнили, попросите его/ее повторить свое имя. Если хотите, вы можете даже бросить мячик обратно человеку, от которого вы его получили».

Часть 1. Игра.

Начинайте игру, как описано выше. Через пару минут, когда вы видите, что участники начинают запоминать некоторые имена, добавьте второй мяч и попросите группу продолжить игру двумя мячами. Через минуту или около этого, добавьте третий мяч (каждой) группе. Вы можете дать задание группе сделать передачу мяча 10-15 раз, не уронив его. Если мяч упадет, они должны начать считать снова. Все три мяча должны быть задействованы в упражнении.

Часть 2. Обсуждение.

После завершения игры с мячами, проведите обсуждение, задав вопрос о том, что участники чувствовали во время игры. Затем отметьте, что, передавая мяч от человека к человеку, мы метафорически показываем, как мы общаемся, будучи равными преподавателями. Попросите группу сказать, какие факторы необходимы для успешной передачи мяча. Эти факторы могут быть такими: контакт глазами, выкрикивание чьего-то имени, уверенность в том, что другой человек готов принять мяч (или вашу информацию), бросок мяча непосредственно человеку, выжидание момента, когда другой мяч не мешает броску и т.д.

Завершение.

Отметьте, что одним из основных навыков в обучении по принципу «равный-равному» является навык хорошей коммуникации. Предложите, чтобы участники запомнили эту игру в качестве руководящего принципа для себя — постоянно спрашивать, используют ли они регулярно наилучшие навыки коммуникации в преподавании.

Упражнение 2 «Передай хлопок».

Задачи:

- помочь участникам познакомиться и осознать значимость каждого человека для группы;
- создать позитивную энергию группы.

Дополнительные материалы: нет.

Подходит всех типов тренинга.

Время: 10 мин.

Описание игры.

Все участники встают в круг. Для объяснения упражнения скажите следующее: «Я повернусь лицом к человеку слева от меня и посмотрю ему в глаза. Мы должны сделать хлопок руками одновременно (покажите). Затем он/она поворачивается налево и хлопает одновременно с человеком слева. Таким образом, мы «передаем хлопок» по кругу. Давайте попробуем сделать это сейчас, и помните, вы должны смотреть друг другу в глаза, делать хлопок одновременно и постараться все время держать один и тот же темп».

Таким образом, вырабатывается определенный ритм, преподаватель может говорить «быстрее» или «медленнее» для того, чтобы увеличить скорость передачи хлопка по кругу. После того, как хлопок будет передан по кругу, скажите: «А теперь, мы постараемся передать хлопок еще быстрее. Будьте все время начеку, потому что мы можем начать посылать другие хлопки по кругу вдогонку первому или в противоположную сторону».

Начинается передача «хлопка» по кругу, от человека к человеку.

Напомните участникам, что они должны продолжать эту игру, даже если она останавливается на минуту, когда кто-то пропускает хлопок. После успешного завершения первого раунда передачи хлопков, начните новый раунд. Когда начнет хорошо получаться, добавьте еще несколько хлопков, так чтобы три или четыре хлопка одновременно передавались по кругу. Обычно это приводит к очень веселому, активному хаосу в группе, к смеху.

Завершение.

Попросите поделиться впечатлениями в кратце, понравилась ли игра участникам. Вы можете сказать: «Не называя никого, скажите, что происходит во время групповой игры, когда игрок пропускает хлопок?» Напомните участникам, что, будучи группой, мы зависим друг от друга определенным образом, стараясь добиться наилучших результатов.

Информационный блок «Игры на сближение и разминки».

Время: 10 мин.

Когда тренер впервые заходит в группу для проведения тренинга, участники необязательно сразу встречают его любезно. Проводя «разминку» группы, например, играя в интересные игры на сближение или проводя зарядку, участники, скорее всего, немного расслабятся, и в результате участие членов группы будет более активным.

Проведение упражнений на сближение в самом начале такого обучения важно, потому что они помогают участникам узнать друг друга и снять начальное напряжение, связанное с работой в новой группе и с новыми людьми. В последующем рекомендуется начинать занятия с разминки и зарядки. Упражнения на сближение помогают преподавателям играть и учиться вместе, а также заложить основу для продолжения совместного обучения.

Упражнения на разминку обычно используются перед занятиями, чтобы обеспечить их положительное начало. Некоторые группы начинают с простой разминки. Иногда такие упражнения используются для «подзарядки», восстановления энергии группы. Даже тогда, когда люди заинтересованы и обеспокоены теми вопросами, которые обсуждаются, они могут устать и почувствовать себя сонными. Упражнения дают людям возможность сделать короткий перерыв и окрашивают работу юмором, способствуют созданию положительного климата в группе.

ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА

Упражнение на сближение (по-английски «ice-breaker» - ломающий лед) — это такое упражнение, которое проводится в самом начале работы с тем, чтобы люди могли почувствовать себя непринужденно в новой ситуации.

Разминка («energizer») — упражнение, используемое для стимулирования и «подзарядки» участников во время обучения, концентрации внимания, выпуск эмоций, и т.д.

О чём следует помнить, проводя упражнение на разминку?

▼ Используйте упражнения на разминку достаточно часто во время семинара, особенно когда люди выглядят сонными или усталыми, или используйте их для эмоционального перехода от одной части тренинга к другой.

▼ Старайтесь выбирать игры, соответствующие местным устоям, например, хорошо подумайте о возможности использования игр, где предусматривается прикосновение к телу. Не рекомендуется проводить такие игры в смешанных группах, где среди участников есть мусульмане.

В остальных случаях исходите из конкретной ситуации.

▼ Старайтесь выбирать игры, в которых может участвовать каждый, будьте чувствительными к потребностям и обстоятельствам группы. Например, в некоторых играх не могут принимать участие люди с ограниченными возможностями.

▼ Старайтесь обеспечить физическую безопасность людей, в особенности в играх, которые предполагают бег. Убедитесь в том, что для игры достаточно места и нет помех (скользкий пол, много мебель и т.п.).

▼ Старайтесь меньше использовать игры, которые предполагают соревнование - они могут помешать созданию команды.

▼ Старайтесь избегать долгих разминок. Старайтесь, чтобы они были непродолжительными, и сразу переходите к следующим мероприятиям по плану, как только все разомнутся и проснутся!

Рефлексия

После каждого занятия необходимо проводить подведение результатов работы группы, выявлять настроение и ощущения участников. Группа садится в круг – попросите каждого рассказать о своих чувствах, дать оценку проведенному занятию.

Примеры упражнений на сближение и разминки (Приложение 3).

Учебное занятие 2 «Техники введения тем в обучающих программах».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1. «Сядьте те, кто...»	10 мин.
2.	Беседа о здоровье	10 мин.

Задачи:

- Представить «введение в тему» и отработать практически введение в тему, касающуюся обучения обучению в области здоровья.

Существует несколько способов представить участникам тему занятия. Введение в тему может выполнять несколько функций, например:

- создавать интерес к теме;
- Активизировать знания участников по данному предмету, полученные прежде;
- стимулировать обмен информацией и ресурсами; и
- преодолеть сопротивление, преобразовав его в обсуждение или даже обучение.

Упражнение, приведенное ниже «Сядьте те, кто...» может использоваться как вводное для занятия о здоровье. Другой пример введения в тему - использование техники ассоциаций. Для этого на флипчарте записывается ключевое слово по какой-либо из тем, а участники должны сказать, какую ассоциацию это слово вызывает у них. Их ассоциации можно записать на флипчарте, если это удобно.

Другой способ ввести тему - использовать краткий вопросник с вопросами по теме. Иногда преподаватель может использовать некоторые импровизированные ролевые игры как введение в тему.

Упражнение 1. «Сядьте те, кто...».

Время: 10 мин.

Пусть участники встанут перед своими стульями. Тренер объясняет упражнение следующим образом: «Для начала этого упражнения необходимо встать у своих мест. Сейчас я буду зачитывать некоторые положения. Если ваш ответ на них будут «нет», вам придётся сесть на ваш стул. До тех пор, пока вы будете отвечать «да», вы будите стоять. Но если вы сядите, вы будите продолжать сидеть, даже если ваш ответ на следующее положение будет положительным.

Попросите участников встать. Затем быстро зачитайте предложения из списка, приведенного ниже, четким, достаточно громким голосом:

- Я прохожу регулярное медицинское обследование.
- Я прохожу регулярное обследование у стоматолога.
- Я не курю сигареты.
- Я регулярно делаю упражнения.
- Я придерживаюсь здоровой пищи (не очень богатой калориями).
- Я никогда не пью лишнего

Чищу зубы 2 раза в день.

Обсуждение.

Чаще всего, все в группе сидят к концу упражнения. Спросите участников, что общего в этих предложениях. Если никто этого не говорит, отметьте, что все это касается поведения, связанного со здоровьем. Объясните, что хотя все мы можем хорошо знать, что помогает нам сохранить здоровье, мы не всегда используем эту информацию самым наилучшим образом. Иногда, даже зная, что мы не должны есть много сладостей, мы их все равно едим в огромных количествах, например, нам не всегда достает воли, когда она нам нужна. Вторая порция мороженого или пирожного должно быть очень громко зовёт нас из холодильника!

Завершение.

Скажите, что иногда в нашей работе мы сталкиваемся с людьми, которые заболели по разным причинам. Не надо слишком много думать, чтобы понять, что большинство из нас подвергали себя риску в какой-то момент жизни, но обычно нам везет. Но это справедливо не всегда и не для всех.

Беседа о здоровье.

Время: 10 мин.

Что такое здоровье? Можно путём ассоциаций. Взять мячик или любой другой предмет. Перекидываем мячик и называем ассоциации.

Здоровье – это самостоятельный выбор личности, способность находить гармонию с собой и окружающим миром. Здоровье – это просто, это значит, знать, что ты принимаешь единственно правильные решения.

По определению (Всемирной Организации Здравоохранения:

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Репродуктивное здоровье - такое состояние физического, психического, социального и нравственного благополучия, которое позволяет родить и вырастить здорового ребёнка.



Учебное занятие 3 «Навыки публичного выступления».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Идеальный портрет»	10 мин.

2.	Обсуждение «Девушки и юноши»	5 мин.
3.	Упражнение 2 «Здоровый человек»	10 мин.
4.	Упражнение 3 «30 секунд славы»	5 мин.

Задачи:

- дать возможность участникам определить и практически закрепить навыки публичного выступления и преподавания.

Введение.

Волонтеры могут сильно волноваться, когда им предстоит публичное выступление или перспектива оказаться в центре внимания. Какое бы задание не выполнял равный преподаватель, оно должно быть в пределах их возможностей, чтобы результат был положительным. Приводимые ниже упражнения помогут участникам получить опыт и улучшить навыки публичного выступления.

Упражнение 1 «Идеальный портрет».

Время: 10 мин.

Тренер делит группу на мальчиков и девочек и предлагает изобразить группе мальчиков «идеал» девушки, а группе девочек «идеал» юноши.

Обсуждение «Девушки и юноши».

Время: 5 мин.

Важно объяснить участникам, что те или иные, приписываемые тому или иному полу не так безусловны. Ведущий выясняет у аудитории, так ли рассматриваемые качества характерны для мужчин и женщин или они прежде всего зависят от качеств человека, его индивидуальных особенностей характера, личности.

Ведущий может назвать имена женщин, обладающими качествами, приписываемые мужчинам.

Тренер просит участников рассказать о случаях из жизни, когда нарушение гендерных

норм вело к неприятным ситуациям (например, агрессивное, вызывающее поведение девушек, трусость юношей).

Группа вместе с тренером создают общий перечень качеств, недопустимых для человека, независимо от его пола. Каждое из перечисленных негативных качеств подробно обсуждается участниками тренинга.

Тренер подводит итоги, жизненный путь человека должен строиться прежде всего с учетом способностей, черт характера, личности как мужчины, так и женщины.



Упражнение 2 «Здоровый человек».

Время: 10 мин.

Процесс.

Ведущий делит команды на группы. В группах они должны обсудить качества здорового человека. Через 10 мин. группы представляют своего «здорового человека» в виде изображения «человечка» на листе флипчарта.

Обсуждение признаков, качеств здорового человека. Можно принять его за дух команды.

Необходимое оборудование: 3-4 листа флипчарта, 3-4 маркера.

Рефлексия учебного занятия.

Вот основные элементы хорошего выступления:

- интерактивность и общение с аудиторией,
- максимальное использование пространства зала для тренинга;
- использование жестов;



- контакт глазами (приемлемой длительности);
- модулирование интонации;
- Уместное использование юмора.

Обсудите следующие моменты:

- использование рассказа как методики овладения вниманием;
- когда приемлемо и неприемлемо использовать сленг, какие выражения вообще не стоит использовать на тренингах;
- как создать и сохранить комфортную учебную среду для аудитории; и
- как отреагировать на неправильные ответы аудитории.

Упражнение 3 «30 секунд славы»

Задачи:

- дать возможность участникам попрактиковаться в публичном выступлении;
- приобрести позитивный опыт и повысить собственную уверенность.

Дополнительные материалы: стулья для всех участников.

Подходит для тренинга для тренеров, обучения равных преподавателей.

Время: 5 мин.

Описание упражнения.

Ведущий объясняет, что это упражнение, в котором каждому будет предоставлено 30 секунд выступить перед группой на тему «Здоровье молодого поколения». «В конце этих 30 секунд, даже если вы не закончили мысль, я начну аплодировать, и это будет сигналом к тому, чтобы все тоже начали аплодировать. В течение 30 секунд вы можете говорить, что хотите и как хотите. Однако даже если вы перестанете говорить, мы не начнем хлопать в ладоши до тех пор, пока ваши 30 секунд не истекнут. Каждый в группе должен наблюдать за каждым выступающим с предельным вниманием и интересом, демонстрируя свою увлеченность. Пожалуйста, никоим образом не прерывайте говорящего. Не пытайтесь как-то прийти ему на помощь. Мы должны хлопать в ладоши одинаково громко всем выступающим».

Первому человеку говорят, когда начинать. Через 30 секунд все начинают хлопать в ладоши, несмотря на то, что он или она могут не закончить предложение. Если необходимо, напоминайте группе, что участники не должны разговаривать в то время, когда говорит выступающий. Следите за тем, чтобы люди не начинали хлопать, пока не будет дан соответствующий сигнал. Возможно, придется напомнить участникам, что они должны очень внимательно слушать выступающего.

Завершение.

После того, как каждый выступит в течение 30 секунд, проведите групповое обсуждение, в котором участники расскажут о своем впечатлении от упражнения.

Скажите участникам, что они будут продолжать изучать и практиковаться в использовании навыков публичного выступления на протяжении всего обучения.

Учебное занятие 4. «Игры на сплочение и создание атмосферы доверия».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Движущиеся скульптуры»	10 мин.
2.	Упражнение 2 «Человеческий узел (путанка)»	10 мин.

3.	Упражнение 3 «Ага, и я там был»	10 мин.
----	---------------------------------	---------

Задачи:

- начать процесс сплочения на данном тренинге и дать возможность участникам понять значение этого процесса в обучении, приобрести опыт использования соответствующей методики сплочения группы/создания команды.

Введение.

После завершения первого упражнения на сплочение команды (смотри ниже: Движущиеся скульптуры), ведущий обсуждает с группой значение этого упражнения, а также важность создания атмосферы доверия в процессе учебного семинара. Дополнительные упражнения: «Ага, и я был Там», «Человеческий узел/Путанка» можно включить в программу, если время позволяет.

С самого начала обучения по принципу равный-равному важно сплотить команду и создать чувство доверия друг к другу у участников. Упражнения, направленные на достижение этой задачи, помогают создать рабочие отношения между волонтерами, которые в своей будущей работе должны уметь сотрудничать и иногда полагаться на поддержку ребят. Для того чтобы группа работала как единая команда, ее участники должны доверять друг другу (дополнительные игры на сплочение в Приложение 4.)

Упражнение 1 «Движущиеся скульптуры».

Задачи:

- взбодрить участников и помочь им вести себя непринужденно, выйти за рамки своей привычной роли;

- помочь участникам достичь сплочения команды и созданию атмосферы доверия.

Дополнительных материалов не требуется.

Подходит для тренинга для тренеров, обучения равных преподавателей.

Время: 10 мин.

Процесс.

Освободите переднюю часть комнаты для «сцены». Объясните: «В данном упражнении мы будем изображать скульптуры, представляющие группы машины, механизмы или здания». Это упражнение на сплочение и развитие группового творчества».

Тренер просит группу из пяти-восьми добровольцев выйти вперед и встать по обе стороны «сцены» (покажите, где). Попросите их принять любую позу (покажите пример) по очереди, один за другим. Каждый из «позирующих» участников должен соприкасаться хотя бы с одним из других «позеров».

Преподаватель должен следить за тем, чтобы такое физическое соприкосновение не являлось дискомфортным. Пригласите добровольцев выйти на сцену, принять позу и застыть в таком положении. Скажите им, что когда вы произнесете слово «изменить» (произносите это слово медленно: «иииииззззмеееиииить»), они должны поменять положение на новое. Напомните им, что они должны постоянно соприкасаться с кем-то даже во время изменения положения. Скажите им, что они должны застыть в новой позе, когда вы закончите медленно произносить слово «иизззззмеееиииить».

Внимательно наблюдайте за группой и говорите, когда увидите, что у кого-то в группе нет контакта хотя бы с одним человеком. Если вы заметите, что участники (мужчины или женщины) чувствуют себя дискомфортно, прикасаясь друг к другу, помогите им перестроить скульптуру так, чтобы касались друг друга только представители одного и того же пола. Вы также можете менять длительность звучания слова «изменить», чтобы у группы было больше времени для нахождения положения или, наоборот, усложняя им задачу. Пусть они перестраиваются довольно быстро (через две-три секунды). Это делает игру более трудной и увлекательной. После того, как первая группа меняет позы несколько раз, другие группы могут выйти на сцену.

Завершение.

Приятным и полезным фактором создания команды может быть фотографирование тренером некоторых интересных скульптурных групп во время игры. Сделайте фотографии для участников. Это поможет им почувствовать себя членами команды.

Упражнение 2 «Человеческий узел (путанка)».

Задачи:

- помочь участникам поработать над сплочением команды и созданием атмосферы доверия, а также решением коллективных задач.

Дополнительные материалы не требуются.

Время: 10 мин.

Подходит для тренинга для тренеров, обучения равных преподавателей.

Процесс

Освободите пространство, достаточное для формирования одного или более кругов из 8-10 человек. Объясните, что для этой игры очень важно следовать инструкциям и слушать друг друга очень внимательно, чтобы не повредить запястье и не травмироваться еще как-нибудь. Объясните, что все будут стоять в кругу. Закрыв глаза вы вытягиваете обе руки в центр круга и пытаетесь взять за руки двух других людей. Теперь можно открыть глаза. Не отпуская рук, необходимо распутать «узел» и встать обратно в круг.

Скажите участникам, что они должны взять за правую руку одного человека, а за левую другого. Затем попросите их медленно и осторожно распутаться и встать в круг, не отпустив при

этом ни одной руки, которую они держат. Если группа хорошо справляется с этим заданием, можно ввести вариации, например, не разговаривать или кто-то «парализованный».

Завершение.

Вы можете очень коротко обсудить с группой, какое у них впечатление об игре.

Предостережение: Необходимо до начала игры предупредить людей, которые участвуют в ней, что они должны быть очень осторожными, чтобы не вывихнуть руку, не наступить на нее и т.д.

Упражнение 3 «Ага, и я там был».

Задачи:

- помочь участникам поработать над сплочением группы и созданием атмосферы доверия.

Дополнительных материалов не требуется.

Подходит для тренинга для тренеров, обучения равных преподавателей.

Время: 10 мин.

Процесс.

Подготовьте комнату таким образом, чтобы у участников было достаточно пространства, где можно было немного побегать и помахать руками-ногами. Необходимо убрать стулья, чтобы они не мешали двигаться.

Объясните, что один участник встанет в центр и начнет рассказывать историю и исполнять какую-то роль в этой истории. Все остальные должны выполнять те же самые действия, что и рассказчик. Приведите свой пример: «Как первый рассказчик, я начну так: «Однажды яшел по улице', когда я иду, вы тоже идете. Предположим, я продолжу: «Я увидел гигантское дерево и начал взбираться на него», вы все тоже начинаете взбираться на дерево. В любой момент кто-нибудь в группе может сказать: «Ага, и я был там.» В этот момент вся группа вместе реагирует: «И что ты там видел?» Человек, который прервал рассказчика, продолжает рассказ и показывает свои действия, и упражнение таким образом продолжается».

Необходимо также объяснить группе, что важно, чтобы все, по мере возможности, старались поддерживать друг друга. Например, если рассказчик останавливается и не знает, что еще сказать, тренер может спросить группу, что они хотели бы, чтобы произошло, если бы они были в роли рассказчика. Участники, возможно, скажут, что они хотели бы, чтобы кто-нибудь пришел на помощь. Здесь хорошо было бы отметить, что в команде каждый должен быть готовым вмешаться, чтобы «спасти» кого-то, кто застрял или неуверенно себя чувствует, так как все захотели бы получить помощь, если бы сами оказались в такой ситуации.

Если, как преподаватель, вы видите, что люди описывают много неактивных типов поведения, например: размышление, ожидание, наблюдение и т.д., вы можете сказать, что будет интереснее, если будет больше действий. После того, как большинство участников получают возможность вести рассказ, игру можно остановить.

Завершение.

Обсудите впечатление об игре, спросите, что люди чувствовали во время игры, помнят ли они ощущение того, что кто-то «спас» их, вмешавшись и продолжив рассказ. Спросите, помнит ли кто-нибудь «спасение» кого-либо, кто затруднился с рассказом. Также отметьте, что хорошая командная работа требует большого внимания в отношении того, как идут дела у членов группы, а также знания того, как и когда вмешаться и помочь им, не доминируя при этом и не торопясь вмешиваться тогда, когда этого не следует делать. Вы можете завершить, сказав: «Когда вы знаете, что люди рядом и готовы помочь вам, работа идет эффективнее, и ваша аудитория это обязательно почувствует.»

Учебное занятие 5 «Обучение по принципу «равный-равному».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Обучение по принципу «равны-равному»: что это и зачем?»	10 мин.
2.	Упражнение 2 «Теория - применяйте её на практике»	10 мин.
3.	Информационный блок «Стратегии изменения рискованного поведения подростков»	15 мин.
4.	Упражнение 3 «Информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы»	15 мин.

Задачи: дать возможность участникам понять концепцию обучения по принципу равный-равному, а также получить представление о механизмах изменения поведения, понять, как они соотносятся с равным обучением.

Упражнение 1 «Обучение по принципу «равный-равному»: что это и зачем?»

Задачи:

- достичь общего понимания концепции обучения по принципу «равный-равному»;
- определить преимущества и ограничения обучения по принципу «равный-равному».

Материалы: три больших листа бумаги (флипчарты) и маркеры.

Время: 10 мин.

Процесс.

Преподаватель проводит три последовательных серии вопрос-ответ с группой (это методика, аналогичная мозговому штурму, в которой участники могут выкрикивать с места свои ответы на вопросы ведущего).

Задайте следующие вопросы:

1. Что мы понимаем под обучением по принципу «равный-равному»?
2. Каковы возможные преимущества обучения по принципу «равный-равному»?
3. Каковы возможные ограничения обучения по принципу «равный-равному»?

Все ответы записываются на флипчарте.

После того, как будет принято рабочее определение, скорректируйте его, чтобы оно стало как можно ближе к следующему описанию:

«Обучение по принципу «равный-равному» — это процесс, посредством которого специально подготовленные и мотивированные молодые люди предпринимают неформальные или формальные действия по передаче знаний, формирования мотивации и навыков своим сверстникам и/или равным себе по социальному статусу, интересам (а также другим критериям) в течение определенного периода времени, с тем, чтобы они ответственно относились к своему здоровью и могли сохранить его».

Теперь в малых группах обсудите, какие преимущества и ограничения имеет обучение по принципу «равный-равному».

Преимущества	Ограничения

При обсуждении основных преимуществ и недостатков обучения по принципу «равный-равному» по сравнению с другими формами образования или обучения полезно было бы иметь следующую таблицу под рукой.

Преимущества	Ограничения
Молодые люди берут на себя ответственность.	Сверстники-информаторы вырастают из своей роли; необходимо постоянно привлекать и обучать новых людей.
Преподаватели и целевая группа стремятся говорить на одном языке.	Трудно оценить последствия или воздействие ОРР.
Сверстники-информаторы приобретают навыки, важные для дальнейшего личного развития.	Если ОРР тренеры не были обучены должным образом, то такое обучение может произвести вредный эффект (дезинформация, непрофессиональный совет и т.д.).
Обучение по принципу «равный-равному» может служить связующим звеном в доступе целевой аудитории к услугам по сохранению здоровья.	Для руководства программами по принципу «равный-равному» необходимы очень специфические навыки штатного персонала программ, поэтому их достаточно трудно реализовывать на базе НКО, клиник, дружественных к молодежи и так далее.
Сверстники-информаторы могут охватить группы, которые вообще трудно охватить.	Если не качественно поставлены задачи и приоритеты, обучение по принципу «равный-равному» может на деле оказаться обыкновенной передачей информации.
ОРР относительно дешевое обучение.	
Обучение по принципу «равный-равному» может дополнять другие профилактические и образовательные мероприятия, например, работу учителей, социальных работников, медработников.	

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Программы и методики, основанные на принципе равного подхода, носят разные названия: «равный-равному», «подросток - подростку», «PEER education».

Разные названия отражают общий принцип влияния на человека, максимально приблизившись к нему как по социальному статусу и жизненному опыту, так и по эмоциональному восприятию. Хорошо известно, что люди начинают лучше понимать друг друга в том случае, если нет преград в общении, и люди имеют схожие интересы и взгляды.



Из всех источников информации для подростков самый активный – сверстники. Именно сверстники могут наиболее понятно на одинаковом уровне языка и интересов объяснить, что и как. Этот способ для подростка наиболее приемлем, и не требует особой психологической подготовки.

Подростка лучше всего поймет подросток, так как общность интересов для данного возраста, схожий язык, одинаковый статус создают все предпосылки для удачного общения, доверия и понимания.

В «диком», неорганизованном виде равное обучение называется «улица». Именно на улице, в компаниях подростки получают информацию друг от друга о сексе, алкоголе, наркотиках, но, к сожалению, передаваемая информация, мягко говоря, не отличается корректностью.

Наибольшее развитие данный подход получил в профилактике среди молодежи и групп лиц с рискованным поведением (групп риска). Работа в группах риска осложняется тем, что обычно эти группы очень замкнуты, у них специфические правила поведения и стиль общения. Поиск общего языка с позиции «Вы неправильно живете!» практически невозможен, и поэтому здесь очень эффективен равный подход, используемый как путь к целевой группе.

Принцип «равный-равному» не противопоставляет ведущего аудитории, а наоборот, старается всячески продемонстрировать схожесть их интересов. Именно поэтому равное обучение так плотно «срослось» с интерактивным, игровым обучением, волонтерским движением.

Завершение.

В конце данного упражнения необходимо подчеркнуть, что обучение по принципу «равный-равному» не является решением всех проблем, и иногда другие подходы будут более эффективными. Задачи мероприятий, особенности целевой группы или специфическая среда — все это те элементы, которые играют важную роль независимо от того, приемлемо или нет обучение по принципу «равный-равному».

Упражнение 2 «Теория – применяйте её на практике».

Задачи: помочь участникам понять применение теоретических и других методологических подходов к практическому изменению поведения.

Материалы: бумага для флипчарта, маркеры и скотч.

Время: 10 мин.

Подготовка

После краткой презентации теории и моделей поведенческих изменений (Приложение 10) участников просят разделить на три группы, взять флипчарты и маркеры для каждой группы.

Информационный блок «Стратегии изменения рискованного поведения подростков».

Время: 15 мин.

Задача профилактики - убедить людей **добровольно** и на длительный срок изменить свое поведение, сделав его более безопасным. Как этого достичь?

Существует ряд психологических закономерностей изменения поведения.

Добровольный отказ от устойчивых привычек, как правило, не происходит сразу, а представляет собой более или менее длительный процесс, на протяжении которого человек проходит несколько этапов. На каждом из этапов человеку, меняющему свое поведение, требуется соответствующая информация и поддержка.

1. Даже не задумывается о том, что привычное поведение может быть опасным.

(Необходимо: привлечь внимание, шокировать, привести к осознанию собственного риска).

2. Начинает задумываться. (Необходимо: сообщить конкретную информацию о степени риска, помочь проанализировать «за» и «против» изменения привычного поведения).

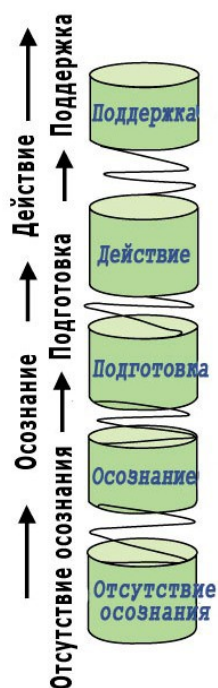
3. Готов действовать. (Необходимо: обучить новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помочь изменить привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций).

4. Действует. (Необходимо: создать систему самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки).

5. Устойчивый результат. (Необходимо: выработать чувство гордости достигнутым, постоянно ощущать поддержку близкого человека).

Модель изменения поведения американских ученых Джеймса Прочаска и Карло Ди Клементе²

²По материалам тренинга «Использование театральных технологий в профилактических программах по принципу «равный-равному» (продвинутый уровень), Таганрог, сентябрь 2009г.



Спираль изменения поведения (Продвигайтесь по спирали снизу вверх)

Поддержание изменения: Человеку необходимо строго придерживаться нового типа поведения, в противном случае произойдет откат к старому.

Действие: Человек предпринимает действия, направленные на изменение своего поведения.

Подготовка: Человек собирает информацию и приобретает навыки, необходимые для осуществления изменений. Он также стремится определить, каковы будут последствия предполагаемых изменений для окружающих и его самого.

Осознание: Происходит событие, побуждающее человека пересмотреть свое поведение.

Отсутствие осознания: Человек не задумывается над изменением своего поведения.

Модель ИМПР

Модель ИМПР (information – информация, motivation – мотивация, behavioral skills – поведенческие навыки, resources – ресурсы). Эта модель основана на информации (что?), мотивации (почему? зачем?), поведенческих навыках (каким образом?) и ресурсах (где?), которые могут быть использованы для предотвращения рискованного поведения. Профилактические программы должны включать в себя все четыре компонента этой модели для эффективной профилактики рискованного поведения.

Согласно этой модели, профилактика рискованного должна включать:

- объективную информацию о сущности рискованного поведения;
- формировать мотивацию к изменению поведения;
- развивать умения и навыки (коммуникативные, умение сказать «Нет!», отстаивания собственной точки зрения и так далее);
- информацию в отношении того, где можно получить доступ к соответствующим ресурсам или услугам.



КАК ЭТО ОТНОСИТСЯ К РАВНОМУ ОБУЧЕНИЮ?

Если в программе не будет комплексного подхода, включая все четыре концепции ИМПР, то, скорее всего, программе будет недоставать важнейших компонентов снижения поведенческого риска и пропаганды здорового образа жизни. Например, программы могут добиться того, что их участники будут знать, что делать и как, но не заинтересуют их в том, чтобы вести себя более безопасно для здоровья. Ресурсы редко возможно предоставить непосредственно, однако, важно также предоставлять молодежи информацию в отношении того, где можно получить доступ к соответствующим ресурсам или услугам. Такими ресурсами, например, могут быть клиники, дружественные к молодежи, услуги по консультированию, тестирование на ВИЧ/СПИД и беременность, социальные программы или распределение каких-либо полезных предметов потребления.

Теория обоснованного действия

Согласно данной теории, намерение человека применять рекомендуемое поведение определяется:

- личными субъективных установками, отношением данного человека этому типу поведения (тем, что он думает о возможных последствиях такого поведения);
- личными нормативными установками (тем, что является нормой или стандартом в его/её окружении), представлениями о том, что, по мнению других, он/она должен(-а) делать, одобрительное или не одобрительное отношение к данному поведению со стороны значимого окружения.

Обучение по принципу «равный-равному» будет иметь эффект в рамках данной теории,

потому что:

- на отношение молодых людей большое влияние оказывает их представление о том, что другие сверстники делают и думают;
- большой мотивацией для молодежи могут быть суждения, ожидания или конкретный пример поведения равных преподавателей.

Теория социального обучения/Социально-когнитивная теория

Согласно данной теории люди могут повысить возможность контролировать свои жизни (это называется самоэффективностью), обучаясь знаниям и навыкам, которые позволят им лучше справляться с различными жизненными ситуациями. Это обучение происходит через:

- непосредственно на личном опыте;
- опосредствованно, наблюдая и копируя поведение других людей;
- на основе обучения навыкам, которые дают уверенность человеку, что он сможет

практиковать такое поведение.

В контексте обучения по принципу равный-равному это означает, что необходимо включать интерактивные методы и такие упражнения, которые дадут участникам определенный жизненный опыт, а также то, что равные преподаватели могут выступать как ролевые модели.

Теория диффузии информации.

Данная теория утверждает, что влияние общества играет важную роль в изменении поведения. Роль влиятельных лидеров сообщества, выступающих в качестве проводников поведенческих изменений, — это главный элемент данной теории. Их влияние на групповые нормы или традиции, является, главным образом, результатом непосредственного, личного обмена мнениями и обсуждений.

Согласно данной теории равные преподаватели должны выбираться из той молодежи, которая пользуется уважением и доверием целевой аудитории.

Теория обучения на основе участия

В основе данной теории лежит убеждение о том, что расширение возможностей и полноценное участие людей, которых касается данная проблема, являются ключевыми факторами изменения поведения.

Очевидно отношение данной теории к обучению по принципу равный-равному: так как обучение происходит по «горизонтальному пути», от равных к равным, и сами молодые могут влиять на этот процесс, эти программы очень успешны.

Социально-экологическая модель пропаганды здоровья

В соответствии с данной теорией поведение определяется следующими факторами:

- 1. Межличностные – индивидуальные характеристики**, такие как знания, отношения, поведение, навыки и самоосознание.
- 2. Межличностные отношения и ближайшее окружение** – формальные и неформальные социальные связи и социально поддерживающие системы включая семью, коллег по работе, и дружеские отношения.

3. Институциональные – формальные и неформальные правила, принятые внутри учреждения.

- Общественные – взаимоотношения между организациями, учреждениями и неформальные отношения в определенных рамках.

- Законодательные – местные, региональные и федеральные законы и стратегии.

В этой теории говорится о взаимосвязи различных уровней и их взаимном влиянии на здоровое поведение индивидуума. Таким образом, роли отдельной личности придается меньшее значение.

Эта модель говорит о том, что надо рассматривать обучение «равный-равному» только как часть головоломки. Равное обучение может быть очень эффективным для того, чтобы изменить мотивацию и поведение на уровне отдельной личности или межличностных отношений, однако, программа обучения по принципу «равный-равному» должна осуществляться одновременно с другими мероприятиями, направленными на изменения прочих факторов, в том числе институциональных, общественных, политических и других.

Модель «Убеждения, касающиеся здоровья»

Модель «Убеждения, касающиеся здоровья» предполагает, что если человек хочет избавиться от болезни (это его ценность) и уверен, что некий ряд действий поможет ему в этом (это его ожидания), тогда человек будет практиковать такое поведение. Важным моментом данной теоретической модели является концепция барьеров, которые могут быть как физическими, так и психологическими, и которые препятствуют человеку практиковать желаемое поведение.

Более всего из модели «Убеждений, касающихся здоровья» к равному обучению относятся концепции предполагаемых барьеров или мнения человека о том, что ему лично будет стоить предлагаемое ему действие, как в материальном, так и в психологическом плане. В этом отношении равный преподаватель может уменьшить предполагаемые риски через коррекцию недостоверной информации и развенчивание мифов, поощрение и поддержку. Например, если молодой человек не хочет идти к врачу, потому что боится, что окружающие узнают о причине его посещения, равный преподаватель может рассказать о клиниках, дружественных к молодежи и об их подходе к соблюдению конфиденциальности. Таким образом, можно помочь преодолеть барьер, препятствующий получению соответствующего медицинского обслуживания.

Теория обучения через участие

Эта теория утверждает, что расширение возможностей и полноправное участие в решении проблемы людей, которых данная проблема непосредственно касается, являются ключевыми факторами изменения поведения.

Отношение этой модели к равному обучению очевидно. Большинство сторонников

обучения по принципу «равный-равному» утверждают, главная причина успеха равного обучения кроется в природе данного процесса, а именно в том, что равные обсуждают свои вопросы между собой и сами принимают решение, что делать.

Процесс.

Попросите участников выбрать одну программу (мероприятие) или проект, в которой участвует один из членов малой группы, и проанализировать все ее аспекты: как в них реализуются рассмотренные теории. Затем попросите их отразить это на листе бумаги и определить теории и модели (или части теории и моделей), которые используются в этой программе. Подчеркните тот факт, что в одной и той же программе могут быть использованы отдельные аспекты разных теорий и моделей. Попросите группу представить проведенное в группах обсуждение всем участникам.

Завершение.

Обратите внимание участников на тот факт, что мы уже используем теории и модели поведенческих изменений в нашей повседневной работе, хотя мы не знаем об этом. Спровоцируйте дискуссию о том, зачем необходимо основывать программы по принципу равный-равному на теоретических подходах к изменению поведения. Еще раз подчеркните тот факт, что теория или модель не должна обязательно применяться целиком, что отдельные сегменты различных теорий и моделей можно использовать в одной и той же программе.

Упражнение 3 «Информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы».

Задачи: определить информацию, мотивацию, поведенческие навыки и ресурсы как четыре основных компонента успешного обучения по принципу равный равному.

Материалы: флипчарты и маркеры.

Время: 15 мин.

Процесс.

Преподаватель рисует четыре колонки (незаглавленные на данном этапе работы) на флипчарте и проводит опрос группы, спрашивая участников о том, какие компоненты они считают важными (*из каких частей должен состоять тренинг*) для успешных программ обучения по принципу «равный-равному».

Участники по-прежнему не знают заголовки колонок, но преподаватель записывает их ответы на флипчарте в соответствии с четырьмя следующими категориями:

Предоставление информации	Создание мотивации	Развитие поведенческих навыков	Отсылка к ресурсам

Предпочтительно не составлять списки категорий заранее, а записать предложения участников в четыре колонки без названий. После записи всех идей, можно будет определить четыре категории и можно обсудить ответы участников.

Пример ответа

Использование ролевой игры и техник, заимствованных у театра

В обучении по принципу «равный-равному» используется целый набор интерактивных методик: мозговой штурм, работа в малых группах, разбор конкретных ситуаций, викторины и контрольные опросники и т.д. Другой, широко применяемой и высоко интерактивной методикой является ролевая игра. Хорошая, убедительная ролевая игра - это методика, которая может помочь в достижении нескольких основных целей программы обучения в области здоровья. Она может:

ПРЕДОСТАВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ: ролевая игра — это привлекательный способ подачи информации с использованием юмора и жизненной драмы. Она дает возможность преподавателям инсценировать определенные мифы/вымыслы, которые распространяют люди, и показать, как их можно развенчать. Через ролевую игру люди могут изучить проблемы, которые им, может быть, неудобно обсуждать в реальной жизни.

СОЗДАТЬ МОТИВАЦИЮ: используя ролевую игру, можно эффективно инсценировать внешние факторы, с которыми человек сталкивается в реальной жизни, и трудные психосоциальные ситуации, которые иногда являются следствием процесса принятия рискованных решений и поведения высокой степени риска. Она может показать, что будет, если получишь нежелательный положительный результат теста на беременность, положительный результат тестирования на ВИЧ и ИППП и т.д. Ролевая игра может показать трудности, которые возникают, когда надо раскрыть болезненную информацию любимому человеку, близким. Хорошая ролевая игра увлекает сердца и умы аудитории и может создать у людей мотивацию для изменить отношение к определенным вопросам.

СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ: при хорошем исполнении ролевая игра создает потенциал для формирования навыков здорового поведения. Она может продемонстрировать, например, как сказать «нет» в определенной ситуации или что нужно сделать, чтобы воспользоваться услугами медицинских учреждений.

ОБЕСПЕЧИТЬ СВЯЗЬ С РЕСУРСАМИ: ролевая игра может проинформировать аудиторию об услугах, которые существуют в обществе, или обсудить их особенности, например, доступны ли они молодым людям, уважают ли они их права на конфиденциальность и т.д.

Завершение.

Укажите на то, что это четыре взаимодополняющих компонента, необходимых для изменения поведения на более способствующее сохранению здоровья.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Критерии профилактических программ

Каждая профилактическая программа должна соответствовать определенным критериям, и программы «равный – равному» – не исключение. Критерий – это основа для оценки. Здесь мы приводим основные структурообразующие критерии, составляющие основу работы в программах по принципу «равный-равному».

Значимое участие «равных» на всех этапах программы. Значимое участие предполагает, что «равные» полностью вовлечены на всех этапах программы, включая ее планирование, реализацию и оценку. Молодые люди, выступающие в роли «равных» в программе, в таком случае выступают как полноценные участники проводимых мероприятий и положительных изменений в своем сообществе и обществе в целом.

Вовлечение значимого окружения.

Сотрудничество молодежи и взрослых.

Учет потребностей целевой группы может включать в себя разные компоненты. С одной стороны, это те методы и формы работы, которые мы планируем использовать для работы с ними. Здесь важно учесть, что может происходить наложение разных программ и методов их



реализации, что приводит к снижению их эффективности, поскольку они перестают интересовать представителей целевой группы (темы разные, а форма проведения остается одной и той же). С другой стороны, учет потребностей с точки зрения наполнения. Здесь важно определить, какие именно темы и проблемы являются важными именно для этой целевой группы, что их волнует больше всего. И, наконец, как мы преподносим ту

или иную тему, ситуацию, т.е. это должно быть близко и понятно им, основано на реальных ситуациях, с которыми они уже столкнулись или могут столкнуться в своей жизни.

Гендерный³ подход в планировании и реализации программы. Учитывая физиологические и психологические различия мужского и женского пола, соблюдая социальное равенство полов, мы можем достичь лучших результатов. Мероприятия в рамках программы должны быть организованы и проведены так, чтобы в них могли принимать участие и юноши и девушки. При условии, что программа не направлена только на представителей какого-то определенного пола (например, только на мужчин). При этом не должны быть ущемлены права ни одной из сторон.

Планирование и реализация программ с учетом культурных особенностей целевой группы. С целью установления доверия и взаимопонимания, для более эффективного обучения и воздействия необходимо учитывать предпочтения целевой группы: язык, национальные и религиозные особенности, каналы получения той или иной информации, место работы, учебы, способы проведения досуга, стиль и образ жизни.

³Гендер – социальный пол человека или, что означает быть мужчиной или женщиной в данном обществе.

Планирование и реализация программы с учетом сексуальных особенностей. И разработчики, и исполнители программы должны понимать существующие различия между подростковой, юношеской и взрослой сексуальностью. Не должны проявляться стигма и дискриминация по отношению к сексуальным особенностям и сексуальному самосознанию личности.

Планирование и реализация программы с учетом возрастных особенностей. Содержание программы, формы и методы работы должны соответствовать возрастным физиологическим и психологическим особенностям целевой группы. Необходимо учитывать, что младшая возрастная группа (например, ранний подростковый период 10-14 лет) зачастую не готова обсуждать интимные вопросы и темы, в связи с отсутствием опыта, знаний, интереса или не готовности к такому обсуждению. Тем не менее, важно отталкиваться от потребностей группы и их особенностей, поскольку среди представителей одной и той же группы может быть противоположное отношение к одному и тому же вопросу.

Применение научных методик, доказавших свою эффективность. Являясь одним из вариантов программ, направленных на изменение поведения, программы «равный - равному» должны основываться на существующих научных подходах. Например, социально-когнитивная теория Альберта Бандуры, модель изменения поведения Проческе и Ди Клименте, теория референтных групп Р. Мертона и т.д.⁴

Этические принципы предоставления профилактической информации

Множество споров вокруг профилактики ВИЧ/СПИДа связаны с вопросами этики рассмотрения тех или иных тем с подростками, с особенностями взглядов специалистов на описанную проблему. Мы долгое время шли к тому, чтобы выработать собственные этические принципы, к пониманию того, что каждому человеку, решившему вести профилактическую деятельность необходимо вырабатывать свой этический кодекс работы. Знания о видах профилактики, целях, принципах, прояснение личной позиции позволяет максимально эффективно достигать целей работы с молодежной группой, создавать доверительные отношения с подростками, понимать, что хорошо, а что плохо в своей работе.

Мы подразумеваем под понятием «этика» один из основных способов нормативной регуляции действий человека в обществе. Этика вырабатывает определенные правила поведения, нормы, ограничения, регулирует поступки человека по принципу «хорошо-плохо», что «должно» делать, а что нет. Таким образом, стремясь к усовершенствованию профилактической работы, мы выделили следующие этические принципы по отношению к информации, предоставляемой молодежи.

Всестороннее представление информации по проблеме ВИЧ/СПИДа - раскрытие различных аспектов проблемы, таких как: физиологические, психологические, социальные, демографические, правовые, духовные.

⁴ Критерии программ «равный-равному» по профилактике ВИЧ-инфекции и продвижению здорового образа жизни среди молодежи в Российской Федерации.

Выражение личностного отношения при рассказе о путях предупреждения ВИЧ-инфекции - мы работаем в области общественного здравоохранения, в области психолого-педагогической, то есть передаем знания, влияем на отношение людей к проблеме, развиваем поведенческие навыки, следовательно, нам необходимо учитывать, что поведение людей продиктовано разными жизненными ценностями, образцы поведения у людей разные. Поэтому, говоря с людьми о поведении, мы подчеркиваем свой личный взгляд, говорим о наших принципах и ценностях, кроме того, мы должны соответствовать им, самим «исповедовать» то, что мы говорим молодым людям, иначе проводимая работа будет являться лицемерием по отношению к ним. Работая с группой, дискутируя на поведенческие темы, лучше говорить от имени «Я»: «Я считаю, что человек; я думаю, чувствую ...».

Ненанесение ущерба неправильной информацией

Приведем примеры некоторых вредных последствий от предоставленной искаженной информации:

- ощущение бессмысленности изменения чего-либо, так как эпидемия все равно всех настигнет;
- создание интереса к употреблению наркотиков, провокация к экспериментированию с психоактивными веществами;
- формирование упрощенного отношения к вступлению в сексуальные отношения;
- отсутствие психологической составляющей в информации может привести к мыслям о том, что существует один только вред от сексуальных отношений или что, только презерватив защитит от ВИЧ.

Поэтому прежде чем давать информацию людям необходимо задать себе вопрос: «какие последствия, чувства, мысли вызовет предоставленная информация». И только после этого, отшлифовав ее, чтобы она была достоверной, максимально нейтральной и снимала возможность любых манипуляций, выносить на группу.

Осведомленное согласие - люди, с которыми проводится семинар, которые получают информацию, должны знать цели и примерное содержание профилактического мероприятия, а еще лучше подход к профилактике заранее. Также необходимо получить согласие человека или группы людей на профилактическую работу, чтобы не встретиться с ситуацией неготовности, например, преподавательского коллектива к восприятию информации по данной проблеме и, как следствие, препятствие к работе с подростками.

Взаимоуважение - мы должны уважать личное достоинство получающих информацию, их ценности, уровень развития, их отношение к получаемой информации. Следует исходить из позиции работы «на равных», без поучительности и насмешек.

Адекватность информации целевой группе - необходимо учитывать возрастные, социально-психологические особенности целевой группы при подаче информации, то есть

давать адекватную возрасту и особенностям группы информацию, чтобы не провоцировать лишний интерес, экспериментирование. Так, например, не стоит рассказывать о шприцах и предметах, с помощью которых приготавливаются наркотики, подросткам, не употребляющим наркотики; подробно рассказывать об использовании презервативов при различных видах секса ребятам, которые только начинают входить в пору романтических взаимоотношений с противоположным полом, с ними лучше обсудить темы дружбы, любви, верности и духовности в отношениях.

Создание экзистенциальной перспективы - предоставляя информацию, например, о способах предупреждения ВИЧ/СПИДа не стоит говорить только об использовании презервативов, необходимо давать более широкую перспективу, обсуждая различные темы - воздержания, верности одному партнеру, побуждая подростков к более полному восприятию жизни, ценностей, смысла жизни.



Общая рефлексия итогов первого дня.

Рефлексия - это самоанализ деятельности и её результатов.

Если занятия проводятся в комплексе в течение 2-3 дней непрерывно, то рефлексия является обязательным элементом окончания обучения. Более того, советуем проводить упражнения, направленные на рефлекссию в конце каждого дня занятий.

Тренинг для тренеров социальных программ, действующих по принципу «равный-равному»

Дидактическая карта второго дня тренинга

«Методы и методики тренинговой работы» (8 ч)

№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Содержание программы
1.	Разминка и зарядка	5 мин.	Игра «Ветер дует...»
2.	Обобщение по первому дню	5 мин.	Обсуждение в форме рефлексии
3.	Учебное занятие 6. «Методики передачи информации».	3 ч 15 мин.	1. Информационный блок «Мозговой штурм». 2. Упражнение 1 «Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?». 3. Упражнение 2 «Прочти затылком». 4. Информационный блок «Метод «Светофор». 5. Упражнение 3 «Степень риска» 6. Упражнение 4 «Спорные утверждения». 7. Упражнение 4 «Викторина ИППП (инфекции, передающиеся половым путём)». 8. Упражнение «Бинго». 9. Упражнение 5 «Живая диаграмма». 10. Информационный блок «Дискуссия». 11. Упражнение 6 «Дискуссия о любви». 12. Информационный блок «Презентация». 13. Информационный блок «Работа в малых группах». 14. Упражнение 7 «Сердечки». 15. Информационный блок «Лекция». 16. Информационный блок «ВИЧ/СПИД». 17. Информационный блок «Индивидуальная работа». 18. Упражнение 8 «Провокационные

			тезисы».
4.	Учебное занятие 7 «Исследование отношений и ценностей»	45 мин.	1. Упражнение 1 «Табу». 2. Упражнение 2 «Марионетка». 3. Упражнение 3 «Скажи нет!». 4. Упражнение 4 «Дождик». 5. Притча «Всё в твоих руках!».
5.	Перерыв	1 час	
6.	Учебное занятие 7 «Исследование отношений и ценностей»	40 мин.	1. Разминка «Зип-Зеп-Зап». 2. Упражнение 5 «Ценности». 3. Упражнение 6 «Квадраты». 4. Информационный блок «Учись принимать решения!». Упражнение 7 «Вы согласны?».
7.	Учебное занятие 8 «Методики развития жизненных навыков»	2 часа 30 мин.	1. Введение. 2. Упражнение 1 «История про Машу». 3. Упражнение 2 «Введение в обучение на основе жизненных навыков». 4. Упражнение 3 «Ролевая игра «отказ»». 5. Информационный блок «Знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте». 6. Упражнение 4 «Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»». 7. Упражнение 5 «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях». 8. Упражнение 6 «Воинственный круг». 9. Упражнение 7 «Личность в конфликте». Упражнение 8 «Черное и белое».
8.	Учебное занятие 9 «Использование ролевых игр»	40 мин.	1. Введение. 2. Упражнение 1 «Триады: борьба за внимание».
9.	Рефлексия	15 мин.	Групповое обсуждение

Разминка и зарядка.

Предложите участникам провести на группе упражнения на разминку из своего арсенала ведущих. Таким образом, вы можете начать оценивать тренерские навыки участников группы. Начните день с юмора и позитивного настроения. Можно попросить участников сконцентрироваться на дыхании, что поможет группе расслабиться и подготовиться к работе в течение дня.

Обобщение по первому дню.

Участников, которые должны были готовить отзыв, представляют обобщение тех отзывов, которые они собрали у остальных членов группы относительно учебной программы вообще и о работе предыдущего дня.

Игра на сплочение «Ветер дует...»

Задачи: повысить энергетический уровень группы.

Дополнительные материалы: стулья, стоящие по кругу.

Время: 5 мин.

Процесс.

Стульев должно быть на один меньше, чем участников.

Предостережение:

Эта игра может быть травматичной, если участники слишком увлекутся соревновательным моментом. Проследите за тем, чтобы никто не пострадал. Ведущий встает в центре круга. Его задача - сесть на свободный стул. Для этого он продолжает фразу: «Холодный ветер дует для всех, кто...», называя какой-либо признак, который относится и к нему тоже. Например, если игрок в центре в черных туфлях, он может сказать: «Холодный ветер дует для всех, кто в черных туфлях». Все, для кого этот факт справедлив, — в данном случае все люди в черных туфлях — должны немедленно встать и быстро найти себе место, оставленное кем-то еще. Нельзя садиться обратно на свой собственный стул, и на стул, который непосредственно рядом. Таким образом все пересаживаются на новые места, и ведущий занимает какое-либо место. Можно сказать: «Ураган», тогда пересаживаются все. Оставшийся в центре человек говорит свою фразу, начинающуюся словами «Ветер дует на тех, кто...» и игра продолжается.

Объясните, что выбор конца предложения не должен быть обязательно привязан к какой-то физической вещи. Например, участники могут включать отношения к вещам или жизненный опыт. Если кто-то верит в воздержание от секса до брака, он мог бы сказать: «Холодный ветер дует для всех, кто считает, что необходимо воздерживаться до свадьбы». Игра заканчивается, когда тренер (или группа) захочет завершить ее.

Завершение.

Спросите, понравилась ли участникам игра, и поблагодарите за участие.



Учебное занятие 6. «Методики передачи информации».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Информационный блок «Мозговой штурм»	10 мин.
2.	Упражнение 1 «Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»	10 мин.
3.	Упражнение 2 «Прочти затылком»	15 мин.
4.	Информационный блок «Метод «Светофор»	5 мин.
5.	Упражнение 3 «Степень риска»	10 мин.
6.	Упражнение 4 «Спорные утверждения»	20 мин.
7.	Упражнение 4 «Викторина ИППП (инфекции, передающиеся половым путём)»	20 мин.
8.	Упражнение «Бинго»	10 мин.
9.	Упражнение 5 «Живая диаграмма»	25 мин.
10.	Информационный блок «Дискуссия»	5 мин.
11.	Упражнение 6 «Дискуссия о любви»	10 мин.
12.	Информационный блок «Презентация»	5 мин.
13.	Информационный блок «Работа в малых группах»	5 мин.
14.	Упражнение 7 «Сердечки»	15 мин.
15.	Информационный блок «Лекция»	5 мин.
16.	Информационный блок «ВИЧ/СПИД»	10 мин.
17.	Информационный блок «Индивидуальная работа»	5 мин.
18.	Упражнение 8 «Провокационные тезисы»	10 мин.

Задачи:

- расширить знания участников по конкретным темам обучения по принципу «равный-равному», например, репродуктивное здоровье, профилактика ИППП и ВИЧ, профилактика употребления психоактивных веществ и т.д.;

- расширить возможности использования различных техник передачи информации по этим вопросам.

Введение.

Прописная истина – для работы с группой эффективнее использовать групповые методы. Конечно, можно вызубрить информацию наедине с учебником, но, скорее всего, это не приведёт к изменению поведения.

Можно замечательно знать теорию общения с людьми (прочитав всю психологическую литературу), но не суметь даже ответить по телефону.

«Не все йогурты одинаково полезны», как и не все методы работы с группой одинаково эффективны.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавая вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче, интереснее, эффективнее.

Приобретение собственного опыта является основой процесса познания во время тренинга.



Информационный блок «Мозговой штурм»

Время: 10 мин.

Это метод сбора идей, способов решения проблем. Его используют довольно часто, но не всегда корректно. Не всегда то, что именуется мозговым штурмом, на самом деле он и есть.

Существуют основные правила его проведения.

1. Все предложения заносятся на лист.



2. Никакой оценки во время процесса.

3. Все идеи равноправны.

4. Не существует безумных идей.

5. Безумные предложения способствуют генерации вполне нормальных.

6. Необходимо установить время окончания работы.

7. Самые гениальные предложения появляются в последние 10% отведенного на работу времени.

Фасилитатор регулирует процесс проведения, уточняет формулировки, записывает предложения и напоминает правила, так как часто возникает желание обсудить то, что предлагается.

Модификации мозгового штурма — это карточный штурм и групповой штурм.

Карточный штурм — все идеи записываются на отдельных карточках. Как правило, это 3–5 предложений от каждого участника. Затем все вывешивается на доску и можно приступить к процессу группировки. Удобно, если группа не очень большая или очень разнородна.

Групповой штурм — при таком подходе мозговой штурм проходит по группам из 5–7 человек, а затем каждая группа по очереди предлагает одну новую идею. Его лучше использовать, если число участников больше 15, и помещение не позволяет свободно услышать каждого участника.

Метод 6*3*5.

Это тоже метод генерации идей и предложений. Название произошло от следующего:

- 6 участников,
- 3 идеи,
- 5 минут.

Каждый пишет 3 идеи на листе бумаги, затем листы передаются по кругу. На полученном листе нужно дописать 3 новых идеи и передать дальше. Процесс заканчивается, когда новых идей не возникает. Чаще всего для этого достаточно одного круга.

Упражнение 1 «Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»

Время: 10 мин.

В конце важно сделать вывод о том, что практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

Упражнение 2 «Прочти затылком».

Задачи: узнать и обменяться информацией таким образом, чтобы это было забавно и интересно.

Дополнительные материалы: листы А4 с отдельными словами на них, по одному слову на лист, два ряда стульев для участников.

Время: 15 мин.

Процесс.

Поставьте стулья в два ряда таким образом, чтобы одни стояли друг против друга, и попросите участников сесть на них. Возьмите готовую к использованию листов со словами, но не показывайте эти слова участникам.

Встаньте позади первого ряда и скажите всем, что нужно смотреть прямо перед собой. Покажите слово участникам в ряду, сидящим лицом к вам. Участники, которые видели слово, должны сделать, так, чтобы сидящие напротив них отгадали это слово на основе подсказки, состоящей из одного слова. Один человек в начале ряда, дает подсказку, а человек, сидящий напротив него или ее, пытается отгадать слово. Если он ошибается, следующий человек дает подсказку, и участник, сидящий напротив, пытается отгадать слово на основе уже двух подсказок. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не отгадает слово. Некоторые примеры слов, которые можно загадать: «слизистая», «ВИЧ-инфекция», «подросток», «волонтер»...

Когда будете объяснять группе правила этой игры, скажите, что сейчас одному ряду нужно будет давать подсказку другому, чтобы второй ряд мог угадать слово. Хотя сами подсказки могут содержать только одно слово, ответы могут содержать более одного слова. Подсказка не должна быть однокоренным загаданного слова. Вы можете также сказать группе, что следует избегать подсказок, в которых нет ничего в отношении истинного значения слова. Рифмованные подсказки также не следует использовать.

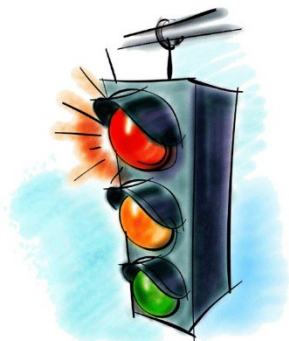
Завершение.

Дайте возможность поучаствовать в этой игре всем, кто пожелает. После того, как вы пройдете достаточное количество раундов, обсудите с группой цели игры. Спросите, как они думают, для чего можно использовать эту игру на тренингах. Выведите группу на размышления о том, что таким образом можно начать разговор об определенной теме, выяснить уровень информированность участников по этой теме и выявить их уровень «комфорта» в использовании определенных терминов. Кроме того, участники учатся говорить о сложных понятиях простыми словами. Информация передается весело и в непринужденной форме. Возможно, выявятся какие-либо ложные представления, бытующие в группе относительно того или иного понятия, тогда, у фасилитатора есть возможность их прояснить. Стимулируйте

активность группы в предложении других вариантов, для чего они могут использовать эту игру в тренинге волонтеров либо в работе непосредственно с целевой аудиторией.

Информационный блок «Метод «Светофор».

Время: 5 мин.



Это метод достижения консенсуса.

Он характерен тем, что:

- Подходит для легко управляемой группы (15-30 человек).
- Если необходимо, быстро определит наименее спорные вопросы/темы.
- Если необходимо, дает быструю обратную связь.
- Быстро сортирует большое количество проблем.

Каждый участник получает карточки трех цветов и затем по сигналу ведущего просто голосует ими.

Цвета означают:

- Красный — нет, я не согласен.
- Желтый — «Согласен, но с оговорками», «Не согласен, но с оговорками», «Не знаю/не уверен».
- Зеленый — да, я согласен.

После того, как наименее спорные проблемы отброшены, можно продолжить обсуждение более спорных любыми другими способами.

Упражнение 3 «Степень риска».

Время: 10 мин.

1. На полу чертится линия – линия риска. На одном ее конце размещается карточка «Высокий Риск», на другой «Низкий риск», карточка «Средний риск» размещается ближе к средней линии.
2. Каждому человеку даётся карточка ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком
 - поцелуй в щеку
 - инъекция в лечебном учреждении
 - половая жизнь в браке
 - переливание крови

- пользование чужой зубной щеткой
- плавание в бассейне
- половой акт с потребителем наркотиков
- глубокий поцелуй
- уход за больным СПИДом
- нанесение татуировки
- объятие с больным СПИДом
- пользование общественным туалетом
- укусы постельного клопа

Каждый участник зачитывает надпись на карточке и кладёт её на тот участок линии риска, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованной записью на карточке.

Упражнение 4 «Спорные утверждения».

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

Материалы: 5 листов бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен», «Не согласен, но с оговорками».

Время: 20 мин.

Участникам необходимо выполнить это упражнение по методике «Светофор». Для большей остроты можно сгруппировать по группам: «зелёные», «жёлтые», «красные».

Участникам необходимо объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с цветом с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих слов для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, точно выясните, что на самом деле они имели в виду. Еще одним сложным моментом этой игры является «стадное чувство» – когда участники ходят друг за другом, не стремясь задуматься и выработать свое собственное мнение. Чтобы преодолеть это, нужно оговорить такой вариант заранее.

Спорные утверждения:

- Наркомания – это преступление.

- Наркоманы – это не люди.
- Легкие наркотики безвредны.
- Легкие наркотики нужно раз решить, чтобы решить проблему опийной наркомании.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания – это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них. **169**
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатными, если государство хочет решить эту проблему.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется за коном.
- Наркомания неизлечима.
- Программы обмена шприцев стимулируют распространение наркомании.

Обсуждение:

Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?

Легко ли было изменить свою точку зрения?

Проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

Комментарий: данное упражнение позволит тренеру оценить уровень информированности группы и актуализировать проблему для участников. Эта игра – своеобразный анонс той информации, которую смогут получить участники.

Перед тем, как начать выполнять следующее упражнение, преподаватель объясняет, как можно использовать простую форму викторины для того, чтобы активизировать обсуждение информации.

Можно включить в викторину один или два трудных вопроса для того, чтобы заинтересовать тех участников, которые считают, что они все знают.

Упражнение 4 «Викторина ИППП (инфекции, передающиеся половым путём)».

Задачи: узнать и обменяться информацией таким образом, чтобы это было забавно и интересно.

Материалы: флипчарт для записи очков/баллов.

Время: 20 мин.

Процесс.

Приготовьте список вопросов и ответов. Разделите участников на две, три или более групп (в зависимости от общего числа участников) (игры на деление в Приложение 7), и попросите каждую группу выбрать имя и выступающего для их группы. Все члены группы смогут работать вместе, чтобы найти ответ, но только одному участнику будет разрешено сказать ответ вслух.

Объясните им, что вы будете задавать вопросы каждой группе. Если группа не знает или не дает правильного ответа, следующая группа получит возможность ответить на него. У



каждой группы будет приблизительно три минуты для подготовки ответа. В заключительном вопросе участники получают возможность «сделать ставку» на все накопленные очки (одно очко за каждый правильный ответ): они получают двойные очки, если отвечают на заключительный вопрос правильно, или теряют их все, если нет, начинайте задавать вопросы.

После каждого правильного ответа, спросите или объясните, почему он правильный. Также прокомментируйте неверные ответы, в особенности, если это общее неверное представление.

ВИКТОРИНА ПО ИППП

1. Презервативы – это 100 % эффективный способ защиты от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

НЕВЕРНО

Воздержание от половых контактов - наилучший способ профилактики ИППП.
Презервативы –это наиболее эффективный способ защиты от ИППП при сексуальных контактах, но только полное воздержание от половых контактов является эффективным на 100% способом.

2. Биологически и мужчина, и женщина имеют одинаковый риск заразиться ИППП от полового партнера.

НЕВЕРНО

Женщины более уязвимы к ИППП, чем мужчины, потому что площадь слизистой больше у женщины, и она более чувствительна у женщин.

3. Женщины, принимающие противозачаточные таблетки, защищены от беременности и от ИППП.

НЕВЕРНО

Обмен биологической жидкостью обуславливает риск заражения ИППП. Таблетки не представляют собой барьер против попадания этих жидкостей в организм.

При регулярном приеме, таблетки представляют собой эффективный метод профилактики беременности.

4. Человек, инфицированный хламидиями, обычно имеет очевидные симптомы.

НЕВЕРНО

Большинство людей, инфицированных хламидиозом, не имеют симптомов (это справедливо и в отношении гонореи). Если его не лечить, хламидиоз (а также гонорея) могут вызвать длительные осложнения (бесплодие и воспалительные заболевания малого таза у женщин и простатит у мужчин).

5. Человек, являющийся носителем вируса герпеса, может инфицировать партнера, даже если у него нет видимых повреждений кожи.

ВЕРНО

Передача возможна в отсутствие повреждений. Заразный период времени - в самом начале заболевания, во время «сброса», когда инфицированный человек чувствует боль и/или покаывание/жжение/зуд. Менее заразный период, когда инфекция «дремлет», и нет видимых повреждений.

6. Гонорея является излечимым заболеванием.

ВЕРНО

Существует два типа ИППП: бактериальные и вирусные. Гонорея является бактериальной ИППП. Бактериальную ИППП можно вылечить (антибиотики должны назначаться врачом). Вирусные ИППП находятся в организме иногда без симптоматических проявлений (ремиссия),

но полностью избавиться от них невозможно. Однако противовирусные препараты, которые назначает врач, могут помочь поддерживать состояние ремиссии.

7. ИППП можно обнаружить только у женщин.

НЕВЕРНО

И у мужчин, и у женщин можно обнаружить ИППП при тестировании. Существуют три типа тестов на ИППП: анализ крови (сифилис, ВИЧ); клеточные культуры (хламидиоз, гонорея); визуальное обследование (ВПЧ, герпес).

Завершение



Если вы решили дать небольшие призы (например, конфеты или другие сладости), дайте их участникам. Спросите их, есть ли у них какие-либо вопросы после завершения игры, или какие-то вопросы или ответы им непонятны. Если так, разберите их тотчас же.

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА:

Когда вы готовите викторину по ВИЧ или ИППП для волонтеров-преподавателей или для тренеров волонтеров, то вопросы могут быть посложнее, чем те, которые вы бы включили в обычную викторину для школьников или студентов. Однако помните, что ни от волонтеров, ни от тренеров не стоит ожидать, что они будут обладать знаниями врача-инфекциониста.



Вариант упражнения-викторины

Упражнение «Бинго»

Время: 10 мин.

Каждый участник тренинга получает таблицу с вопросами. Нужно найти ответы на вопросы в таблице (Приложение 8). Для этого надо подойти к какому-нибудь человеку в группе и задать ему 1 вопрос. Самостоятельно отвечать на них нельзя. Если участник считает, что человек в группе ответил правильно, то его имя записывается в клеточку с этим вопросом. Если неправильно - ищется другой человек. Тот, кто заполнит все клетки раньше всех, должен очень громко крикнуть: «Бинго!». Он и получает приз победителя!

Ответы на вопросы игры «Алко-бинго»

Вопрос 1 «Признаки алкогольного опьянения».

Первые признаки:

- блеск в глазах;
- покраснение кожи;

- замедление пульса;
- повышение потоотделения;
- тепло, повышение аппетита;
- психическое и физическое удовлетворение.

Спустя некоторое время:

- расширение зрачков;
- размашистые движения;
- громкая речь;
- нарушенная мимика;
- исчезает критика в отношении своих слов и действий;
- растормаживаются инстинкты появляются такие чувства как ревность, обида.

Тяжелое опьянение:

- рвота как защитная реакция;
- замедление дыхания;
- алкогольная кома;
- нарушение сна;
- не помнит, что с ним происходило;
- бреды, галлюцинации.

Вопрос 2 «Какое количество алкоголя является нормой?»

На самом деле норму должен определять каждый для себя сам. Если вы почувствовали, что алкоголь действует – это явный сигнал того, что стоит остановиться. Почему? Потому что алкоголь действует мгновенно и то, что вы выпили, будет продолжаться всасываться в кишечнике. В целом первые признаки опьянения возникают при потреблении 1 рюмки в час.

Вопрос 3,5 «Пиво - не алкоголь».

Конечно, пиво - алкоголь. Это относится к заблуждению, что пиво является «легким» спиртным напитком. Для современной молодежи сейчас пиво - уже даже не спиртной напиток, а повседневность, ничего особенного. Нет необходимости в накрытых столах, не нужен, хотя бы, формальный повод для выпивки, пить можно одному, можно в компании, можно дома, можно на улице, можно сидя, а можно на ходу и т.д. Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и «несерьезности в градусах» бороться с влечением к пиву сложнее, чем с

влечением к водке. Поэтому с точки зрения наркологии, пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. Для него очень характерна, так называемая, анозогнозия, то есть отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию. По скорости привыкания, пивной алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее водочного.

Помимо алкогольного яда, из хмеля в пиво выделяются гормоны, очень похожие на женский половой гормон «прогестерон». Когда мужчина начинает употреблять пиво, у него в организме начинают накапливаться очень много гормонов, похожих на женский гормон прогестерон. У него смещается гормональное равновесие, и он начинает обрюзгивать (отекает, оплывать лицом, телом, толстеть, расширяется таз, разрастаются грудные железы.), начинает биологически из мужчины потихоньку превращаться в женщину — по характерным признакам. У него пропадает интерес к женщинам.

Вопрос 6 «Нежелательные последствия употребления алкоголя в незнакомой компании»:

- драка;
- незащищенный половой контакт;
- насилие (физическое, сексуальное);
- проба наркотиков;
- кражи и т.д.

Вопрос 7 «Алкоголь хорошее средство для развития общительности?»

Алкоголь действительно раскрепощает действия человека. Но это искусственный способ быть общительным.

Вопрос 8 «Последствия злоупотребление алкоголем»

Вред алкоголя очевиден. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм.

Первыми сигналами алкоголизма являются физические проблемы:

- поражение печени приводит (цирроз);
- поражение мозга, пищеводное кровотечение, увеличение селезенки;
- алкоголь разрушает системы гормональной регуляции организма, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням, импотенции;
- интеллектуальное развитие значительно отстает от возрастных норм;
- концентрация внимания резко ухудшается;

- уменьшается способность усваивать новый материал;
- быстро прогрессируют нарушения памяти;
- раздражительность, беспричинная депрессия;
- позднее наступает деменция – глубокое слабоумие.

А также проблемы в семье, на учебе, с друзьями, противоположным полом.

Вопрос 9 «Причины пристрастия к алкоголю в подростковом возрасте»:

- желание быть взрослым;
- чтобы не быть «белой вороной» в компании;
- раскрепощение, чтобы расслабиться;
- улучшение общения;
- нечем заняться, от скуки;
- любопытство и т.д.

Вопрос 10 «Алкоголь помогает бороться с депрессией?»

Нет. Многие думают, что с помощью алкоголя можно забыть проблемы. На самом деле, это - бегство от реальности.

Вопрос 11 «Первая доврачебная помощь при алкогольном отравлении»

Если потерпевший в сознании, но отмечается резкая слабость, вялость, сонливость, дают вдыхать пары нашатырного спирта. Для этого ватный тампон смачивают нашатырным спиртом и подносят к носу пострадавшего. Затем промывают желудок (искусственно вызывают рвоту после приема нескольких стаканов воды с добавлением пищевой соды ~ 1 чайная ложка соды на 1 л воды). Затем пострадавшего согревают, дают ему выпить крепкий чай. Кофе.

При бессознательном состоянии с целью предотвращения попадания рвотных масс в дыхательные пути больного укладывают на живот так, чтобы голова была опущена. При остановке дыхания и сердечной деятельности немедленно приступают к проведению реанимационных мероприятий.

Вопрос 12 «Признаки алкогольной зависимости»:

- частое употребление алкоголя в целях справиться с трудностями;
- ссоры с членами семьи по поводу выпивки;
- заниженная самооценка;
- твердое решение бросить пить, которое постоянно нарушается.

- провалы в памяти;



- поиск оправдания пьянству;
- возложение вины за пьянство на других;
- постоянная неспособность выполнять свои обязанности на работе, в учебном заведении или дома;
- агрессивное поведение чередуется с угрызениями совести.

Все чаще пьющий начинает жалеть самого себя, нередко попытки самоубийства.

Упражнение 5 «Живая диаграмма».

Цель: оценить уровень знаний группы по теме «ВИЧ/СПИД» в начале тренинга.

Время: 25 мин.

Все участники встают в ряд. Справа и слева от них должно быть достаточно свободного места. Потом все закрывают глаза. Объясните, что вы будете задавать вопросы, отвечать на которые можно лишь «да» или «нет». Если кто-то из участников не уверен в ответе, он может попробовать догадаться. Объясните, что это не экзамен и разрешается допускать ошибки. Если участник считает, что на заданный вопрос ответ «да», он делает шаг вперед, если «нет» – шаг назад. Глаза должны быть все время закрыты. Участники не должны переговариваться между собой и комментировать вопросы. Они должны чувствовать, что есть достаточно места перед ними, сзади них и по обе стороны от них. Шаги должны быть небольшие. Шагать нужно медленно, чтобы ни с кем не столкнуться. Проводя упражнение, обратите внимание, на какие вопросы все участники дали правильный ответ: эти вопросы потребуют минимум времени при их дальнейшем освещении. Вопросам, которые вызвали затруднения, в дальнейшем уделите больше внимания.

Вопросы:

1. Может ли ВИЧ передаваться через кровь? (Да)
2. Может ли ВИЧ передаваться через сперму? (Да)
3. Может ли ВИЧ передаваться через слюну? (Нет)

(Для передачи ВИЧ необходимо около четырех литров слюны)

4. Может ли ВИЧ передаваться от матери ребенку через грудное молоко? (Да)
5. СПИД — это то же самое, что и ВИЧ? (Нет)
6. Связан ли СПИД с ВИЧ? (Да)
7. Передается ли ВИЧ через поцелуй? (Нет)

8. Передается ли ВИЧ при незащищенном сексе? (Да)
9. Переносят ли ВИЧ насекомые? (Нет)
10. Может ли ВИЧ долго существовать вне организма человека? (Нет)
(ВИЧ может существовать вне организма только 20 минут)
11. Тестирование на ВИЧ является добровольным? (Да)
12. Подвергаются ли гомосексуалисты большему риску, чем гетеросексуалы? (Нет)
13. Передается ли ВИЧ при оральном сексе? (Да)
14. Можно ли избавиться от вируса? (Нет)
15. Если ВИЧ-положительный человек имеет сексуальный контакт с человеком, у которого такой же диагноз, нужно ли им предохраняться? (Да)
16. Может ли ВИЧ-инфицированная женщина родить здорового ребенка? (Да)
17. Можно ли инфицироваться ВИЧ, принимая наркотики? (Да)
18. Может ли презерватив защитить от ВИЧ? (Да)
19. Легче ли ВИЧ-инфицированному человеку заразиться другими инфекциями? (Да)
20. Влияет ли ВИЧ на иммунную систему? (Да)
21. Можно ли вступать в безопасный сексуальный контакт с ВИЧ-инфицированным партнером? (Да)

Попросите участников открыть глаза. Поясните, что в ходе семинара будут обсуждены все перечисленные вопросы.

Попросите участников рассчитаться на первый-четвертый. В соответствии со своими номерами участники должны образовать подгруппы и сесть отдельно. Раздайте по два-три маркера и по три-четыре листа писчей бумаги на группу.

Задание №1: в течение трех-четырех минут каждая подгруппа должна записать слова-ассоциации, которые возникают у ее участников в связи с аббревиатурами «ВИЧ» и «СПИД».

Задание №2: в течение трех-четырех минут каждая подгруппа должна нарисовать рисунки, иллюстрирующие ассоциации, которые возникают у ее участников в связи с аббревиатурами «ВИЧ» и «СПИД».

По прошествии десяти минут подгруппы должны зачитать свои слова-ассоциации и продемонстрировать рисунки-ассоциации.

Во время представления группами результатов своей работы обратите внимание на стереотипы, которые будут в них отражены. Позднее, рассказывая о ВИЧ/СПИДе, постарайтесь

эти стереотипы опровергнуть. Возьмем как пример слово «смерть». При произнесении фразы «этот человек болен ВИЧ-инфекцией» у большинства людей возникают ассоциации со смертью, причем с очень быстрой кончиной. Освещая вопрос о течении болезни и подходах к лечению, нужно обратить внимание на то, что диагноз «ВИЧ-инфекция» не означает, что человек умрет в самое ближайшее время.

Информационный блок «Дискуссия».

Время: 5 мин.

Это метод обсуждения сложных вопросов. В ходе интерактивного семинара дискуссия используется достаточно часто. Можно выделить несколько стадий:

- набор различных мнений по обсуждаемому вопросу (расширение);
- классификация (сортировка) и ранжирование (сужение) предложений и
- выводы (решение).



При всей кажущейся простоте проведения дискуссии тренер должен обладать определенными навыками и иметь в запасе несколько методов для эффективного проведения всех трех стадий. Некоторые примеры, приведенные ниже, используются довольно часто, некоторые редко.

Упражнение 6 «Дискуссия о любви».

Время: 10 мин.

Ведущий предлагает принять участие в интерактивной дискуссии: «Я буду зачитывать утверждения. Вы должны будете, не обсуждая и не комментируя, выбрать позицию (согласен, не согласен, особое мнение) и встать в выбранное поле. Затем желающие могут прокомментировать свой выбор. Высказываться можно только от своего имени, не критикуя мнения других. Если в процессе дискуссии вы поменяете своё мнение, можете перейти в другое поле, аргументируя смену позиций».

1. Любить – это значит жить жизнью того, кого любишь.
2. Любовь – это, в первую очередь, физиологическое влечение.
3. Любовь требует жертв.
4. Любовь бывает только один раз в жизни.

Обсуждение:

Понравилась ли вам дискуссия?



Узнали ли вы что-то новое?

Какие выводы сделали?

Информационный блок «Презентация».

Время: 5 мин.

Презентация, как дополнение к лекции, позволяет использовать больше наглядного материала: слайды, прозрачки, компьютерные программы.

Презентация — это также представление результатов индивидуальной или групповой работы.

Презентация проводится обычно по следующей схеме:

- Выступление основного спикера.
- Дополнение группы.
- Вопросы к выступающему.

Время для презентации зависит от количества вопросов. Оптимальная длительность не более 10 минут, включая ответы.

Роль ведущего состоит в том, чтобы придерживаться регламента и темы и не дать презентации превратиться в хаос.

Информационный блок «Работа в малых группах».

Время: 5 мин.

Малые группы создаются для разных целей. Их хорошо использовать для того, чтобы обсудить параллельно несколько вопросов, создать групповое мнение, дать всем участникам возможность высказаться. Если в семинаре участвуют больше 10 человек, то работа в малых группах становится важным компонентом тренинга. Оптимальный состав группы — от 3 до 7 человек.

Групповая работа может проходить в различных режимах. Можно, дав задание группе, пустить ее в свободное плавание. В конечном итоге, при наличии достаточного времени, группа приплывет в тихую гавань. Для ускорения процесса вы можете предложить группе с самого начала работы выбрать выступающего (спикера), писателя (того, кто записывает результаты) и фасилитатора (того, кто ведет групповую дискуссию).

Задача тренера состоит в том, чтобы дать четкое задание каждой группе, определить цель и что должно быть представлено, как результат работы. Участники также должны знать, что будет продолжением работы: презентация или совместная деятельность в следующей сессии.



Создание групп — это определенное искусство. В зависимости от своей цели опытный тренер может создавать группы по различным критериям. Для разделения на группы можно использовать психологические тесты, например, цветовые М. Люшера, группировать в зависимости от должности, пола, места жительства, делать группы однородными или разнородными по составу.

Если помнить, что обычно во время семинаров хорошо знакомые люди или члены одной организации садятся рядом, то простой расчет на первый-второй позволит ненавязчиво распределить их в разные группы.

Упражнение 7 «Сердечки».

Время: 15 мин.

Материалы: сердечки (по 2 на каждую подгруппу из 5 человек), на одном из каждой пары сердечек заранее написано по 6 способов проявления чувства любви (например, приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); заранее приготовленное большое сердце из ватмана, маркер. Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе дается по 2 сердечка - одно с вариантами проявления чувства любви, другое - пустое. Задание: в течение 5 минут участники должны записать на втором сердечке как можно больше способов проявления чувства, любви, не перечисленных на первом сердечке.

По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список. Ведущий выписывает на большом сердце варианты, которые не повторялись ранее. Задача ведущего акцентировать внимание группы на количестве способов проявления чувства любви.

Информационный блок «Лекция».

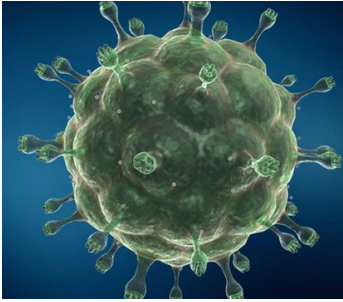
Время: 5 мин.

Что такое лекции — знают все, кто когда-нибудь чему-нибудь учился. Особенность использования именно этого приема во время интерактивного семинара состоит в том, что лекция не должна продолжаться больше 15 минут. Если вам необходимо изложить большой объем теоретического материала, разбейте его на блоки, перемежая их дискуссией или какими-либо упражнениями.

Использование современных технических средств: компьютеров, видеофильмов, проекторов позволяет сделать лекцию более динамичной. В этом случае она становится похожа на презентацию.

Используйте зрительные образы: картинки, схемы, графики.

Информационный блок «ВИЧ/СПИД».



Время: 10 мин.

ВИЧ – ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА.

Вирус - это простейшая форма жизни на планете. Некоторые ученые не относят его к живым существам вообще. Но тем не менее вирус живет, и доказательство тому - он может самостоятельно размножаться.

Сам вирус напоминает репейник, имеющий две оболочки.

Внешняя оболочка ему нужна, чтобы прикрепиться к клетке, а внутренняя содержит его генную информацию, которая нужна ему для размножения. Сам ВИЧ не может себя воспроизводить, поэтому он использует человеческие клетки, чтобы продолжать свой род.

ВИЧ относится к инфекциям, которые живут только в организме человека, Из-за своей просто и структуры и небольшого набора составляющих он не может приспособиться к жизни в таких разных организмах, как, например, человек и насекомые.

Жидкости организма человека, через которые может передаваться ВИЧ:

- кровь;
- сперма и предэякулят;
- вагинальный и цервикальный секреты;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях (моче, слюне, поте), но его концентрация там очень низкая. От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в кровь другому человеку, чтобы произошло заражение. Так, необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая уместается на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 4 литра. Вирус в высокой концентрации находится в спинномозговой жидкости, но она не вытекает из организма, а потому не представляет опасности.

Как действует вирус? - Он поражает клетку, встраивает свою информацию в ДНК клетки. Потом клетка начинает производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека Т-помощники (Т-хелперы или CD-4 клетки).

Какие существуют пути передачи ВИЧ?

Половым путем:

При сексуальных контактах без презерватива (анальных, вагинальных, оральных). В данном случае возможно попадание спермы, влагалищных выделений, крови в микротравмы, которые практически всегда образуются на коже и слизистых оболочках при трении.

Через кровь:

- ◆ При переливании крови или ее компонентов, не прошедших должной обработки.
- ◆ При применении нестерильного хирургического, инъекционного инструмента, игл для введения каких-либо препаратов, прокалывания ушей, нанесения татуировок.
- ◆ При внутривенном употреблении наркотиков через общий шприц, иглы, емкости для их промывания и через сам раствор, который может быть заражен уже при изготовлении.

От матери к ребенку:

- ◆ При нарушении целостности плаценты во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной матерью (плацента во время вынашивания служит плоду отличным барьером от множества инфекций, и если нет ее повреждения, то инфицированная мать может родить здорового ребенка).
- ◆ При повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей, когда кровь и вагинальный секрет матери могут попасть в организм ребенка.
- ◆ При кормлении грудным молоком.

Надо сказать, что сейчас во всем мире делается очень много для того, чтобы предотвращать передачу вируса от матери к ребенку, есть специальные лекарства, которые снижают вероятность инфицирования. Во многих странах уже значительно снизился процент ВИЧ-позитивных малышей.

Любому человеку необходимо понимать, когда нужно защищать себя, а когда предосторожности чрезмерны.

Как можно проверить, инфицирован ли человек?

Существуют тесты, определяющие наличие антител к вирусу. Для того чтобы их обнаружить, необходимо сдать кровь в СПИД-центре или другом медицинском учреждении, проводящем такие исследования.

На анализ забирают небольшое количество крови из вены. Анализ обычно бывает готов через несколько дней. Если важна анонимность, следует заранее навести справки по телефону о том, где производят забор анализов, не спрашивая паспортных да иных. Но даже в этом случае перед сдачей крови лучше заявить о желании обследоваться анонимно. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно.

Поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество, то есть столько, чтобы тест-система смогла их обнаружить. Для наработки антител нужно время - около 3 месяцев (иногда до 6 месяцев).

Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называется **период «окна»**. Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме.

Таким образом, для того чтобы быть уверенным в отрицательном результате теста (т.е. убедиться, что инфицирования не произошло) необходимо повторить обследование через 6 месяцев после «опасной» ситуации или сексуального контакта, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

То такое СПИД?

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита. Это совокупность определенных симптомов, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена. Само понятие «СПИД» является искусственным медицинским термином и необходимо врачам для того, чтобы обозначить тех пациентов, чье состояние особенно тяжелое, и поэтому им требуются наибольшее внимание. Если у человека развивается иммунодефицит и обнаружены оппортунистические заболевания, то ему ставят диагноз «СПИД». СПИД - последняя стадия заболевания. Обычно она длится от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии заболевания обмен веществ в организме нарушается, что в сочетании с поражением различных органов оппортунистическими инфекциями приводит к невозможности нормально усваивать поступающую пищу. У человека развивается истощение.

Человек снижает риск заражения:

- если он воздерживается от сексуальных контактов;
- если он использует только стерильные инструменты для прокалывания ушей, татуирования и т.д.,
- добивается соблюдения стерильности при любых медицинских и косметических процедурах;
- если он воздерживается от употребления наркотиков, особенно внутривенно;
- если он правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

ВИЧ не передается:

- через слезы, слюну, пот, мочу, мокроту при кашле;
- через укусы насекомых, общение с животными, птицами;
- пользуясь общими предметами на работе и в быту:
- в бане, бассейне, сауне, туалете;
- в транспорте;
- при рукопожатии, разговоре.

Время: 5 мин.

Очень важный компонент интерактивного тренинга. Позволяет участникам самостоятельно разобраться в теории и на практике закрепить полученные знания. В отличие от обычных семинаров, за индивидуальной часто следует работа в малых группах либо презентация. Времени на такую работу выделяется от одной до 10 минут, не более.

Задача ведущего — не мешать. Давая задание, не забудьте спросить, все ли понятно. Задание лучше не только проговорить, но и написать. Определить время выполнения и за минуту до его окончания напомнить об этом.

Упражнение 8 «Провокационные тезисы».

Время: 10 мин.

Высказывания:

1. Наркомания (алкоголизм) не болезнь, а распущенность.
2. Алкоголь – это не наркотик.
3. Мариухана совершенно безопасна.
4. Наркотики помогают решить жизненные проблемы.

После того, как ведущий выслушает мнения участников по каждому тезису, он поясняет каждое из высказываний.

1. Наркомания – это заболевание, обусловленное зависимостью (физической, психической) от наркотического средства или психотропного вещества. При заболевании наркоманией происходит общее поражение личности на всех уровнях. Физиологическая зависимость проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развиваются синдром отмены. Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов. Психическая зависимость проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь испытать действия наркотика.

2. Алкоголь – это наркотик, химическое вещество (этиловый спирт), которое влияет на то, как функционирует организм. И то, что алкоголь получил широкое распространение, не означает, что он безвреден. Молодые люди могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые.

3. Нет «лёгких» и «тяжёлых» наркотиков. Все эти вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия. Это же и относится к заблуждению, что пиво является «лёгким» спиртным напитком. С точки зрения наркологии, пивной алкоголизм – это тяжёлый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

4. Если у человека есть трудности – это нормально. Надо их решать и учиться справляться с ними. А употребление наркотика – это бегство от реальности, от проблем. Употребляя наркотик человек не решает проблемы, а наоборот, приобретает новые настоящие проблемы (потеря учёбы, работы, семьи, любимых людей).

Необходимое оборудование: лист флипчарта, таблички с надписями.

Экспромты.

Тренер-фасилитатор — это всегда экспериментатор. Как бы ни отработан был ваш семинар, жизнь всегда вносит свои коррективы, преподносит сюрпризы.

Ситуации бывают самые разные.

То в разгар семинара примчался бухгалтер, у которого что-то там горит, и он может выдать командировочные именно в данный момент.

То приглашенный эксперт или ведущий в последнюю минуту не появился.

Что же делать в таких случаях? Начинать работу с частью группы бессмысленно, ждать пассивно — опасно, это грозит потерей темпа семинара.

Имейте для такого случая всякие пустячки: мячики разных размеров, колокольчики, мелкие предметы. Их можно очень эффективно использовать для разных целей, также как и любые предметы, окружающие вас.

Можно также использовать простые упражнения, типа «Линий», когда два человека по очереди разыгрывает какую-нибудь ситуацию, например, «Пьяный-милиционер», «Человек и собака».

В крайнем случае, можно иметь в запасе несколько серьезных или шуточных тестов, заполнение которых позволит участникам не только провести время, но и лучше понять самих себя.

Учебное занятие 7. «Методики исследования ценностей и отношений».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Табу»	10 мин.
2.	Упражнение 2 «Марионетка»	10 мин.
3.	Упражнение 3 «Скажи нет!»	10 мин.
4.	Упражнение 4 «Дождик»	10 мин.
5.	Притча «Всё в твоих руках!»	5 мин.
6.	Разминка «Зип-Зеп-Зап»	5 мин.
7.	Упражнение 5 «Ценности»	10 мин.
8.	Упражнение 6 «Квадраты»	10 мин.
9.	Информационный блок «Учись принимать решения!»	5 мин.
10.	Упражнение 7 «Вы согласны?»	15 мин.

Задачи: дать участникам возможность практически попробовать методики исследования ценностей и отношений, а также улучшить понимание тех трудностей, которые возникают на занятиях из-за различий в ценностных ориентирах и отношении участников к одним проблемам.

Введение.

Для введения этой учебной сессии, преподаватель объясняет, что участники начнут дискуссию и упражнения, которые помогут им исследовать свои собственные ценности и отношения.

Тренер указывает на то, что, хотя обучение может затрагивать деликатные вопросы детально, мы не стремимся указывать людям, как жить. Наши упражнения призваны дать людям информацию с тем, чтобы они могли выработать собственное мнение и здоровую жизненную позицию, а также, по возможности, помогать другим людям защищать свое стремление к здоровью.

Упражнение 1 «Табу».

Время: 10 мин.

Ведущий ставит в центр круга коробку и говорит: «В эту коробку нельзя заглядывать! Это табу! В течение 3 минут делайте с этим всё, что хотите!». Ведущий выходит из помещения и, вернувшись через три минуты, обсуждает с участниками то, что происходит в его отсутствие.

Обсуждение.

Что сейчас происходило?

Какие чувства вы испытали?

Кто открыл коробку? Почему ты решил открыть коробку, ведь ты знал, что это табу?

Затем ведущий рассказывает о процессе формирования зависимостей.

Алгоритм формирования зависимости:

1. Интерес.
2. Первая проба (удовольствие).
3. Вторичные пробы.
4. Привыкание.
5. Зависимость.

Упражнение 2 «Марионетка».

Время: 10 мин.

Цель этой игры – определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.



Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Вопросы к обсуждению:

В конце игры необходимо обсудить, что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Упражнение 3 «Скажи нет!».

Время: 10 мин.

Разделить группы на 2 части, которые становятся друг напротив друга, формируя два круга. Задача внешнего круга уговорить соседа напротив что-то сделать. Задача внутреннего круга суметь сказать нет.

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы использовали?
- Считают ли они, что теперь смогут более уверенно действовать в конкретных ситуациях?
- Сработают ли выбранные варианты в ситуации с партнером?
- Звучат ли слова «отказывающего» убедительно?

Как чувствовали себя участники, давая отрицательный ответ?

Упражнение 4 «Дождик».

Время: 10 мин.

Группа выстраивается в круг. Каждый человек в группе открывает левую ладонь на уровне плеча, а указательный палец правой руки ставит на ладошку своему соседу справа. По команде тренера на счет «раз, два, три» задача участников «добиться успеха»: убрать свой палец, но поймать палец своего соседа слева.

После упражнения вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызывает достижение успеха?
- Какие чувства вызывает неудача?
- Что помогло достичь успеха в упражнении?

Притча «Всё в твоих руках!».

Время: 5 мин.



Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Вывод: в вашей жизни тоже всё в ваших руках. Вы – личность, вы – уникальны, вы сами решаете, что будет в вашей жизни сегодня, а что завтра. Если вы хотите сами принимать решения в вашей жизни, то вы сами и должны помнить о последствиях, к которым оно может привести.

Разминка «Зип-Зеп-Зап».

Время: 5 мин.

Станьте в круг. Кто-то начинает, показывая на другого человека в круге и говоря «ЗИП!». Этот человек показывает на другого и говорит «ЗАП». Тот в свою очередь показывает на третьего и говорит «ЗОП!».

Слова должны быть произнесены именно в таком порядке: «ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!». Если кто-то ошибается, выбывает из игры. В конечном счете, круг сужается до 2-х человек, которые, уставившись друг на друга, орут «ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!» пока один из них не ошибётся.

Упражнение 5 «Ценности».

Время: 10 мин.

Участникам игры предлагается написать на 5 листочках бумаги 5 ценностей: (1.любимое блюдо; 2.любимое занятие, увлечение; 3.близкий человек; 4.любимый друг; 5. принцип по жизни.) Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листке. Ведущий предлагает представить себе: Представьте себе: у вас в жизни все неплохо складывается, у вас есть друзья, близкие люди, с которыми вы делитесь и плохим и хорошим. У вас есть любимое занятие – вы занимаетесь спортом и достигли неплохих результатов? А может вы поете и танцуете, а может просто любите слушать любимую музыку и бывать на природе? Может быть учеба, а может быть работа, что вы написали сейчас на этих листочках бумаги? Что дорого вам в жизни? Это ваши ценности, ценности вашей жизни! Они дороги вам, с ними ваша жизнь имеет смысл, радость, пользу. Вы - счастливый человек! Вы можете быть свободным, любимым и любить сами! С ними ваша жизнь наполнена и то, что вы сейчас держите в своих руках, может быть для вас самое важное на земле.

Но вдруг в вашей жизни случается что-то страшное. Это требует от вас отказаться от какой-либо ценности в вашей жизни. Отдайте мне любую ценность, которой меньше всего дорожите. Как вы себя чувствуете после потери этой ценности?

Вроде бы все в принципе осталось прежним, и вы, может быть, даже не обратили внимания на то, что этой ценности в вашей жизни больше нет. Но ситуация повторяется, и вы снова должны выбрать от какой ценности вам придется отказаться. Отдайте ее мне. Что вы сейчас чувствуете?

Но ситуация стала не управляемой, теперь не вы решаете какую ценность вы можете отдать, а ситуация решает за вас. Я сама забираю то ценность, которую захочу. В вашей жизни ее больше нет.

Наконец болезнь становится настолько глубока, что вы не можете ее контролировать. Зависимость контролирует вами. Она не спрашивает вас, она заменяет вас. И уже без вашего согласия забирает все остальное, что было для вас ценным.

Обсуждение: как вы себя чувствуете?

Нет, вы по-прежнему, счастливый человек, ничто не заменит настоящее в вашей жизни.

Упражнение 6 «Квадраты».

Время: 10 мин.

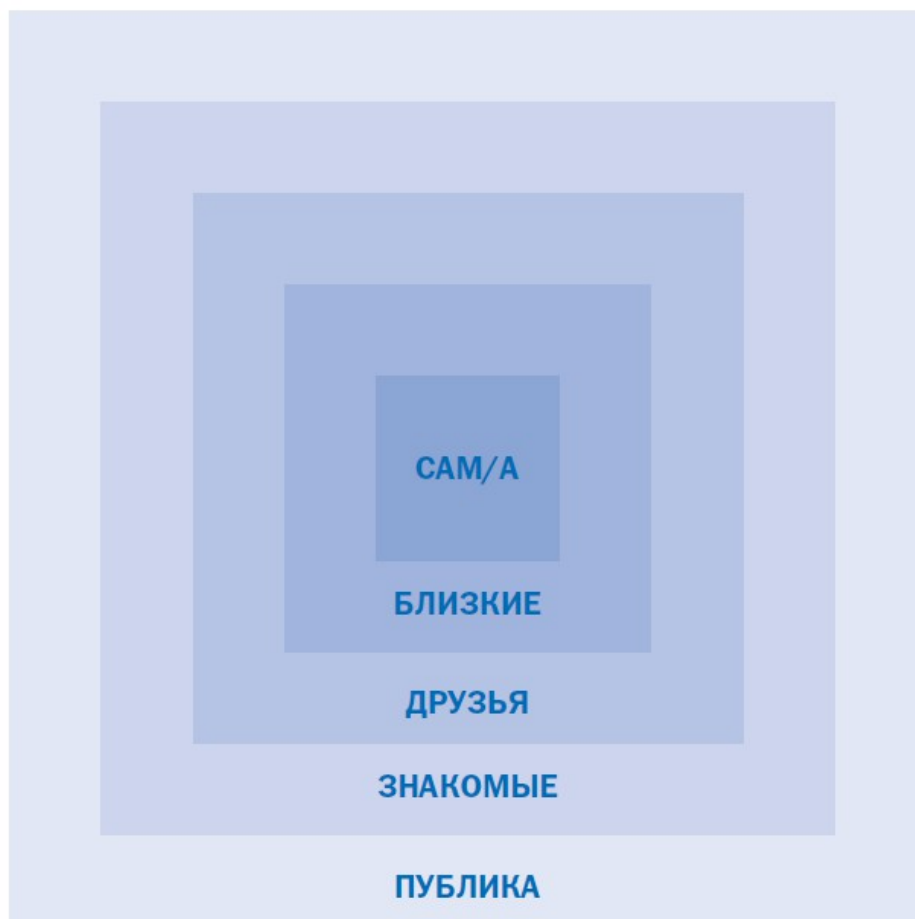
Задачи: дать возможность участникам задуматься о том, что у всех людей различные «степени допуска» к вопросам, касающимся личной сферы, и как важно учитывать и уважать это при обсуждении вопросов репродуктивного здоровья и ВИЧ/СПИД.

Материалы: маркеры для каждого участника.

Для каждого участника лист бумаги, на котором изображены concentric squares, как это обозначено ниже.

Процесс.

Дайте каждому участнику бумагу и маркер, попросив их сесть и подготовиться писать. Покажите большой лист флипчарта с concentric squares на нем.



Кому бы вы могли сказать:

О том, какой у вас рост?

О том, какой у вас вес?

О том, что вам не нравится в вашем теле?

Рассказать о своем сексуальном опыте?

Рассказать о своих сексуальных фантазиях?

О том, что вам нравится эротика?

О том, что ваша подруга беременна?

О том, что вы подумывали о том, чтобы пройти тест на ВИЧ?

О том, что вы прошли тест на ВИЧ?

О том, что результаты тестирования на ВИЧ были положительные?

Объясните участникам, что, говоря о сексуальности, очень важно с уважением относиться к тому, чем люди готовы поделиться с другими, а чем нет. Участники копируют квадраты так, как они нарисованы на флипчарте (или они используют предварительно заготовленные листы) и заполняют их индивидуально, по мере того, как вы зачитываете вопросы.

Они должны написать в соответствующем квадрате, с кем они поделились бы информацией, которую зачитывает ведущий (они могут использовать символы или сокращения вместо целой фразы).

Объясните, что для данного упражнения участники должны подумать о тех людях в их жизни, которые могли бы «вписаться» в соответствующие квадраты. Помогите определить такие термины, как «знакомый» и «близкие друзья». Предупредите, что упражнение делает каждый сам для себя и не надо будет читать вслух перед всей группой.

Вы можете начать, сказав, например: «Давайте начнем с вашего роста. Подумайте, с кем вы могли бы поделиться информацией о вашем росте. Вы бы дали такую информацию людям, которых вы считаете близкими друзьями? Знакомыми? Или дали бы вы такую информацию в общественном месте людям, которых вы не знаете?»

Отметьте, что некоторые факты могут не относиться к вам. В таком случае вы можете представить, что это утверждение справедливо для вас, тогда кому бы вы об этом могли рассказать?

При чтении вопросов постарайтесь дать участникам достаточно времени для обдумывания вопросов и ответов на них.

Завершение

Спросите мнение участников о данном упражнении. Узнали ли они что-либо для себя?

Отметьте, что при том, что мы работаем в области репродуктивного здоровья и привыкли к обсуждению и размышлению об этих темах, мы иногда забываем о том, насколько личными являются некоторые вопросы для многих людей.

Информационный блок «Учись принимать решения!».

Время: 5 мин.

Молодые люди решают вступить в сексуальные отношения по разным причинам. Проблема в том, что секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция остаются. Для многих подростков то, что происходит сейчас важнее того, что может случиться в будущем. Тем не менее, ответственность за свое поведение и, в том числе, свое здоровье – это первый признак зрелости.

Ведущий спрашивает по каким причинам молодые люди, могут вступить в сексуальные отношения.

- Они хотят, чтобы к ним хорошо относились;
- Все считают, что это «круто»;
- Проще заняться сексом, чем сказать «нет»;
- Хочется почувствовать близость к другому человеку;
- Они влюбились;
- Они хотят поэкспериментировать;
- У них слишком много гормонов.

Далеко не все подобные причины выглядят убедительно со стороны, но их достаточно, чтобы убедить многих молодых людей вести сексуальную жизнь. Главная проблема состоит в том, что секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция или нежелательная беременность остаются.

ИППП - это инфекции, передаваемые половым путем, раньше их называли венерическими болезнями. Каждый год мы слышим все новые и новые названия этих болезней, и может показаться, что все эти болезни появились недавно. На самом деле, новые названия появляются тогда, когда современная диагностика более точно определяет, какой возбудитель вызвал заболевание. И тогда «имя» этого микроорганизма присваивается болезни. Наука не стоит на месте, и теперь поставить точный диагноз и выявить возбудителя заболевания можно уже практически в каждой больнице, т.к. появляются новые методики, не требующие дорогого специального оборудования. На сегодняшний день выявлено более 40 микробов и вирусов, вызывающих половые инфекции.

Все заболевания из группы ИППП передаются преимущественно половым путем, т.е. о возможности заражения следует помнить при незащищенных сексуальных контактах с партнером, состояние здоровья которого нам неизвестно. Кроме того, в той или иной мере все эти болезни могут передаваться от матери к ребенку, а некоторые из них - и через кровь. Почти все возбудители этих заболеваний быстро погибают вне человеческого организма, однако заражение в быту происходит (**очень редко и обычно только у детей**).

Заражение не всегда и не сразу проявляется. Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода», а часто вообще может не проявляться. В этом случае человек не знает о заболевании, ведет привычный образ жизни и может служить источником заражения для своего партнера. Даже если заболевание все-таки проявляется, признаки могут быть не очень четкими или быстро исчезнуть. При этом следует знать, что самопроизвольного излечения от ИППП не существует, а самолечение может быть недостаточным и способно привести к развитию хронической инфекции.

Лечение, назначенное врачом - дерматовенерологом и начатое своевременно, обычно дает хорошие результаты. Но если по каким-то причинам болезнь запущена, могут возникнуть осложнения, например: снижение половой активности, восходящее воспаление половых органов, мочевого пузыря, почек и бесплодие.

Упражнение 7 «Вы согласны?».

Время: 15 мин.

Задачи: изучить собственные ценности и отношения человека к связи с различными вопросами, например, сексуальность, ВИЧ/СПИД, употребление психоактивных веществ.

Материалы: два листа флипчарта, на одном из которых написано слово «согласен», а на другом «несогласен».

Подходит для любого обучения или работы на местах с молодыми людьми в возрасте 16 лет и старше и в малых группах.

Процесс

Повесьте два листа бумаги либо на противоположных концах воображаемой линии на полу или на противоположных стенах комнаты.

Попросите участников встать вместе в центре комнаты.

Объясните, что вы будете читать противоречивые утверждения, а участники должны встать на воображаемой линии где-то между «согласен» и «не согласен» в соответствии и их ответом на данное утверждение.

После чтения и обзора всех положений, попросите участников, встать на то место, которое лучше всего отражает их ответ. Когда они будут стоять на этой воображаемой линии, попросите добровольца объяснить, почему он или она стоят там. Пусть добровольцы дадут свою точку зрения, а затем другие участники должны отреагировать на их мнения.

Переходите к следующему утверждению.

После чтения и обзора всех утверждений, спросите участников, что они думают по поводу раскрытия своих ценностей перед всей группой, в особенности, если они находятся в меньшинстве.

Вы можете также дать членам группы возможность после высказывания мнения всех участников, занять место на линии, которое теперь лучше всего отражает их мнение. Спросите их, легко ли было им поменять точку зрения?

ПРИМЕРЫ УТВЕРЖДЕНИЙ:

1. Молодежь должна воздерживаться от сексуальных контактов до брака.
2. Подростки должны знать о том, как использовать презерватив.
3. ВИЧ-инфицированные должны винить только себя.
4. Проституцию следует запретить для профилактики распространения ВИЧ/СПИД.
5. Чистые иглы должны быть доступными для потребителей инъекционных наркотиков по требованию.

Завершение.

Будьте чувствительными в отношении потребностей ваших участников до, во время и после упражнения. Некоторые из них могут чувствовать себя дискомфортно, но не показывать этого. Постарайтесь сделать так, чтобы они понимали, что могут делиться или не делиться информацией, если не хотят. После завершения упражнения, скажите, что вы готовы обсудить любые возможные вопросы с участниками индивидуально по мере необходимости.

Учебное занятие 8 «Методики развития жизненных навыков».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Введение	5 мин.
2.	Упражнение 1 «История про Машу»	10 мин.
3.	Упражнение 2 «Введение в обучение на основе жизненных навыков»	15 мин.
4.	Упражнение 3 «Ролевая игра «отказ»	25 мин.
5.	Информационный блок «Знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте»	15 мин.



Модуль 4 «Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»	10 мин.
Модуль 5 «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях»	15 мин.
Модуль 6 «Воинственный круг»	10 мин.
Модуль 7 «Личность в конфликте»	20 мин.
Модуль 8 «Черное и белое»	5 мин.

Задачи: данная сессия направлена на то, чтобы помочь участникам понять, почему развитие навыков является важным компонентом обучения в области здоровья. Это создает возможность изучить концепцию жизненных навыков, а также попробовать на практике несколько вариантов упражнений на развитие навыков.

Введение.

Различные исследования показали, что знание само по себе не ведет к поведенческим изменениям. Большинство людей знают, например, что сигареты могут обусловить рак легких. Однако это не останавливает их, они начинают или продолжают курить. Что касается ВИЧ/СПИДа и других ИППП, то знание путей передачи или способов защиты от этих заболеваний, не ведет к более безопасному поведению. Таким образом, информационная деятельность не должна превалировать в учебных программах. Хорошее знание — это только основа формирования необходимых навыков, правильного отношения и ценностей.

ЗНАЧЕНИЕ СЛОВ

Жизненные навыки — это способность приспосабливать свое поведение для того, чтобы эффективно решать задачи и проблемы повседневной жизни.

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА:

Для того чтобы практиковать безопасное поведение, молодые люди должны развивать важные жизненные (поведенческие) навыки, например:

▼ Самоосознание;

▼ Навыки принятия решений;

▼ Уверенность в себе (например, способность противостоять давлению в отношении использования наркотиков или сексуальны контактов);

▼ Умение договариваться (например, убеждать в необходимости защиты при сексуальном контакте);

▼ Умение распознать, избежать или справиться с ситуациями, которые могут привести к насилию.

Упражнение 1 «История про Машу».

Время: 10 мин.

Ведущий предлагает участникам послушать историю про Машу и ответить на следующие вопросы:

- 1) Кто понравился?
- 2) Чьи поступки были эффективны?
- 3) Что можно посоветовать в данной ситуации?

История про Машу

Маша (студентка) любит Севу, Сева уговорил Машу в качестве доказательства любви начать с ним сексуальные отношения. Она согласилась. Через неделю у нее начались выделения из половых путей. Она обратилась к подруге Вале, учащейся медицинского училища, которая объяснила, что Маша чем-то заразилась и рассказала «страшную историю» о венерологическом диспансере...

Прошло две недели. Маша не решилась пойти к врачу. Сева, узнав об этой проблеме, грубо объяснил Маше, что он здоров и что она сама во всем виновата. После чего посоветовался с другом. Друг поддержал его и посоветовал бросить Машу, а к врачу не ходить, т.к. если он чувствует себя здоровым, то он здоров. Маша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все прошло. Машу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сильно сочувствует, входит в ее положение, предлагает помощь в примирении с другом, мягко журит Машу за неправильное поведение, ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально, сообщает, что у Маши, вероятно, ИППП, берет мазок, назначает следующую явку, выявляет трихомоноз и направляет к венерологу.

Ведущий после обсуждения должен отметить насколько сложно отказать близкому человеку, принять самостоятельное решение, сделать правильный выбор, определить, какой выбор правильный, отказаться от дискриминирующей позиции.

Для многих молодых людей то, что происходит сейчас важнее того, что может случиться в будущем. Тем не менее, ответственность за свое поведение и, в том числе, свое здоровье – это первый признак зрелости. Существуют два основных пути, которые ты можешь выбрать, чтобы защитить себя от ВИЧ. Это воздержание от секса и безопасный секс.

Давление сверстников и что с ним делать

Сверстники – это одноклассники, соседи и друзья. Но это еще и люди, которые оказывают очень серьезное влияние. Давление – это крайняя форма влияния, вынуждающая человека поступать вопреки собственным желаниям. Лишь немногие могут устоять перед давлением сверстников, особенно, если речь идет о сексе. Некоторые подростки решают начать заниматься сексом, только для того, чтобы окружающие считали их «крутыми». Другие чувствуют давление со стороны человека, с которым встречаются. Иногда подростку начинает казаться, что проще

согласиться на секс, чем объяснить свой отказ. Иногда, влюбившись, он думает, что секс – это лучший способ доказать и продемонстрировать свою любовь.

Прежде чем кто-то примет решение вместо тебя, следует подумать:

1. Не каждый человек твоего возраста занимается сексом. Даже если кажется, что «все это делают», на самом деле это неправда. Люди часто говорят о сексе, как о «житейском деле», но это вовсе не значит, что они на самом деле им занимаются.
2. В нашей культуре постоянно упоминается секс. Это постоянная тема на телевидении, в фильмах, рекламе и журналах. Но не следует забывать, что герои шоу, фильмов и рекламы – это актрисы и актеры. Они не могут заразиться ВИЧ или другой инфекцией. Ты можешь.
3. Может быть масса убедительных причин, чтобы подождать с сексуальным опытом. Ты можешь быть слишком занят учебой, или готовиться в институт. Сможешь ли ты одновременно справиться с экзаменами и с диагнозом ВИЧ-инфекция?

Советы для тех, кто хочет избежать чужого давления:

- Общайся с друзьями, которые также считают, что нет ничего страшного в том, чтобы не заниматься сексом.
- Общайся и узнавай получше самых разных людей.
- Постарайся ходить на встречи с компанией, а не ходить на свидания в одиночку.
- Приглашай друзей к себе домой.
- Всегда следи, чтобы у тебя были средства на телефон или транспорт, если тебе будет неуютно с кем-то из твоих друзей.
- Подумай заранее, что ты скажешь, если кто-то будет давить на тебя.
- Если кто-то пытается повлиять на твоих друзей, которые не хотят заниматься сексом, поддержи их.
- Никогда не думай, что ты должен (должна) заняться сексом в благодарность за что-то.
- Если ты хочешь сказать «нет», скажи это.

Упражнение 2 «Введение в обучение на основе жизненных навыков».

Время: 15 мин.

Задачи:

- дать участникам возможность определить, что такое жизненные навыки и чем они полезны;

- представить концепцию обучения на основе жизненных навыков и определить роль сверстников-информаторов в его проведении

Материала: флип-чарт.

Процесс.

Предложите участникам обсудить методом мозгового штурма в малых группах следующие вопросы:

Что такое жизненные навыки?

Где можно обучаться жизненным навыкам?

Кто и как может научить жизненным навыкам?

После этого вернитесь к обсуждению ответов на эти вопросы со всей группой.

Зачитайте вслух (или дайте участникам) определение жизненных навыков, данное ВОЗ, и обсудите, насколько это похоже на то, что сформулировали участники.

Попросите участников поделиться с группой своим опытом развития навыков в процессе работы с молодыми людьми, и какую методику они считают приемлемой для развития навыков.

Упражнение 3 «Ролевая игра «отказ».

Время: 10 мин.

Задачи:

- помочь молодым людям развить уверенность в своей позиции;
- помочь участникам найти способ справиться с давлением со стороны сверстников.

Материалы не требуются.

Процесс

Попросите всех участников вспомнить какой-нибудь случай, когда, кто-то из их ровесников попросил их сделать что-то, что они не хотели. Выберите несколько ситуаций, например:

1. Друг спросил, не может ли он/она воспользоваться вашим абсолютно новым скутером для дальней поездки по плохой дороге.
2. Друг предложил вам попробовать сигарету или косяк.
3. Друг подговорил вас украсть что-то в супермаркете.

Попросите двух добровольцев разыграть ролевую игру на основе одной из этих ситуаций.

Обсудите то, как участник ролевой игры сказал: «Нет». Спросите, что чувствовали актеры, отказываясь сделать то, о чем их просили. Было ли это легко? Во время обсуждения обратите внимание участников на то, что отказывать, в особенности другу, нелегко. Как правило, человек чувствует смятение или испытывает чувство дискомфорта, когда другие оказывают давление на них. Но вы можете узнать о разных способах отказаться делать что-то, что вы не хотите делать, оставаясь при этом верным самому себе и тем вещам, в которые вы верите.

Информационный блок «Знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте».

Время: 15 мин.

соперничество,

сотрудничество,

компромисс,

уклонение /уход / избегание,

приспособление.

Сотрудничество

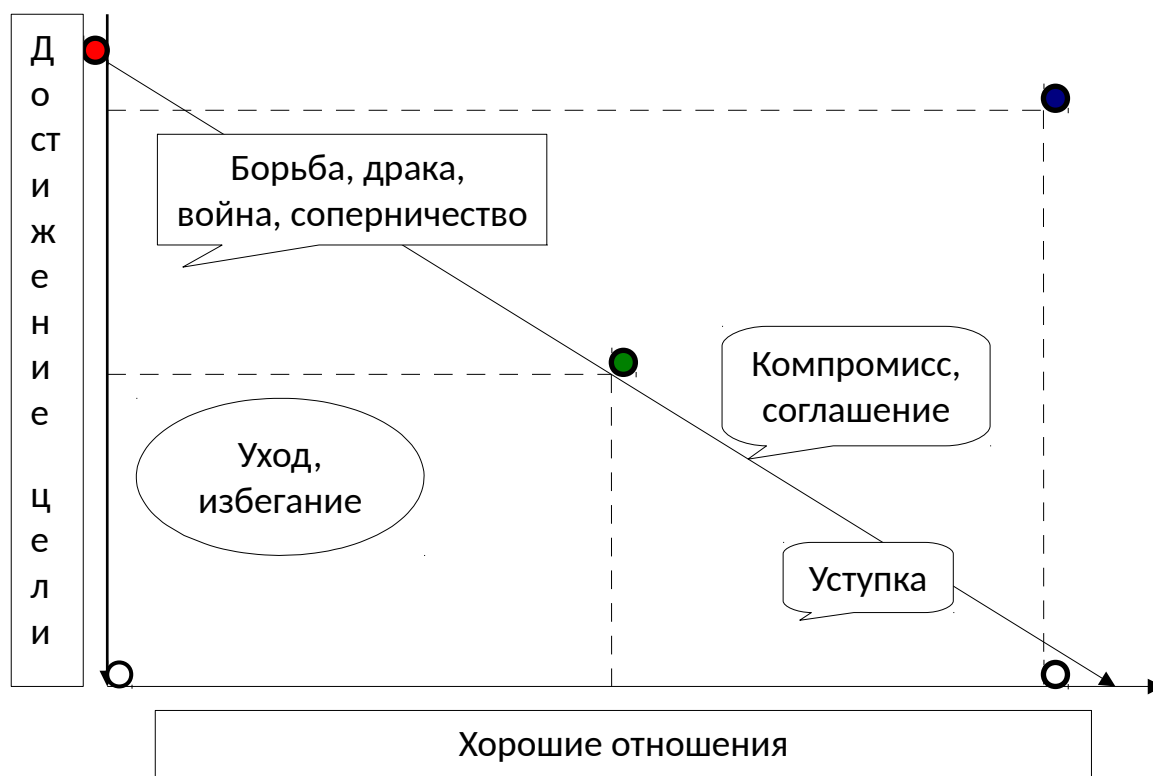


Схема 1. Стратегии поведения в конфликте

Схема позволяет наглядно понять, как та или иная стратегия поведения в конфликте позволяет достигнуть цели или сохранить хорошие отношения.

Соперничество (война, борьба) – навязывание другой стороне предпочтительного для одной стороны решения. Данная стратегия ущербна при решении проблем, т. к. не дает оппоненту возможности реализовать (в какой-либо мере) свои интересы. Эта стратегия оправдана: явной конструктивности предлагаемого одним из оппонентов решения, выгоды результата для всей группы, отсутствия времени. Соперничество целесообразно в экстремальных ситуациях и при высокой вероятности опасных последствий.

Уход от решения проблемы, или избегание, применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, нежелание решать проблему вообще.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию вынуждают: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него, незначительность проблемы. Если существует угроза еще более серьезных негативных последствий.

Компромисс – состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают одинаковыми возможностями; наличия взаимоисключающих интересов, угрозы потерять все.

Сотрудничество – наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте. Она направляет оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Стратегия наиболее эффективна: в ситуации сильной взаимозависимости оппонентов, склонности обоих игнорировать различие во власти, важности решения для обеих сторон, непредубежденности участников.

Продолжение упражнения 3.

Попросите участников подумать о различных способах сказать «нет».

Примеры уверенного отказа включают:

- Вы даете вежливый отказ.
- Вы можете объяснить причину вашего отказа (но это не значит, что вы должны извиняться!).
- Вы уходите.
- Вы предлагаете альтернативу.
- Вы открыто выражаете свое несогласие.
- Вы переходите в наступление.
- Вы избегаете рискованной ситуации.

Проведите еще одну ролевую игру. Попросите двух добровольцев разыграть еще одну ситуацию, предложенную в начале упражнения.

Попросите их подумать об использовании различных способов отказа, которые только что обсуждались. Обсудите всей группой, насколько хорошо актеры сопротивлялись давлению.

Скажите, доводилось ли вам ссориться и конфликтовать со своими друзьями или родственниками? Уверены, что такие ситуации случались у каждого из нас. Вот например на прошлых занятиях мы говорили о давлении, когда кто другой заставляет делать то, что мы не хотим. Это может привести к конфликту. Конфликты являются естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Они всегда есть и будут. Они, и в самом деле, необходимы для развития ситуаций и отношений, для роста личности, иначе мы начинаем топтаться на месте, и неминуемо наступает застой. Однако, несмотря на все эти факты, человеку свойственно переживать конфликтную ситуацию как негативную. Это связано с тем, что не всегда удастся взять развитие конфликта под контроль, и использовать его в мирных целях, по принципу управляемой ядерной реакции. В решении именно этой задачи тема нашего сегодняшнего занятия – конфликт и методы его разрешения.

Упражнение 4 «Работа с ассоциациями к понятию «конфликт».

Время: 10 мин.

В центре нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?» После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить. Если конфликт - это мебель, то какая? Если посуда, то какая? Если одежда, то какая?

Теоретическая информация.

Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Конфликты являются частью повседневной жизни. Конфликт в социальной сфере как спор сторон, как противоречие в их интересах и целях естественен и поэтому неизбежен более того, по словам известного специалиста в области переговоров Р.Фишера, чем более разнообразным становится мир, с тем большим числом противоречий в интересах приходится сталкиваться. Психологи также отмечают, что конфликт позволяет предотвратить стагнацию общества, стимулирует поиск решения проблем. Кроме того, конфликт малой интенсивности, разрешенный мирно, может предотвратить конфликт более серьезный. Замечено, что в тех социальных группах, где довольно часты небольшие конфликты, редко доходит дело до крупных противоречий. Вопрос заключается не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий, и направлять участников на поиск взаимоприемлемого решения.

Упражнение 5 «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях».

Время: 15 мин.

Имея дело с различиями между людьми, необходимо, прежде всего, осознавать, как вы, реагируете в конфликтных ситуациях.

Вам понадобятся 5 листков бумаги или флипчартов. На каждом должно быть одно из изображений: плюшевый мишка, акула, черепаха, сова, лиса.

Под каждым изображением напишите:

Медвежонок: говорит искренне, заботится, успокаивает.

Акула: противостоит, оказывает давление, атакует.

Черепаха: ретируется, избегает, прячется.

Сова: наблюдает со стороны, ждет подходящего момента.

Лиса: в зависимости от ситуации ведет себя соответственно – наблюдает, атакует, отдаляется или выказывает заботу.

Покажите группе все изображения, кроме лисицы. Плакат с лисицей не открывайте до конца упражнения.

Попросите каждого из участников встать рядом с тем животным, которое, по его мнению, лучше всего описывает его поведение *в начале конфликтной* ситуации. Когда все займут свои места, (1) обратите внимание, около какого изображения животного собралось большинство участников, (2) спросите одно из участников в каждой группе назвать достоинства и недостатки такой реакции, (3) попросите участников описать, как, по их мнению, будет реагировать вторая сторона конфликта на поведение акулы, совы, медвежонка или черепахи.

Попросите членов группы представить себе *середину конфликта*. С каким животным ассоциируют они себя теперь? Продолжите дискуссию с уже известными тремя вопросами.

Теперь попросите группу представить себе *финальную стадию* конфликта.

Под медвежонком напишите: «Давай забудем это и помиримся»

Под акулой напишите: «Попался!»

Под совой напишите: «Поживем – увидим!»

Под черепахой напишите: «Ты первый заговоришь со мной»

Под изображением какого животного они хотели бы быть теперь? Продолжите дискуссию с вышеуказанными тремя вопросами.

Затем откройте плакат с лисой. Объясните ситуативное управление конфликтом. Попросите группу назвать примеры ситуаций, в которых свойственно быть медвежонком, акулой, черепахой и совой.

Определить стратегии поведения в конфликте можно и на основе анкетного опроса.

Тест. Как я действую в конфликтных ситуациях

Нижеприведенные пословицы могут рассматриваться как описания различных стратегий для разрешения конфликтных ситуаций. Подумайте, насколько типично для вас поступать подобным образом в конфликтных ситуациях, и поставьте соответствующую оценку по шкале от 1 до 5 каждому изречению.

Я так поступаю...

= 5 – в большинстве случаев

= 4 – часто

= 3 – иногда

= 2 – редко

= 1 – никогда

1.	Легче воздержаться от ссоры, чем отступить.	
2.	Если не можешь заставить человека думать, как ты, заставить его делать, как ты думаешь	
3.	Добрые слова завоевывают холодные сердца.	
4.	Почешу тебе спину, и ты почесаешь меня.	
5.	Не переживай – давай решим это вместе.	
6.	Из двух спорящих, наиболее мудрым окажется тот, кто первым замолчит.	
7.	Чья сильнее, та правее.	
8.	Доброе слово всегда приятнее.	
9.	Лучше что-то, чем ничего.	
10.	Правда в знании, а не во множестве мнений.	
11.	Кто сражается и бежит, живет только новым сражением.	
12.	Он отлично сражался, чтобы заставить врагов бежать.	
13.	Обезоружь врагов своей добротой.	
14.	Честный взаимообмен не несет ссоры.	
15.	Ни у кого нет окончательного ответа, но у каждого есть, что сказать.	
16.	Сторонись людей, которые с тобой не согласны.	
17.	Земли завоевываются теми, кто верит в победу.	
18.	Добрые слова ценятся больше, и стоят меньше.	
19.	«Зуб за зуб» – честная игра.	
20.	Только тот, кто готов отказаться от своей правды, может извлечь пользу из чужой.	
21.	Избегайте вздорных людей – они только испортят вашу жизнь.	
22.	Тот, кто не убегает, заставляет бежать других.	
23.	Добрые слова – основа гармонии.	
24.	Услуга за услугу создают настоящую дружбу.	
25.	Заяви о конфликте открыто и посмотри правде в лицо; только после этого будет найдено наилучшее решение.	
26.	Лучший способ владения конфликтной ситуацией – избегать ее.	
27.	Четко обозначь свою позицию.	
28.	Добро победит зло.	
29.	Получить часть того, что хочешь – лучше, чем не получить ничего.	
30.	Искренность, честность и правда могут сдвинуть горы.	
31.	Нет ничего настолько важного, чтобы ради этого сражаться.	
32.	В мире существует два типа людей: победители и проигравшие.	
33.	Когда кто-то ударит тебя камнем, ударь его кусочком ткани.	
34.	Когда оба уступят хотя бы наполовину, справедливое соглашение будет достигнуто.	
35.	Копая из дня в день, ты дойдешь до правды.	

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ «КАК Я ДЕЙСТВУЮ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ».

Отступаю		Форсирую		Сглаживаю		Ищу компромисс		Противостою	
1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	

26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.	
Всего		Всего		Всего		Всего		Всего	

Чем выше общий балл за каждую из конфликтных стратегий, тем чаще вы ее используете.

Чем ниже общий балл за каждую стратегию, тем реже вы ее используете.

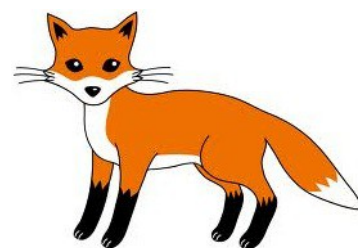
Стратегии: На кого вы похожи?



Черепашки (Отступающие). Черепашки прячутся под панцирь в конфликтных

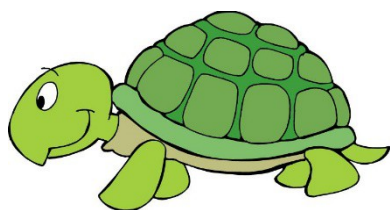
ситуациях. Они отступают как от своих личных целей, так и от отношений с человеком. Они дистанцируются от темы конфликта и от людей. Черепашки считают все попытки разрешить конфликт безнадежным делом. Они чувствуют себя беспомощными; полагают, что проще отступить (физически и психологически) от конфликта, чем столкнуться с ним лицом к лицу.

Акулы (форсирующие). Акулы стараются одолеть оппонента, принуждая его принять свою точку зрения для погашения конфликта. Для акул их собственные цели гораздо важнее, чем хорошие отношения. Они ищут достижения целей любой ценой и не заинтересованы в потребностях других. Они не задумываются, нравятся ли их цели другим, принимают ли они их. Акулы допускают, что в конфликтах есть победители и проигравшие. Они хотят быть победителями. Победа дает акулам чувство гордости и успеха. Проигрыш показывает их слабость, неполноценность и провал. Они стараются выигрывать, атакуя, подавляя, поглощая и запугивая других.



Плюшевый мишка (Сглаживающие). Для плюшевых мишек отношения очень важны, в

то время как их личные цели имеют меньшую значимость. Они стараются понравиться другим; считают, что необходимо избегать конфликтов ради гармонии, и что люди не могут обсуждать



конфликты, не ставя под угрозу отношения. Они боятся, что если конфликт продолжится, то кто-нибудь пострадает, и это разрушит отношения. Они отказываются от своих целей ради сохранения отношений. Плюшевые мишки говорят: «Чтобы я тебе нравился, я

отказываюсь от своих целей и позволю тебе получить то, что ты хочешь». Они стараются сгладить конфликт из страха повредить отношениям.

Лиса (Искатели компромисса). Лисы держат середину между своими целями и отношениями с людьми. Они ищут компромисс: частично отказываются от своих целей и настаивают, чтобы другая сторона также отказалась от части своих. Они ищут разрешения



конфликта так, чтобы обе стороны что-то получили – золотую середину в двух противоположных ситуациях. Они готовы пожертвовать частью своих целей и отношениями, чтобы прийти к соглашению ради общего блага.

Сова (Противостоящие). Совы высоко ценят собственные интересы и отношения. Они рассматривают конфликты как проблемы, которые необходимо решить и ищут решение, которое будет выгодно обеим сторонам. Совы рассматривают конфликт, как способ улучшения отношений, снижая напряжение между двумя сторонами. Они стараются начать дискуссию так, чтобы определить конфликт как проблему. Ища решения, которые бы в равной степени удовлетворяли бы их самих и их партнера, совы тем самым поддерживают отношения. Совы не удовлетворены пока решение, которое удовлетворяет интересам каждого, не найдено. И они не удовлетворены пока напряжение и негативные эмоции полностью не сняты.

В конце упражнения познакомьте участников с четырьмя простыми действиями, помогающими справляться с конфликтными ситуациями:

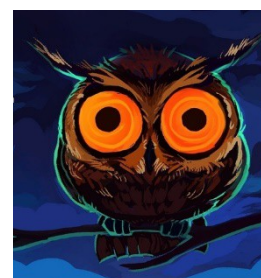
1. признайте, что различия существуют;
2. узнайте, почему другой человек думает, поступает, чувствует и верит во что-то именно так, а не иначе;
3. поставьте себя на место другого человека;
4. поделитесь с другим человеком мыслями, почему вы думаете, поступаете, чувствуете и верите именно так, а не по-другому.

Упражнение 6 «Воинственный круг».

Время: 10 мин.

Цели:

- осознание личных стратегий поведения в конфликте.
- самооценка собственной конфликтологической культуры.
- развитие навыков бесконфликтного общения и поиска оптимальных партнерских взаимоотношений.



Ход выполнения:

Участники тренинга встают в круг.

Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут комнату и станут водящими. Затем они по очереди по моему приглашению будут входить в комнату и пытаться проникнуть в центр круга».

Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг».

Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить проникновения водящего в круг. Однако если он сможет нас убедить пропустить его в круг, а не выберет силовую тактику, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, пропускать или не пропускать водящего в круг, должен ориентироваться на чувства, вызываемые партнером, на убедительность его поведения и просьб».

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на поведение (вербальное и невербальное) других участников общения и его учет в построении эффективных стратегий собственного поведения.

Упражнение 7 «Личность в конфликте».

Время: 20 мин.

Цель: осознание различий в поведении людей в конфликтных ситуациях.

Материалы: карточки с заданиями, бумага для выполнения заданий.

Ход выполнения:

Группа располагается полукругом, перед ней ставятся стол и стулья.

Тренер предлагает 3 участникам группы выйти за дверь и быть готовыми решать несложные арифметические задачи. Условно их можно назвать «математики».

Оставшимся в комнате участникам группы тренер дает следующую **инструкцию:** «Сейчас ушедшие за дверь участники будут по одному входить, садиться за стол и решать предложенные задачи. 2-3 человека подойдут к столу и будут организаторами помех, мешая выполнять задания. Еще три человека будут «журналистами», каждый из которых прикреплен к своему «математику».

По моей команде работа закончится, и решавший расскажет нам о своих чувствах во время выполнения задания. Наша задача — внимательно следить за поведением «математиков», проявлением их эмоциональных состояний, выслушать их рассказы и запомнить их реакции».

Инструкция организаторам помех: «Вам надо встать или сесть рядом с решающим задачу и стараться отвлекать его от работы - шутить, комментировать его действия, громко разговаривать между собой. При этом ни в коем случае не следует оскорблять человека. Уместными могут быть, например, такие фразы: «Да, задачка сложная. Не каждому по зубам», «Неправильно ты понял, не как все» «Как ты себя чувствуешь?», «Как спал?», «Что ел на завтрак?», «Смотрел ли вчера футбол?», «Что делаешь вечером?», «Где купила такую красивую заколку (бант и т.п.)?».

Инструкция «математикам» (дается за дверью): «Вас по очереди будут приглашать в комнату и предлагать для решения несложные задачи. Условия, в которых вам придется работать, будут

не совсем обычными. Ваша задача - выполнить работу и рассказать группе о том, как вы себя чувствовали, решая задачи, что вам помогало и мешало идти к цели, как вы преодолевали помехи». Важно, чтобы работающий ощутил конфликт между желанием решить задачу и необходимостью реагировать на помехи.

Инструкция для «журналистов»: «Ваша задача – взять у своего подопечного интервью на тему «Традиции аборигенов Канады. После завершения математиками своего задания вы должны рассказать нам, что вы узнали и как это происходило».

Задания (по одному на каждой карточке) тренер выдает «математику». Начинать надо с самых простых задач. Если тренер видит, что задачи успешно решаются, необходимо давать более сложные задачи и при необходимости усиливать давление на «математика». Важно добиться от «математика» проявления реакции на неудачу и помехи. Тренер сам определяет момент, когда следует прекратить выполнение заданий.

После того как все «математики» закончат выполнение заданий, группа садится в круг и обсуждает их поведение, реакции и рассказы о том, что они чувствовали. Задача тренера - вывести участников на осознание того, что в конфликтной ситуации люди ведут себя по-разному и испытывают разные чувства.

Затем группа садится в круг, выслушивает результаты работы каждой подгруппы и обсуждает возможные реакции людей на конфликты, особенности самочувствия в конфликтной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства чаще всего испытывали наши «математики», сталкиваясь с помехами при выполнении задания?
- Какие чувства обычно возникают у вас в похожих ситуациях?
- Какие чувства возникали у вас, когда вы наблюдали ситуации с «математиками» (желание помочь, сочувствие, злорадство и т.п.)?
- Как бы вам хотелось вести себя в конфликте? Приведите примеры, достойные подражания.
- Как вели себя журналисты?
- Почему вы не помогли (или помогли) своему интервьюируемому?

Примерные задачи для математиков:

Задача № 1.

Когда хозяин вышел в сад с ружьем, с одной яблони упало 4 соседа, а с другой на 3 соседа больше. Сколько бессовестных соседей было у хозяина?

Правильный ответ - 11 соседей.

Задача № 2

Петр Петрович, надеясь накопать червяков для рыбалки, роет землю вглубь со скоростью 30 см в минуту. На глубине 1 м 20 см в этом месте проходит кабель высокого напряжения, снабжающий местную телестудию, которая транслирует передачу «Куда пойти лечиться?».

Через сколько минут подойдет к концу эта интересная передача?

Правильный ответ - 4 минуты.

Задача № 3.

Баба Яга утверждает, что Змей Горыныч не пролетит 1000 км без дозаправки. Кощей Бессмертный поспорил с ней на бочку кваса, что пролетит. Змей Горыныч пролетел 4 часа со скоростью 247 км /ч и, совершив вынужденную посадку, съел Ивана Царевича. Пропорила Баба Яга бочку кваса или не пропорила?

Правильный ответ: Баба-Яга не пропорила (выиграла)!

Советы тренеру:

1. В группу «математиков» необходимо включать участников, которые, по-разному поведут себя в конфликтных ситуациях. Выбор должен основываться на результатах наблюдения за участниками на предыдущих занятиях.
2. В группу «организаторов помех» следует включать активных, инициативных участников.
3. Можно написать на листе ватмана все выявленные переживания и реакции участников и подвести группу к осознанию многообразия реакций на конфликт.
4. Следует обязательно поблагодарить всех «математиков» и «журналистов», отметив их смелость и важный вклад в исследовательскую работу группы.

Упражнение 8 «Черное и белое».

Время: 5 мин.

Каждый участник получает карточку, на которой написана одна из фраз:

Рад вас видеть!

Спасибо за работу.

Приходите завтра.

Я в восторге.

Спасибо, мне очень приятно ваше внимание.

Приятно было с вами поговорить.

Спасибо за комплимент.

Очень вам признателен.

Ценю вашу настойчивость.

Мне это очень нравится.

Произнесите одну и ту же фразу, придавая ей прямой и противоположный смысл.

Мозговой штурм «Барьеры в общении» (10 мин.).

Теоретическая информация

ПОМЕХИ В ОБЩЕНИИ

Оскорбительные замечания

КРИТИКА - вызывает чувство вины, снижает самооценку.

«Ты все испортил!»

«Вечно ты...»

«Ты как ребенок!»

САРКАЗМ – усиливает чувство возмущения и разочарования

«Не представляю себе, как это ты можешь быть не прав!»

ВЫНЕСЕНИЕ СУЖДЕНИЯ – отталкивает и пугает, повышает гнев или подрывает доверие

«Ты просто переутомился»

«На самом деле, ты так не думаешь»

«Это просто такой период»

«Тебе просто не нравятся такие как я!»

Псевдоподдержка

ВОСХВАЛЕНИЕ - предполагает возможность выносить суждение, усиливает суждение, занижает ценность отношений

«Это отличная работа»

«Ты отлично справляешься»

ОБНАДЕЖИВАНИЕ - отсутствие симпатии, излишний оптимизм

«Все будет в порядке»

«Я уверен, все не так плохо»

УТВЕРЖДЕНИЯ «Я ТОЖЕ» - отводит внимание от говорящего.

«У меня была та же проблема, когда это со мной приключилось...»

Решения

ПРИКАЗЫ – побуждают защищаться

«Ты должен...»

«Старайся лучше»

«Вставай»

УГРОЗЫ - вызывают защитную реакцию

«Если ты это сделаешь, то пожалеешь»

«Ты бы лучше...»

НАСТАВЛЕНИЯ / ПОУЧЕНИЯ – вызывают чувство вины

«Тебе действительно нужно...»

«Каждый учитель знает, что...»

НОТАЦИИ – повышает защитную реакцию

«Через какое-то время ты сам поймешь...»

«Факты таковы, что...»

СОВЕТЫ – могут вызвать зависимость или ответы в форме «да, но...»

«Прежде всего, тебе необходимо сделать...»

«Почему бы тебе...»

Отговорки

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ – показывает неуважение.

«Я не могу сейчас это обсуждать»

ПОИСК ФАКТОВ – игнорирует чувства и говорит о недоверии

«Что ты сделал в первую очередь?»

«Ты уверен?»

Учебное занятие 9 «Использование ролевых игр».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
--------------	---------------------------------	-------

1.	Введение	10 мин.
2.	Упражнение 1 «Триады: борьба за внимание»	30 мин.

Задачи занятия: познакомить участников с ролевой игрой как высоко интерактивным методом, который служит целям обучения в области здоровья.

Введение.

Преподаватель сначала отмечает важность навыков актерского мастерства в обучении по принципу «равный-равному». Скажите, что это занятие будет посвящено методике ролевой игры. В последующие пять дней ролевая игра будет часто использоваться в качестве техники обучения, и участники будут иметь возможность развивать свои актерские навыки.

Ролевая игра - многофункциональная техника в обучении по принципу «равный-равному». Многие образовательные программы используют ролевую игру для иллюстрации трудностей и моделирования важных навыков. Хорошие постановки действительно увлекают сердца и умы аудитории и служат мотивацией для того, чтобы они начали менять свое поведение.

Планируя ролевую игру для проигрывания участниками, важно обратить внимание на следующие руководящие принципы:

1. Обычно двум или более участникам предлагают взять на себя определенную роль и разыграть сцену, концентрируя внимание на определенной ситуации. Иногда участникам дают исходные данные о том, как развивается ситуация, а дальше их просят придумать и проиграть конец самостоятельно.
2. Не заставляйте играть тех ребят, которые этого не хотят. Некоторые молодые люди, возможно, стесняются принимать участие в игре. Если участник кажется застенчивым и поэтому не хочет играть, подбодрите его — мягко, не настойчиво — к тому, чтобы он попытался сыграть роль.
3. Предложите мужчинам время от времени играть женские роли и наоборот, чтобы у них была возможность поставить себя в ситуации, с которыми сталкивается противоположный пол.
4. Присматривайтесь к работе малых групп, которые готовят ролевую игру. Убедитесь в том, что их сценка не будет длиться больше 5-7 минут, и что все члены группы принимают в ней участие.
5. Позаботьтесь о том, чтобы малая группа не тратила все время, отведенное для данного упражнения, на разработку сценария — им необходимо отрепетировать свою сценку!

ВОЗМОЖНЫЕ СЦЕНАРИИ ДЛЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

▼ **Использование наркотиков.** Одна ваша хорошая подруга решила попробовать наркотик, который ее парень использует уже какое-то время. Ее парень рассказывал ей, какое замечательное ощущение это вызывает и обещал, что она забудет обо всех своих проблемах в школе и семье. Как вы решите эту ситуацию?

▼ Алкогольное опьянение. Ваш друг-подросток хвастает о том, что он потреблял алкогольные напитки, имел сексуальные отношения с женщиной, которую он встретил на вечеринке. Он говорит, что не помнит все подробности той ночи. Аналогичные случаи происходят практически в конце каждой недели. Что вы ему скажите?

▼ Общение с ВИЧ-инфицированным человеком. Человек делится с вами, что у нее/него ВИЧ. Что вы будете делать в такой ситуации?

Ситуации, приведенные выше, дают отличные возможности предоставить информацию по многочисленным вопросам, например:

▼ Каков период окна у ВИЧ инфекции?

▼ Следует ли мне пройти тестирование на ВИЧ?

▼ Боюсь, что у меня ИППП. Это излечивается?

▼ Каково влияние наркотиков на процесс принятия решений?

Отведите хорошее место для показа сценки, чтобы все участники группы могли посмотреть ее.

1. Попросите актеров сценки, чтобы они говорили громко. Необходимо, чтобы вся аудитория могла слышать их диалог.

2. Если ролевая игра идет слишком долго, или создается впечатление, что она «застывает», предложите игрокам остановить игру, чтобы все могли обсудить данную ситуацию.

3. Дайте возможность другим участникам, высказать свои наблюдения после того, как малая группа закончит сценку и ответит на вопросы.

Например, вы можете спросить участников, что они видели, а затем спросить актеров, было ли это то, что они хотели показать.

4. Иногда при проведении хорошей ролевой игры возникает необходимость «выйти из роли», чтобы актеры могли понять, кто они в реальной жизни, вне роли того персонажа, которого они только что представили.

5. Если у вас достаточно времени, спросите участников, как их ролевая игра соотносится с их собственной жизнью.

Упражнение 1 «Триады: борьба за внимание».

Задачи: участники практикуются в достижении цели, умении слушать и уделять избирательное (селективное) внимание через ролевую игру — импровизацию.

Материалы: три стула.

Время: 30 мин.

Процесс.

Попросите участников сесть кругом. Поставьте рядом три стула на некотором удалении от участников, так, чтобы они были в центре внимания. Попросите трех добровольцев сесть на стулья лицом к остальным участникам.

Объясните, что данное упражнение направлено на практическую отработку навыков драматической игры следования цели и слушания.

Начните упражнение с объяснения: «Человек, сидящий на среднем из трех стульев – «слушатель», чья задача заключается в том, чтобы слушать и быть внимательным к людям по обеим сторонам от него/нее.

Человек справа должен стараться заполучить и удержать внимание слушателя. Делайте это, рассказывая ей/ему о какой-то проблеме, придуманной вами.

Человек слева также должен пытаться удержать внимание и интерес слушателя, рассказывая ему/ей о своей работе, замечательной, увлекательной работе, которую вы так любите. Вы можете придумать любую работу. Ни один из тех, кто пытается завладеть вниманием слушателя, не должен обращать никакого внимания на другого говорящего, сосредоточив внимание только на слушателе.»

Все участники в группе по очереди выполняют эти три роли, передвигаясь каждый раз на одно место в большом движущемся круге. Во время этого упражнения вы можете помочь участнику, который, по вашему мнению, нуждается в поддержке. Например, вы можете подбадривать его/ее к тому, чтобы еще больше завладеть вниманием слушателя. Вы также можете на время приостанавливать игру, чтобы показать, как можно завладеть вниманием слушателя.

Завершение.

Дайте возможность участникам обменяться мнением по поводу этого упражнения, спросите, что им особенно запомнилось. Какую особенно эффективную стратегию использовали участники для овладения вниманием слушателя.

Подведение итогов дня.

Сделайте краткий обзор тем, охваченных в течение дня. Попросите участников, чтобы они еще раз подумали о том, что они делали в этот день, отметив самое важное. Они также могут высказать свое мнение о том, как проходит семинар.

Тренинг для тренеров социальных программ, действующих по принципу «равный-равному»

Дидактическая карта третьего дня занятий «Разрабатываем тренинговую программу, действующую по принципу «равный-равному» (8 ч)

№ п/п	Элемент тренинговой программы	Время	Описание этапа
1.	Разминка и зарядка	5 мин.	Игра-разминка
2.	Обобщение по второму дню	10 мин.	Обсуждение в форме рефлексии
3.	Игры на групповое взаимодействие	10 мин.	Упражнение 1 «Передай маску»
4.	Учебное занятие 10 «Работа с	2 ч. 20 мин.	1. Упражнение 1 на развитие

	молодёжью, подверженной особому риску».		<p>доверия «Ива на ветру».</p> <p>2. Мозговой штурм «Молодежь как наиболее уязвимая группа населения».</p> <p>3. Ролевая игра «Сделай шаг вперед».</p> <p>4. Упражнение 2 «Параолимпийские игры».</p> <p>5. Информационный блок «О молодёжи и поведении высокой степени риска».</p> <p>6. Упражнение 3 «Анализ дерева проблем».</p> <p>7. Упражнение 4 «Подходы по принципу «равный-равному» для охвата особо уязвимых молодых людей».</p> <p>8. Упражнение «Пирамида позиций».</p> <p>9. Разминка.</p>
6.	Учебное занятие 11 «Навыки совместного ведения занятий (ко-фасилитация)»	55 мин.	<p>1. Упражнение 1 «Ролевая игра «Плохое совместное преподавание».</p> <p>2. Упражнение 2 «Что бы вы сделали, если...».</p> <p>3. Информационный блок «Стили совместного преподавания».</p> <p>4. Разминка (проводят два участника в паре).</p>
7.	Учебное занятие 12 «Привлечение волонтеров-равных преподавателей»	20 мин.	<p>1. Упражнение 1 «Критерии и способы набора волонтеров-равных преподавателей».</p> <p>2. Информационный блок «Создание команды волонтеров – равных преподавателей».</p>
Перерыв на обед (1 час)			
8.	Учебное занятие 13 «Удержание волонтеров-равных преподавателей»	20 мин.	<p>1. Обсуждение «Как удержать волонтеров».</p> <p>2. Информационный блок «Поощрения для волонтеров-равных преподавателей».</p>
9.	Учебное занятие 14 «Разработка тренингов по равному преподаванию»	3 ч 5 мин.	<p>1. Упражнение 1 «Игра в снежки».</p> <p>2. Информационный блок «Тренинг».</p> <p>3. Упражнение 2. «Необходимые ресурсы» (15 мин.).</p> <p>4. Упражнение 3 «Составляющие тренинга».</p>

			5. Упражнение 4 «Составляющие групповой динамики». 6. Ролевая игра «Трудные» участники». 7. Работа в малых группах «Трудные» участники». 8. Информационный блок «Выбор тематики и содержания тренинга». 9. Упражнение 5 «Вводная презентация тренинга». 10. Информационный блок «Структура проведения тренинга». 11. Упражнение 6 «Разработка тренинга по равному преподаванию».
10.	«Свечка»	20 мин.	Обсуждение итогов тренинга
11.	Выдача сертификатов. Общее фото	15 мин.	

Разминка.

Предложите участникам провести какое-нибудь упражнение на разминку.

Обобщение по второму дню.

Группа, отвечающая за отзыв, представляет обобщение отзывов, собранных у всех участников в предыдущий день, обращает внимание на то, что было важным в прошедший день.

Игры на групповое взаимодействие (дополнительные игры в Приложении 11).

Участникам объясняют, как важно постоянно проводить упражнения в ходе обучения на групповое взаимодействие, разминку, зарядку и создание команды. Помните, что необходимо проводить игры-разминки каждый день во время тренинга, в начале и в середине дня, а также тогда, когда почувствуете необходимость.

Упражнение 1 «Передай маску».

Задачи: упражнение помогает участникам снять зажим, зарядиться энергией и еще больше сплотиться. Это упражнение помогает расслабиться, позволяя себе казаться глупыми, общаясь друг с другом, и подшучивать.

Время: 10 мин.

Процесс

Попросите всех участников встать в круг, лицом друг к другу. Объясните, что каждый человек получит «маску», которую она или он передаст следующему человеку в группе, а тот, в свою очередь, сделает новую маску и передаст ее дальше, и т.д.

Скажите следующее: «Сейчас я изображу «маску» на лице и установлю контакт глазами с человеком слева от меня. Она или он должен постараться скопировать эту маску, как бы глядя в зеркало. [Покажите]

Затем она или он повернется налево и сменит первую маску на новую, чтобы передать ее следующему человеку. Мы будем «передавать маску» по кругу. Давайте попробуем, и помните, необходимо установить контакт глазами и дать человеку достаточно времени точно скопировать маску на своем лице. Не спешите, дайте достаточно времени скопировать вашу маску точно.»

Завершение.

Группа может обсудить впечатление от игры.

Учебное занятие 10 «Работа с молодёжью, подверженной особому риску» Дидактическая карта учебного занятия

№ п/	Название этапа учебного занятия	Время
-------------	--	--------------

п		
1.	Упражнение 1 на развитие доверия «Ива на ветру»	10 мин.
2.	Мозговой штурм «Молодежь как наиболее уязвимая группа населения»	25 мин.
3.	Ролевая игра «Сделай шаг вперед»	25 мин.
4.	Упражнение 2 «Параолимпийские игры»	15 мин.
5.	Информационный блок «О молодёжи и поведении высокой степени риска»	5 мин.
6.	Упражнение 3 «Анализ дерева проблем»	35 мин.
7.	Упражнение 4 «Подходы по принципу «равный-равному» для охвата особо уязвимых молодых людей»	15 мин.
8.	Упражнение «Пирамида позиций»	10 мин.
9.	Разминка	5 мин.

Задачи сессии.

У этой сессии много задач. Она призвана создать понимание факторов риска, которые увеличивают уязвимость молодых людей и последствия проблем, с которыми молодые люди могут столкнуться сегодня в обществе.

Данная сессия также дает возможность информировать участников о том, как наклеивание ярлыков (стигматизация) может увеличить уязвимость, кроме этого дайте возможность участникам поделиться опытом работы с особо уязвимыми молодыми людьми.

Упражнение 1 на развитие доверия «Ива на ветру».

Задачи: участники учатся доверять друг другу.

Материалы: место, достаточное для того, чтобы участники могли комфортно перемещаться и стоять в кругах по восемь человек. Предпочтительно (но не обязательно), чтобы это было помещение с мягким ковром на полу.

Время: 10 мин.

Процесс.

Участники должны разделиться на три круга, приблизительно по восемь человек в каждом. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы пространства хватало и за пределами кругов. Вынесите все стулья или составьте их вдоль стен.

Скажите, что это упражнение направлено на создание доверия, и поэтому очень важно, чтобы все были очень внимательными друг к другу. Кроме того, это упражнение может быть травматично, так что выполнять его надо очень аккуратно. У каждого участника будет возможность побывать в центре, то есть побыть «ивой», но, конечно, если на то будет желание. Иву будет сдувать ветер, но он же будет и поддерживать ее.

Попросите участников встать в круг, плечом к плечу, и посмотреть в центр круга, где стоит их товарищ. Человек в центре круга — «ива». Скажите всем, стоящим в кругу, чтобы они выставили руки вперед ладонями наружу и держали их чуть ниже уровня груди человека, стоящего в центре круга. Ноги должны быть расставлены, одна нога чуть впереди другой, колени слегка согнуты так, чтобы не потерять равновесие, если кто-то сильно наклонится в их сторону. Покажите, как это нужно сделать. Следите внимательно за кругом.

Объясните, что человек в круге должен стоять неподвижно, как доска, все время, скрестив руки на уровне груди и держа ладони под мышками. Когда участник в центре круга готов начать, он должен произнести: «Я готов упасть.» Круг должен ответить: «Готовы поймать.» Затем он говорит: «Я падаю», и круг отвечает: «Падай.»

Когда он начинает падать в направлении круга, убедитесь, что он не сгибается. Участники поддерживают «иву» и медленно раскачивают ее вперед и назад. Люди, стоящие в кругу, могут производить звуки легкого дуновения ветра.

Завершение.

После того, как «ива» покачается на ветру пару минут, попросите группу помочь человеку встать прямо, положив руки ему/ей на плечи, давая понять, что пора остановить игру.

Обсудите с участниками их впечатление об игре.

Мозговой штурм «Молодежь как наиболее уязвимая группа населения».

Время: 25 мин.

Разместите в разных частях комнаты (на стенах, или на столах, или на полу) три листа ватмана. Каждый лист должен содержать один из заголовков: «Возрастные особенности», «Мальчики/Девочки», «Социальные особенности».

Огласите основной вопрос мозгового штурма «Почему молодежь сегодня наиболее уязвима в отношении ВИЧ/СПИДа?». Хотя вопрос один, участникам предлагается взглянуть на него с трех сторон. Отвечая на вопрос штурма у ватмана с заголовком «Возрастные особенности», участники должны записать на нем ответы, которые отражали бы аспекты проблемы, связанные с возрастными особенностями (физиологическими и психологическими) молодежи как уязвимой группы. На листе с заголовком «Мальчики/Девочки» участники должны записать ответы, которые отражали бы аспекты проблемы, связанные с половыми различиями и особенностями поведения юношей и девушек, которые делают их уязвимыми в отношении ВИЧ-инфекции. У ватмана с заголовком «Социальные особенности» участники должны рассмотреть аспекты проблемы, связанные с политическими, социально-экономическими, культурными и другими условиями.

Порядок работы: Все группы начинают работу одновременно, каждая у одного из ватманов. Через пять минут по команде тренера группы переходят по часовой стрелке к следующему листу. Участники не анализируют то, что было сделано предыдущими группами. Каждый раз

группа в режиме мозгового штурма вырабатывает свой взгляд и свои предложения в соответствии со спецификой, указанной в заголовке ватмана.



Позвольте участникам внимательно ознакомиться с результатами работы групп на каждом из ватманов. Обратите внимание участников на те аспекты, которые были указаны всеми командами. По каждой из подтем совместно с участниками определите основные факторы, влияющие на уязвимость молодежи.

Должны быть рассмотрены вопросы:

- Толерантность.
- Стигма.
- Дискриминация.

Работа в малых группах «Определения»

Попросите группы поработать в течение пяти-шести минут над определением понятий. Первая группа должна дать определение понятию «толерантность», вторая – понятию «стигма», третья – понятию «дискриминация».

Запишите определения понятий на флип-чарте.

Толерантность (лат. *tolerantia* – терпение) – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Стигма (греч. *stigma* – укол, пятно) – в Древней Греции – метка или клеймо на теле раба или преступника.

Дискриминация (лат. *discriminatio* – различение) – умаление прав какой-либо группы людей в силу их национальности, расы, пола, рода занятий, вероисповедания, сексуальной ориентации, заболевания.

Ролевая игра «Сделай шаг вперед».

Цели:

- обратить внимание на неравенство возможностей в обществе;
- вызвать понимание возможных индивидуальных последствий принадлежности к каким-либо социальным меньшинствам или культурным группам.

Время: 25 мин.

Тренер может просто попросить всех соблюдать тишину. Всем участникам раздаются произвольно выбранные ролевые карточки, с просьбой не показывать их другим.

Тренер приглашает всех занять места (желательно, сесть на полу) и прочитать свои роли. Затем просит участников начать вживаться в свои роли.

Подготовьте флипчарт, на котором будут перечислены все персонажи. Не показывайте флипчарт прежде, чем перейдете к третьей части упражнения. Это упражнение требует достаточно большого пространства. Если возможно, проведите это упражнение на улице.

Чтобы помочь им в этом, зачитываются некоторые из следующих вопросов, делая после каждого паузу, чтобы у них было время подумать и образно представить себя и свою жизнь.

Вопросы:

Как прошло ваше детство?

В каком вы жили доме?

В какие игры играли?

Чем занимались ваши родители?

Что представляет собой ваша повседневная жизнь сегодня?

Каково ваше социальное окружение?

Что вы делаете по утрам, во второй половине дня, вечерами?

Какой образ жизни вы ведете?

Где вы живете?

Сколько зарабатываете в месяц?

Чем занимаетесь в свободное время?

Как проводите отпуск?

Что вас волнует и чего вы опасаетесь?

Ролевые карточки:

Вы - безработная мать-одиночка	Вы - председатель молодежной политической организации,
--------------------------------	--

	ассоциированной с партией, которая в данное время находится у власти.
Вы – дочь директора местного банка, изучаете экономику в университете	Вы – мэр небольшого городка (мужчина)
Вы – девушка-мусульманка арабского происхождения, живущая вместе с глубоко верующими родителями.	Вы – мальчик из приемника для несовершеннолетних (13 лет)
Вы – девочка из школы-интерната (14 лет)	Вы – владелец преуспевающей импортно-экспортной фирмы.
Вы – молодой инвалид, передвигающийся только в коляске.	Вы – пенсионер, в прошлом рабочий обувной фабрики.
Вы – 17-летняя цыганка, не окончившая даже начальную школу.	Вы – мальчик, потребитель внутривенных наркотиков
Вы – ВИЧ-инфицированы	Вы – директор школы (мужчина)
Вы – беспризорный ребенок (10 лет)	Вы – 27-летний бездомный
Вы – девочка 16 лет, ищущая трудоустройства	Вы – 19-летний сын крестьянина в отдаленном горном селе.
Вы – школьный учитель (женщина)	Вы – ученик общеобразовательной школы, мальчик, 14 лет

Нужно попросить всех участников сохранять полную тишину и выстроиться в ряд (как на линии старта). Тренер сообщает участникам, что собирается зачитать список «Ситуации и события». Всякий раз, когда кто-то из участников может утвердительно ответить на зачитанное высказывание, он делает шаг вперед. Остальные остаются на своих местах без движения.

Зачитывается по одной ситуации. После каждой делается пауза, давая людям время сделать шаг вперед и посмотреть на свою позицию по отношению к остальным. В конце нужно попросить всех запомнить свое итоговое положение.

Инструкция тренеру: четко и громко зачитывайте утверждения. После каждого высказывания дайте персонажам время решить, делать ли шаг вперед, а также оглянуться на других.

1. Вы никогда не испытывали серьезных финансовых трудностей.
2. У вас приличное жилье с телевизором и отдельным телефоном.
3. Ваш язык, религия и культура пользуются уважением в обществе, в котором вы живете.
4. С вашим мнением по социальным и политическим вопросам считаются.
5. К вам обращаются за советом по различным вопросам.
6. Вы не боитесь, что вас остановит полиция.
7. Вы знаете, к кому обратиться за советом и помощью в случае необходимости.

8. Вы никогда не испытывали дискриминации из-за своего происхождения.
9. Ваша социальная и медицинская защищенность полностью отвечает вашим нуждам.
10. Раз в году вы можете позволить себе уехать в отпуск.
11. Вы можете себе позволить приглашать к себе друзей на ужин.
12. У вас интересная жизнь, и свое будущее вы видите в положительном свете.
13. Вы можете себе позволить учебу и работу по избранной вами профессии.
14. Вы не боитесь преследования, издевательства на улицах и нападок в прессе.
15. Вы можете принимать участие в общенациональных и местных выборах.
16. Я могу лечиться у частного врача и платить за лекарства, если это будет необходимо.
17. Вы имеете возможность участвовать в международных мероприятиях за рубежом.
18. Минимум раз в неделю вы можете себе позволить сходить в театр или в кино.
19. Вам не приходится опасаться за будущее своих детей.
20. Вы можете позволить себе покупку новой одежды, как минимум, раз в три месяца.
21. Вы можете себе позволить влюбиться в кого угодно.
22. Вы пользуетесь признанием и уважением в обществе, где живете.
23. Вы можете пользоваться преимуществами, предоставляемыми интернетом.
24. Я часто вижу и разговариваю со своими родителями.
25. Я закончил или закончу общеобразовательную школу.
26. Я не одинок
27. Я могу заявить о случаях насилия или плохого обращения с детьми, если я их обнаружу
28. При необходимости я могу защитить своих детей.

Дав пару минут для выхода из ролей, тренер приступает к подведению итогов и выводам. Спрашивает о впечатлениях от упражнения в целом, а потом переходит к обсуждению поставленных проблем и выяснению того, чему участники научились.

Соберитесь всей группой для обсуждения. Перед тем, как все займут свои места, попросите участников записать на флипчарте число шагов, которое сделал их персонаж. Когда все сядут, спросите, как они себя чувствовали во время упражнения. Затем, обсудите вместе с группой следующие вопросы:

1. Насколько легко или сложно было играть различные роли?



2. Как люди чувствовали себя, когда делали шаг вперед? Или не делали

шаг вперед?

3. Как себя чувствовали те, кто почти не делал шагов вперед, особенно, когда видели, что другие двигаются? Как скоро те, кто быстро продвигался вперед стали замечать, что другие за ними не поспевают?

4. Возникало ли у кого-то ощущение, что в какие-то моменты его основные права игнорировались?

5. Возникало ли у кого-то ощущение, что в какие-то моменты его основные права игнорировались?

Воздействие этого упражнения заключается в том, что участники наглядно видят увеличение разрыва между людьми особенно к концу, когда расстояние между теми, кто шагнул вперед, и теми, кто оставался на месте, не может не бросаться в глаза. Для усиления этого эффекта важно скорректировать роли с учетом жизненных реалий самих участников упражнения. Внося эти коррективы, следите за тем, чтобы возможность двигаться вперед (т.е. отвечать утвердительно) оставалась лишь у минимума участников. Этот принцип применяется и в том случае, если группа большая и вам нужно придумать дополнительные роли.

На этапе анализа и подведения итогов важно выяснить, на основании чего участники составили представление о своих персонажах. На основании личного опыта или других источников информации (из прессы, книг, анекдотов)? Все ли уверены, что имеющиеся у них сведения и представления об этих лицах достоверны? Таким образом, вы можете показать, как работают стереотипы и предубеждения.

В этом упражнении особенно целесообразно провести связь между различными поколениями прав (гражданскими и политическими, с одной стороны, и социальными, экономическими и культурными – с другой), а также их доступностью.

Завершение.

Обсудите, какие первые шаги можно предпринять, чтобы смягчить социальные неравенства. Как можно работать с людьми, оставшимися позади в игре? Как можно сократить из уязвимость?

Упражнение 2 «Параолимпийские игры».

Цель работы – проведение командных соревнований «Параолимпийские игры» в условиях ограничения физических возможностей команд с целью демонстрации дискриминации в отношении лиц с инвалидностью.

Материалы: листы формата А4, фломастеры-маркеры, скотч, набор карандашей, листы ватмана, секундомер.

Время: 15 мин.

Тренер делит группу на 4 команды: «здоровых», «слепых», «безруких» и «безногих».

Команда «здоровых» выполняет упражнение без каких-либо ограничений. Команда «слепых» выполняет все задания только с закрытыми глазами. Команды «безруких» выполняет задания, не используя руки, а команда «безногих» - сидя на стульях (не используя ноги).

Все команды по очереди выполняют задания (под секундомер). Результаты записываются на флипчарте. Выигрывает команда, потратившая меньше всего времени на выполнение всех заданий в сумме.

Задания для соревнований:

1. Тренер раскладывает на полу листы бумаги формата А4 в виде дорожки и прикрепляет их скотчем к полу. Нужно как можно быстрее всей командой преодолеть дорожку, наступая на каждый лист дорожки.
2. Тренер на одном листе ватмана на полу раскладывает набор карандашей. На другом конце комнаты кладет другой лист ватмана. Нужно как можно быстрее переложить карандаши с одного ватмана на другой.
3. На флипчарте изображена фигурка человека. Нужно как можно быстрее и без ошибок нарисовать такую же (вызывается по 1 участнику от каждой команды).
4. Тренер демонстрирует три хлопка в прыжке. Необходимо повторить всей командой действия тренера.

Лист для контроля результатов:

	1 конкурс	2 конкурс	3 конкурс	4 конкурс	Итоги
Здоровые					
Слепые					
Безрукие					
Безногие					

При подведении итогов команда здоровых практически всегда выигрывает. При этом тренер хвалит победившую команду и ругает проигравших. Чаще всего, четвертое место занимают «безногие».

Обсуждение:

- что испытывали команды «слепых», «безногих», «безруких», когда столкнулись с заведомо дискриминационными условиями выполнения конкурсных заданий?
- какие чувства испытывали по отношению к «здоровым»?
- почему «здоровые» не помогли другим командам?
- возникало ли желание помочь представителям других команд?
- каковы, на ваш взгляд, цели этого упражнения (на что оно направлено)?

Информационный блок «О молодёжи и поведении высокой степени риска».

Время: 5 мин.

В какой-то момент своей жизни многие молодые люди подвергаются поведенческому риску, например, вступают в незащищенные сексуальные контакты, злоупотребляют алкоголем, курением или экспериментируют с наркотиками. Поэтому они оказываются особо уязвимыми в отношении последствий такого поведения, например, заражение инфекциями, передаваемыми половым путем, заражение инфекциями через потребление инъекционных наркотиков, ВИЧ-инфекция и т.д. Важно признать, однако, что не все молодые люди одинаково уязвимы.

Волонтеры-преподаватели чаще всего остаются в «комфортной зоне» своих жизненных обстоятельств, и они не обязательно понимают некоторые специфические потребности более уязвимого населения, с которым не имеют общих характеристик, например, общей социально-экономической среды. Именно поэтому очень важно, чтобы с молодежью, подверженной особому риску, работали настоящие «равные», а не просто люди того же возраста.

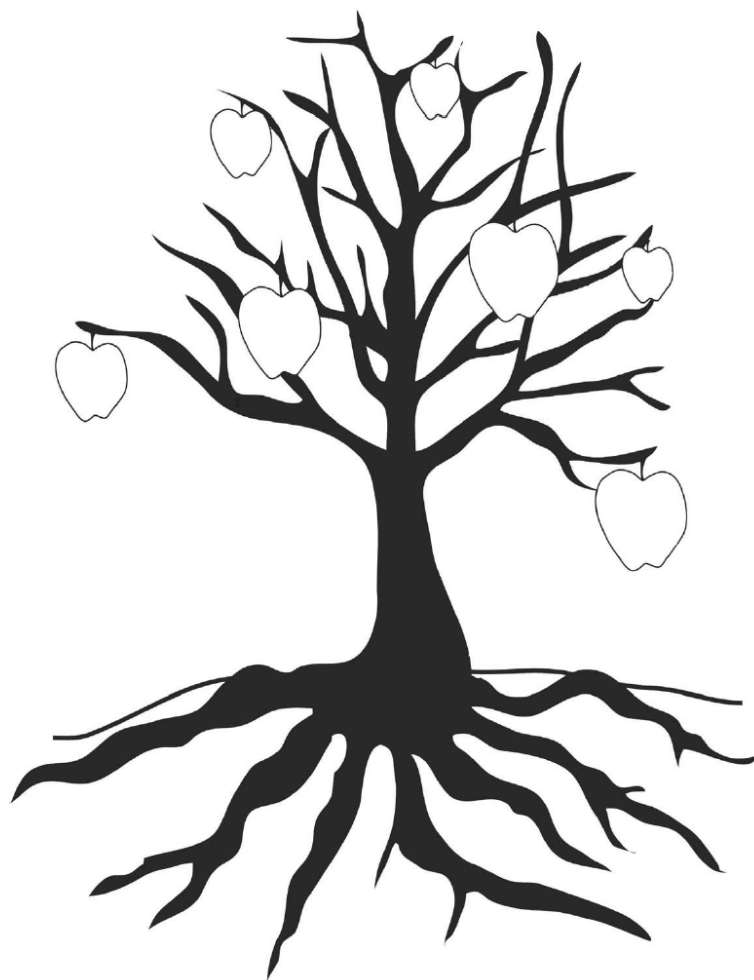
Упражнение 3 «Анализ дерева проблем».

Задачи:

- дать возможность участникам определить причины и следствие специфической проблемы у молодого человека и уязвимости молодых людей вообще;
- дать возможность участникам определить возможные меры вмешательства для решения проблемы, и определить, где обучение по принципу «равный-равному» могло бы быть приемлемой стратегией.

Материалы: три листа флипчарта и достаточное количество маркеров.

Время: 35 мин.



Процесс

Нарисуйте на флипчарте дерево с большими корнями и ветвями, с листьями и фруктами (Приложение 13).

На стволах дерева обозначены следующие ситуации:

- Таня: 16 лет, три месяца беременности;
- Руслан: 19 лет, потребитель инъекционных наркотиков, ВИЧ инфицирован уже 4 года;
- Анна: 15 лет, живет на улице (адаптируйте при необходимости).

Здоровое дерево получает достаточно питательных микроэлементов через корни, но если листья начинают портиться, это указывает на то, что здесь что-то неладно. Мы видим первые очевидные надземные признаки - фрукты, листва, ветви и ствол дерева начинают проявлять признаки заболевания, и это указывает на то, что проблема может быть на уровне корней. То же самое происходит в жизни: проблемы, которые мы видим, например, ВИЧ-инфекция или

аборт — видимые результаты других проблем, которые уже существуют (например, отсутствие защиты из-за отсутствия информации или доступа к услугам здравоохранения).

Объясните, что эти проблемы могут иметь косвенные и прямые причины.

Прямые причины более очевидные, их легче определять, нежели косвенные причины. Например, если презерватив не используется, то это и обуславливает прямую причину заражения ВИЧ или нежелательной беременности. Насилие в детстве, снижающее самоуважение, может косвенным образом способствовать тому, что человек будет практиковать незащищенные сексуальные контакты.

Изнасилование может непосредственно привести к нежелательной беременности; социальные нормы, «толерантные» к насилию в отношении женщин, могут привести к изнасилованию и, соответственно, косвенно способствовать нежелательной беременности.

Разделите участников на три группы и объясните, что каждая группа будет рассматривать проблему одного из молодых людей (смотри три случая проблем выше).

Попросите каждую группу подумать о возможных причинах проблемы и записать их на корнях дерева. Они должны сделать то же самое в отношении последствий и записать их на ветвях. Кроме того, попросите каждую группу обсудить связь между всеми этими факторами.

Используйте стрелки для указания связей. Дайте приблизительно 20 минут на данное задание.

Дайте еще 10 минут, чтобы:

1. Обсудить возможные стратегии и вмешательства для решения или уменьшения проблемы.
2. Определить, где обучение по принципу «равный-равному» может быть эффективной стратегией.

Попросите каждую малую группу представить свое дерево проблем другим участникам. После этого все участники могут высказаться по данному поводу или задать вопросы, которые у них возникли после презентации.

Завершение.

Объясните, что «общие» корни многих проблем могут отличаться у женщин и мужчин, а также могут иметь различные гендерные последствия. Например, молодые женщины, имеющие незащищенные половые контакты, могут иметь намного больше потенциальных последствий, как в социальном плане, так и в плане их здоровья, чем молодые мужчины.

Отметьте, что обучение по принципу «равный равному», если оно приемлемо, может дополнить те стратегии или вмешательства, которые направлены на решение определенной проблемы среди молодежи.

Упражнение 4 «Подходы по принципу «равный-равному» для охвата особо уязвимых молодых людей».

Задачи: обменяться опытом и для более глубоко понять основные характеристики подхода к применению принципа равный-равному среди молодежи, подверженной особому риску.

Материалы: флипчарты и маркеры.

Время: 15 мин.

Процесс

На одном листе флипчарта нарисуйте табличку «Типы подходов, основанных на принципе равный-равному», напишите только названия колонок и рядов.

	Обучение	Аутрич
Целевая аудитория	Главным образом используется для охвата молодежи	Применяется для охвата молодежи вне школы, в особенности групп, подверженных наиболее высокому риску, изолированных и труднодоступных групп молодежи
Условия	Более или менее формальные условия (например, школа, молодежные центры)	Неформальные условия, например, бары, места сбора, остановки транспорта и т.д.
Виды мероприятий	Плановые мероприятия часто дополняют другие мероприятия учебного плана	Неформальные встречи, беседы
Методы	Использование интерактивных методов, предполагающих непосредственное участие	Различные методы обмена информацией, спонтанные дискуссии могут включать консультирование
Фокус	Более или менее структурированные группы; с или без присутствия взрослых, с фасилитацией или без	Небольшие группы, частые контакты один-на-один

На основе общей информации ведущий проводит обсуждение со всей группой в отношении главных различий между обучением по принципу «равный-равному», направленной на обычную молодежь, и охватом особо уязвимых молодых людей по принципу «равный-равному».

	Обучение по принципу «равный-равному», направленной на обычную молодежь	Охват особо уязвимых молодых людей по принципу «равный-равному»
Возможное место		
Используемый метод		
Виды деятельности		
Тип и размер аудитории		

Попросите участников подумать над следующими аспектами, записанными на флипчартах:

1. Возможное место.
2. Виды деятельности.
3. Используемый метод.
4. Тип и размер аудитории.

Обсудите эти аспекты с участниками и запишите идеи и выводы на флипчарте. Цель заключается в том, чтобы разработать схему, аналогичную таблице «Типы подходов, использующих принцип «равный-равному»». Кроме того, ведущий также может коротко отметить специфические требования в отношении набора, обучения и поддержки равных преподавателей в работе с особо уязвимой молодежью или в проектах с обычной молодежью.

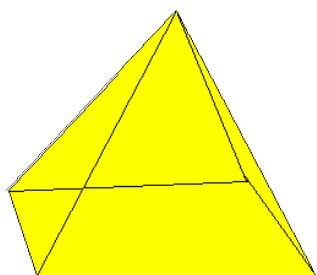
Упражнение «Пирамида позиций».

Время: 10 мин.

Предложите участникам определить свое место в «Пирамиде позиций». Участники должны выбрать тот уровень, который наиболее соответствует их сегодняшнему положению. Каждый из участников должен определить, где он находится сейчас, где может оказаться, где хочет быть.

Определение своей позиции:

- Я знаю о проблеме (информирован)
- Я принимаю проблему
- Я учусь действовать
- Я могу действовать
- Я действую.



Каждый из участников должен маркером поставить одну точку на пирамиде, а затем дать пояснения к своей позиции.

Тренер также может принять участие в упражнении, определяя и проясняя свою позицию.

Разминка.

По традиции, предложите участникам провести упражнение на разминку.

Учебное занятие 11 «Навыки совместного ведения занятий (ко-фасилитация)»

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	1. Упражнение 1 «Ролевая игра «Плохое совместное преподавание»	15 мин.
2.	Упражнение 2 «Что бы вы сделали, если...»	20 мин.
3.	Информационный блок «Стили совместного преподавания»	10 мин.
4.	Разминка (проводят два участника в паре)	5 мин.

Задачи сессии. Эта сессия нацелена на более глубокое осознание участниками того, что хорошая командная работа способствует успешному обучению. Она также дает возможность для развития навыков совместного преподавания.

Упражнение 1 «Ролевая игра «Плохое совместное преподавание».

Задачи:

- высветить важные аспекты совместного преподавания;
- продемонстрировать эффект плохого совместного преподавания с юмором.

Материалы: Не требуются.

Время: 15 мин.

Процесс

Два тренера разыгрывают ситуацию, в которой демонстрируют максимальное количество ошибок совместного преподавания. Например, можно часто прерывать друг друга, спорить друг с другом, один тренер может стараться постоянно быть в центре внимания, и т.д. Разыгрывайте, по-возможности, натурально. Можно закончить прилюдной ссорой и выскочить за дверь, оставив группу посидеть одну минуту в одиночестве.

Когда вы вернетесь, объясните, что это была лишь игра, и вы по-прежнему друзья.

Завершение.

Попросите участников подумать о ролевой игре. Попросите их дать конкретные примеры плохого совместного преподавания. Спросите, как на самом деле надо вести вместе?

Упражнение 2 «Что бы вы сделали, если...» (20 мин.).

Задачи: научить участников думать и реагировать мгновенно, ведя занятия совместно.

Материалы: тест о совместном преподавании (Приложение 14).

Время: 20 мин.

Процесс

Все участники разбиваются на пары и выполняют тест о совместном преподавании. Пусть они сами решат, как они будут выполнять это задание.

Опросник «Совместное преподавание»

Обведите кружком «согласен» или «не согласен» по каждому вопросу.

1. Я не возражаю против того, что мой со-ведущий, прерывает меня для того, чтобы добавить что-то важное к тому, что говорю я.

Согласен

Не согласен

2. Когда мне на ум приходит что-то важное, то как ведущий семинара, я должен иметь возможность прервать другого преподавателя и высказать свою важную мысль.

Согласен

Не согласен

3. Когда мой партнер-преподаватель делает фактическую ошибку во время семинара, я считаю нормальным поправить его/ее перед группой.

Согласен

Не согласен

4. Я хотел бы быть уверенным, что мой партнер сможет понять, когда мне понадобится помощь в процессе ведения занятия.

Согласен

Не согласен

5. Чтобы дать знать вашему партнеру, что вы хотите что-то сказать, нужно поднять руку и держать ее, пока он не заметит.

Согласен

Не согласен

6. Я чувствую себя не комфортно, когда мне приходится отвечать за что-то, я бы предпочел, чтобы мой партнер вел все.

Согласен

Не согласен

7. Когда мой со-ведущий много говорит, я чувствую, что мне необходимо что-то сказать, чтобы напомнить группе, что я тоже здесь.

Согласен

Не согласен

8. Если один из участников группы делает что-то нестандартное, то я обычно выжидаю и смотрю, сможет ли мой партнер справиться с ситуацией прежде, чем вмешаюсь я.

Согласен

Не согласен

9. Перед началом каждого семинара я очень нервничаю, потому что так тяжело начинать.

Согласен

Не согласен

10. Я хотел бы быть гибким в отношении потребностей группы, мне не нравится точно планировать то, что мы собираемся давать на занятии.

Согласен

Не согласен



КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Что следует делать, а что не следует делать, когда преподаёте вместе?

▼ Прежде чем вы придете на семинар, решите со своим партнером, что каждый из вас будет говорить и делать, и сколько времени на это отводится?

▼ Не опаздывайте. Приходите раньше, чтобы решить с вашим партнером, как вы хотели бы организовать комнату для занятий, и сделайте это.

▼ Следите за своим временем сами. Не просите партнера следить за временем и прерывать вас, когда время закончится.

▼ Начинайте вовремя и заканчивайте вовремя. Не превышайте временных рамок, согласованных с участниками или с партнером. Если у вас закончилось время, а вы не охватили все, что планировали, остановитесь на том, до чего вы дошли, и в следующий раз лучше рассчитывайте время. Помните, участники могут всегда остаться и поговорить с вами после окончания занятия.

▼ Помогайте вашему партнеру. Не прерывайте и не ставьте его в затруднительное положение. Ждите, когда со-ведущий передаст вам слово. Вы всегда можете поговорить с участниками позже, например, добавить то, что вы знаете о предмете, когда придет ваша очередь говорить.

▼ Когда вам нужна будет помощь, передайте слово партнеру. Не предполагайте, что он придет к вам на помощь сам. Не стесняйтесь сказать: «Вася, у тебя есть, что добавить?» или «Аня, ты знаешь ответ на этот вопрос?»

▼ Когда ваш партнер ведет какую-то часть или представляет информацию, садитесь в стороне, но так, чтобы он мог вас видеть. Садитесь так, чтобы вы видели глаза друг друга, и чтобы у говорящего был хороший обзор.

▼ Концентрируйте внимание на том, что говорит ваш партнер. Занимайтесь другими делами в это время. Когда вы будете вести свою часть после вашего партнера, упоминайте в речи то, что он сказал. Если вы обращаете внимание то, что говорил ваш партнер, он тоже будет это делать.

▼ Говорите партнеру комплименты, не принижайте его или ее. Говорите партнерам, что вам понравилось в том, что они говорили и делали. Положительная обратная связь

относительно конкретного действия означает, что действие повторяют. Осторожно шутите с партнером, особенно если группе эта шутка не понятна или она принижает кого-либо.

Положительное, поддерживающее отношение с партнером создает благоприятную учебную атмосферу для участников. Отношение между преподавателями имеет первостепенное значение для процесса обучения группы.

Завершение.

Спросите участников, как они будут выполнять тест (например, индивидуально, вместе)? Что они узнали нового о совместном преподавании со своим партнером? Какие трудности могут быть в совместном преподавании с вашим партнером? Как они преодолевают эти трудности?

Информация для тренера

Если слово «тренер», правда, в другом значении, давно прижилось в русском языке, то слово «фасилитатор» до сих пор не нашло адекватного перевода. Чаще всего его переводят как «ведущий», что, вообще говоря, не совсем точно. Тренер-фасилитатор либо проводит интерактивный семинар-тренинг, либо управляет дискуссией, обсуждением той или иной темы, процессом переговоров. Для того, чтобы делать это успешно и эффективно, он должен обладать определенными навыками, умениями, иметь в своем багаже набор инструментов.

Информационный блок «Стили совместного преподавания».

Время: 10 мин.

Сплочённость вместо соперничества

При этом стиле один человек может сидеть в стороне, наблюдать и поддерживать, в то время как другой делает презентацию или ведет свою часть. При таком стиле материал делится таким образом, что индивидуальные достоинства уважаются, и каждый человек получает возможность «оказаться в центре внимания». Соперничество означает, что преподаватели ведут занятия несогласованно друг с другом. У них может возникнуть ощущение соперничества по отношению друг к другу, хотя они и работают вместе, а не конкурируют. Необходимо добиваться сплоченности.

Сохранение энергии

Достаточно долгое занятие может быть утомительным и для ведущего, и для участников. Совместное преподавание дает возможность разнообразить голоса, стили преподнесения материала и темперамент. Совместное преподавание помогает удерживать внимание группы, при этом у каждого ведущего остается время и блеснуть, и отдохнуть.

Максимальное использование разнообразных ресурсов

Никто, не зависимо от того, насколько этот человек хорошо образован или опытен, не бывает хорош абсолютно во всем или сведущ во всех областях знаний. Работа единой командой дает возможность каждому человеку использовать наилучшее из его или ее дарований, талантов и ресурсов.

Дополнительные глаза, уши и руки

Два преподавателя могут управлять группой лучше, чем один. Второй человек может помочь следить за реакцией людей или ответить на пропущенные вопросы. Со-ведущий может также решать проблемы административного плана, проблемы с опоздавшими, телефонными звонками и т.д. И, наконец, второй преподаватель может выполнять роль ассистента, раздавать материалы и другие принадлежности для упражнений, а также помогать работе в малой группе, когда аудитория разбивается на группы.

Поддержка

Два преподавателя в одной и той же группе поддерживают друг друга, а не соперничают за место перед аудиторией. Каждый из них может отдохнуть, когда что-то идет не так, как надо: не удается провести занятие как всегда хорошо, теряется нить в информационном блоке и т.д. В таком случае со-ведущий оказывается рядом, чтобы помочь. Роль со-ведущего заключается в том, чтобы дополнять достоинства своего партнера. Поведение обоих преподавателей должно быть таким, какое они хотели бы видеть со стороны участников, они должны быть моделями для своей группы.


Разминка (проводят два участника в паре).

Участники имеют возможность поделиться своими навыками, проведя какую-нибудь разминку.

Учебное занятие 12 «Привлечение волонтеров-равных преподавателей».

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/	Название этапа учебного занятия	Время
-------------	--	--------------

п		
1.	Упражнение 1 «Критерии и способы набора волонтеров-равных преподавателей»	10 мин.
	 нный блок «Создание команды волонтеров - преподавателей»	10 мин.

Данная сессия направлена на улучшение навыков участников в разработке учебной программы для различных моделей обучения по принципу «равный-равному» и обеспечение их руководством по подбору критериев, курированию и поддержке волонтеров-преподавателей.

Упражнение 1 «Критерии и способы набора волонтеров-равных преподавателей» (10 мин.).

Задачи: дать участникам понимание того, какими критериями они могут руководствоваться для успешного отбора и удержания волонтеров-преподавателей.

Материалы: Листы Флипчарта, маркеры, скотч.

Время: 10 мин.

Процесс.

Разделите участников на четыре группы и попросите каждую группу обсудить один из следующих вопросов:

- 1. Какими критериями отбора волонтеров стоит руководствоваться, когда набираешь будущих преподавателей по принципу «равный-равному»?**
- 2. Каковы ключевые черты личности сильного преподавателя по принципу «равный-равному»?**
- 3. Какие стратегии можно использовать, чтобы объявить о наборе волонтеров?**
- 4. Какие методы можно использовать, чтобы выбрать равных преподавателей?**

После того, как каждая малая группа обсудит между собой, попросите их представить свои обсуждения общей группе.

Убедитесь, что каждая группа отразила наиболее распространенные ответы на вопросы. После того, как каждая группа представит результаты своего мозгового штурма, обсудите преимущества и недостатки каждой из представленных стратегий.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА:

Критерии отбора:

- является равным для представителей целевой аудитории;

- Может соответствовать конкретным целям проекта (может быть различным в разных проектах).

Ключевые черты личности:

- «равные» его или ее уважают;
 - Неосуждающее отношение;
- Сдержанность, благоразумие и тактичность;
- Толерантность;
- Уверенность в себе и лидерский потенциал;
- Наличие времени, энергии и мотивации для выполнения этой работы;
- Наличие потенциала/возможности быть ролевой моделью для своих сверстников.

Общие стратегии набора:

- Интернет, электронная почта;
- Привлечение друзей и знакомых уже работающих волонтеров.

Методы отбора:

- Предложение волонтерами;
- Интервью;
- Отборочный/пробный семинар.

Информационный блок «Создание команды волонтеров – равных преподавателей».

Время: 10 мин.

После привлечения и обучения группы волонтеров – равных преподавателей, очень важно составить с ними соглашение об ожиданиях, можно даже более формально подписать контракт, договорившись, что группа будет следовать положениям этого соглашения.

Контракт необходимо разработать при участии всей группы, и отразить ожидания всех, участвующих в программе (включая группу тренеров). В любом случае контракт должен включать положение относительно посещаемости (например, предупредить, если будешь отсутствовать по уважительной причине) строго следования установленным основным правилам, и т.д. Участники должны понимать, что если они пропустят некоторые встречи, они будут нести ответственность за сбор необходимой информации, которую они пропустили. Объясните, что частые отсутствия или опоздания могут послужить основанием для пересмотра

соответствия какого-то участника данной группе, и участники получают предупреждение, если продолжение их обучения стоит под вопросом.

Все члены группы должны иметь определенные базовые навыки, хотя некоторые из них могут быть талантливыми специалистами в определенной области. Опыт показывает, что многие группы, работающие по принципу «равный-равному», имеют правило полагаться на одних и тех же людей, на то, что они будут выполнять одни и те же вещи. Например, группа может слишком полагаться на одного или двух преподавателей, которые должны давать научную/медицинскую информацию. Но если эти «специалисты» вдруг не смогут участвовать в занятии, другие могут оказаться некомпетентными или неквалифицированными для проведения занятия. Поэтому важно сделать так, чтобы каждый волонтер - преподаватель в группе мог повысить свою уверенность и компетентность, чтобы он мог чувствовать уверенно во всех аспектах тем, изучаемых группой. Как мы можем быть уверенными, что так и будет? В идеальном случае вы доводите группу до такого уровня, когда вы произвольно «вытягиваете из шляпы» любой учебный раздел или тему, которую преподают ваши волонтеры, и просите их показать ведение темы или упражнения сразу, без подготовки. Вы можете дать им понять с самого начала обучения, что они несут ответственность за изучение всего, что требуется по программе, введя аттестационный/ квалификационный тест, к которому они будут готовиться. Ваша группа может оценить получение сертификата, поскольку это означает их завершение обучения, то есть то, чем они могут гордиться, и что повысит их самооценку. Как тренер, вы, возможно, будете осуществлять мониторинг того, как волонтеры ведут себя по отношению друг к другу. Как и в любой группе, здесь тоже может возникнуть межличностная напряженность. Часто среди сверстников формируются группировки. Если программа правильно организована с самого начала, использование упражнений на создание доверия и командное сплочение должны быть на протяжении всего обучения.

Для групповых упражнений преподаватель должен произвольно распределять участников по группам с тем, чтобы они как можно больше общались друг с другом. Это может помочь уменьшить напряженность в малых группах и затруднит формирование группировок. Если у волонтеров больше возможностей узнавать друг друга, у них будет меньше желания формировать группировки, выбирать «врага» или «удобного» козла отпущения».

Завершение.

Поясните, что какой бы способ набора вы не использовали, программа должна отражать свою целевую аудиторию и стратегии набора, таким образом, прежде всего определяются конкретными задачами проекта. Поэтому зачастую, при отборе необходимо обращать особое внимание на гендерный баланс, равную степень уязвимости, и возрастные рамки.

Обратите особое внимание на то, что уже при наборе волонтеров, они должны хорошо себе представлять, что от них ожидается, это поможет сократить текучку волонтеров. Кроме того, необходимо привлекать в проект харизматичных личностей, ответственных работников, скромных наблюдателей и людей, умеющих чувствовать подводные камни общения.

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Обсуждение «Как удержать волонтеров»	10 мин.
2.	Информационный блок «Поощрения для волонтеров-равных преподавателей»	10 мин.

Данная сессия направлена на улучшение навыков участников в разработке учебной программы для различных моделей обучения по принципу «равный-равному» и обеспечение их руководством по поддержке волонтеров-преподавателей.

Обсуждение «Как удержать волонтеров».

Задачи: определить элементы системы удержания волонтеров – равных преподавателей исследовать личностные ценности, связанные с ожиданиями волонтеров и их поощрением.

Материалы: три листа флипчарта, озаглавленные словами «УДЕРЖАНИЕ», «СОГЛАСЕН», «НЕ СОГЛАСЕН»; Копию раздаточного материала «Поощрение волонтеров».

Время: 10 мин.

Процесс

Начните упражнение с листа флипчарта, на котором написано «УДЕРЖАНИЕ». Методом мозгового штурма определите вместе с группой способы удержания волонтеров, подходящие для их программы.

Если группа сама не скажет, добавьте следующие пункты:

- регулярное получение новой информации и навыков, относящихся к темам, по которым работают волонтеры;
- регулярная обратная связь относительно работы как группы в целом, так и отдельных преподавателей (в связи оговоренными ожиданиями);
- Опыт волонтерской работы по принципу «равный-равному» как получение дополнительных навыков для будущей карьеры;
- Поощрения и компенсации.

Скажите участникам, что следующее упражнение поможет им разобраться в собственных чувствах и ожиданиях относительно поощрения волонтеров.

Поместите два листка со словами «СОГЛАСЕН» и «НЕ СОГЛАСЕН» в разных концах комнаты. Скажите, что вы будете зачитывать некоторые утверждения, а участникам надо будет

расположиться где-то между «СОГЛАСЕН» и «НЕ СОГЛАСЕН», в зависимости от того, как они относятся к данному утверждению.

Примеры утверждений:

1. Равных преподавателей можно мотивировать и удерживать в работе, применяя только лишь нефинансовые поощрения.
2. Равным преподавателям со временем надо платить за их работу, а не требовать от них быть волонтерами всегда.
3. Если ты волонтер, то ты работаешь только тогда, когда у тебя есть свободное время.
4. Равные преподаватели, которые получают деньги за свою работу, по сути такие же, как и волонтеры – преподаватели.
5. Равные преподаватели могут работать независимо, и лишь изредка встречаться со своими руководителями.
6. Большая часть равных преподавателей уходит из программы потому, что не чувствуют, что их ценят организаторы.

После того, как вы прочтаете первое утверждение, участники должны занять ту точку, которая наилучшим образом отражает их взгляды. Когда все займут свои позиции, попросите добровольцев объяснить, почему они стоят именно там. Пусть высказываются с примерами из жизни (какие могут быть финансовые и нефинансовые стимулы). Пусть трое выскажутся, а остальные могут добавить что-то, если захотят.

Информационный блок «Поощрения для волонтеров-равных преподавателей».

Время: 10 мин.

Поощрение – это нечто, что дается за дело, за конкретную заслугу. В программах «равный-равному» поощрения могут привлечь больше волонтеров и сильнее заинтересовать их. Поощрения могут быть очень разными: от дорогостоящих до сравнительно дешевых и бесплатных.

ВЫСОКАЯ ЗАТРАТНОСТЬ:

- Предложите большое количество обучающих материалов хорошего качества (диски с компьютерными программами, компьютеры, учебники);
- Спонсируйте посещение конференций и семинаров на национальном и международном уровне;
- Оплачивайте обучение или предоставьте возможность трудоустройства;

- Приглашайте волонтеров представлять свои организации на региональных мероприятиях;
- Проводите конкурсы с хорошими призами (например, компьютер);
- Организуйте и полностью оплатите вечеринку, на которую пригласите всех волонтеров, задействованных в проекте;
- Предложите волонтерам стипендию.

СРЕДНЯЯ ЗАТРАТНОСТЬ

- Предоставьте волонтерам возможность пользоваться офисным оборудованием, в том числе интернетом;
- Задействуйте творческий потенциал волонтеров, дав им возможность создать брошюру, плакат, интернет сайт, свою газету и т.п.;
- Регулярно проводите мониторинговые посещения их занятий, так что волонтеры будут знать, что вы заинтересованы в их работе;
- Приглашайте доноров, партнеров, руководство НКО посмотреть, как работают волонтеры;
- Предоставьте волонтерам возможность получать медицинские услуги бесплатно или за более низкую цену;
- Продолжайте повышать уровень подготовки волонтеров новыми тренингами или информационными семинарами по новым темам;
 - Создайте для них библиотеку полезной литературы, дополнительных материалов и т.п.;
- Выплачивайте небольшие суммы денег, например, суточные за дни, когда они проводили занятия
- Оплачивайте транспортные расходы;
- Отдавайте волонтерам часть своих рекламных материалов (ручки, футболки и т.п.).

НЕВЫСОКАЯ ЗАТРАТНОСТЬ

- Советуйтесь с волонтерами об улучшении программы и прислушивайтесь к тому, что они говорят;
- Признавайте заслуги волонтеров во всеуслышание (и один-на-один и перед группой);
- Присуждайте звания (например, «волонтер месяца»);
- Заканчивайте какие-нибудь встречи веселыми мероприятиями, например, со сладким столом и чаепитием;

- Приглашайте волонтеров выступать на ответственных семинарах, представлять свой опыт на конференциях;
- Приглашайте волонтеров время от времени на собрание персонала, чтобы они могли больше узнавать о работе организации и о конкретных проектах.

Завершение

После того, как вы рассмотрите все утверждения, расскажите о самых важных моментах для мотивации и удержания равных преподавателей.

Учебное занятие 14 «Разработка тренингов по равному преподаванию»

Дидактическая карта учебного занятия

№ п/ п	Название этапа учебного занятия	Время
1.	Упражнение 1 «Игра в снежки»	15 мин.
2.	Информационный блок «Тренинг»	5 мин.
3.	Упражнение 2. «Необходимые ресурсы»	15 мин.
4.	Упражнение 3 «Составляющие тренинга»	20 мин.
5.	Упражнение 4 «Составляющие групповой динамики»	10 мин.
6.	Ролевая игра «Трудные» участники»	15 мин.
7.	Работа в малых группах «Трудные» участники»	15 мин.
8.	Информационный блок «Выбор тематики и содержания тренинга»	10 мин.
9.	Упражнение 5 «Вводная презентация тренинга»	40 мин.
10.	Информационный блок «Структура проведения тренинга».	5 мин.
11.	Упражнение 6 «Разработка тренинга по равному преподаванию»	40 мин.

Это учебное занятие полностью посвящен теме тренинга как формы интерактивного обучения. В первой части занятия – обсуждение принципов практического интерактивного обучения; материалом для этого может стать сравнение урока и тренинга как форм обучения. Далее от рассмотрения стилей обучения конкретного участника мы перейдем к обсуждению групповой динамики. Вторая часть занятия – это работа по «перемещению» участников на позицию тренера, выработка необходимых представлений и навыков тренерской работы.

Поскольку каждый участник, группа в целом и групповые процессы являются материалом для работы тренера, он должен четко представлять себе особенности этого материала.

Это занятие мы условно разделили на два блока.

Задача такого разделения – акцентировать внимание участников на двух аспектах тренинга:

- психология и социология групповых процессов, взаимовлияние группы и ее членов (группа и человек в группе);

- выстраивание логики тренинга и управления группой на тренинге.

Данной тематике мы намеренно уделяем вторую половину дня, так как наш тренинг – это тренинг для тренеров, а не просто информационный семинар.

Упражнение 1 «Игра в снежки».

Задачи:

- понять разницу формами обучения – «урок» и «тренинг»;
- напомнить о трудностях, препятствиях и ограничениях, связанных с проведением тренинга.

Материалы: 1 лист бумаги флипчарта для каждого участника.

Время: 15 мин.

Процесс.

1. Разделите участников на большое количество малых групп (по два человека в каждой).

Попросите группы сесть отдельными кружками.

2. Попросите участников поработать в течение двух-четырех минут самостоятельно. Задача – сравнить урок и тренинг как формы обучения. С уроком знакомы все присутствующие.

Примером тренинга может служить первый или второй день данного тренинга. Участники должны сравнить урок и тренинг по следующим пунктам:

- роль обучающегося;
- мотивация к обучению;
- выбор содержания;
- методы работы.

3. После самостоятельной работы результаты записать на листе флипчарта.

4. После выполнения этого задания, попросите участников скомкать листки в шарик, и поиграть ими несколько минут в «снежки» с другими малыми группами, чтобы в результате каждая группа получила чей-то снежок с ответом. Каждая группа должна прочитать ответ, который она держит, затем попросите сначала эту группу, а потом всех остальных отреагировать на этот ответ.

5. По завершении работы попросите группы огласить результаты. Записывайте всё сказанное участниками в заранее подготовленную таблицу на флип-чарте.

6. После завершения работы обратите внимание участников на сходства и различия урока и тренинга. Ни одна из рассмотренных форм обучения не является лучше или хуже другой.

Каждая из них может быть как эффективной, так и малоэффективной.

Завершение.

Поскольку целью профилактических программ является не только повышение уровня информированности, но и изменение отношения, а в конечном счете – поведения, именно тренинг можно считать оптимальной обучающей формой, так как он позволяет отрабатывать практические поведенческие навыки.

Информационный блок «Тренинг».

Время: 5 мин.

Тренинг как форма обучения направлен в первую очередь на то, чтобы максимально использовать потенциал, знания и опыт каждого участника, специальными приемами создать феномен «группового обучения» (Питер М. Сенге «Пятая дисциплина»). Для этих целей в тренерском сундучке может храниться набор различных инструментов. Чем больше опыт работы — тем больше личный запас. Его использование зависит от вашей индивидуальности. Я встречала людей, которые искренне считают себя тренерами, умея только читать лекции. Некоторые делают это виртуозно, но только лекция — это не тренинг. Тренинг — это особый вид обучения, во время которого опыт участников, опыт ведущего, специальные технологии обучения и наличие адекватного теоретического материала дают качественно новый продукт — групповое знание.

Искусство тренера состоит в том, чтобы достичь целей семинара, не давя на группу, но и не следуя за ней на поводу.

Тренинг – это потрясающе увлекательный процесс. Человек, который хотя бы раз в жизни принимал участие в тренинге, запоминает это событие надолго.

В широком смысле, тренинг – это:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования умений и навыков;
- возможность приобрести друзей.

Тренинговый круг

Для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории – они рассаживаются по кругу. Круг, или, как его ещё называют, тренинговый круг, является

необходимым условием таких занятий. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет видеть всех, свободно общаться друг с другом и ведущим.

Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия интереса и внимания. Поэтому аудитория для проведения тренинга должна быть просторной, со свободно передвигаемой мебелью. В ней не должно быть никаких препятствий (столы, стулья, парты), отгораживающих людей друг от друга.

Упражнение 2. «Необходимые ресурсы».

Разделите участников на несколько малых групп. Предложите задание – определить количество всех необходимых материалов и ресурсов для проведения трёхчасового занятия по принципу «равный-равному».

Время: 15 мин.



КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- просторное непроходное помещение, в котором можно будет провести подвижную игру и на стены которого можно скотчем наклеить ватман;

- раздевалка или вешалка для верхней одежды;

- стулья по числу участников плюс два-три в резерве (не лавки и не табуреты, а именно стулья со спинками);

- магнитно-маркерная доска или флип-чарт;

- ватманы или блок бумаги для флип-чарта (от 20 до 30 листов);

- маркеры четырех-шести цветов – 8-12 штук;

- скотч широкий – две штуки;

- упаковка цветных бумажных стикеров;

- бумага писчая формата А4 – одна упаковка (500 листов);

- ручки шариковые;

- бейджи – нагрудные визитки с именами участников и тренера.

Технические средства

Наличие проектора электронных презентаций и компьютера позволит сделать тренинг более разнообразным и интересным.

Упражнение 3 «Составляющие тренинга».

Время: 20 мин.

Задание для малых групп (по 4-5 человека в группе)

1. Составьте приглашение на вечерний 1,5-часовой тренинг для участников слёта добровольцев, предварительно обсудив с друг другом место, время проведения тренинга, а также размер и состав предполагаемых участников вашего тренинга.



2. В дальнейшем идёт презентация «приглашений» и групповое обсуждение.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Место проведения тренинга

Успех тренинга сильно зависит от обустройства помещения для его проведения. Теоретически комната должна полностью соответствовать назначению и стилю семинара. Она должна быть комфортабельной, подходящей по размеру для группы, защищена от посторонних помех.

Кресла и столы должны быть удобными, легкими, чтобы их было возможно перемещать. Хорошо, если вся мебель снабжена колесиками для простоты передвижения.

Идеально, когда в помещении для тренинга есть доска, экран для проектора, трибуна, подставка для флипчартов, проектор и даже такая мелочь, как удлинитель.

Это, разумеется, не всегда возможно, особенно в наших условиях. На практике приходилось работать в классах и концертных залах, в барах и вестибюлях столовых. И задача тренера — сделать любое помещение максимально удобным для участников.

Нужно добавить, что оно должно быть легкодоступным для всех участников тренинга (не на окраине города). Если помещение с охраной на входе, не забудьте выписать на всех пропуска. Если вы ни разу не были в помещении, где вам предстоит работать, обязательно посетите его до начала тренинга. Осматривая помещение, задайте себе следующие вопросы: Достаточно ли места? Где будет стоять флип-чарт? Возможно ли проветривать помещение при необходимости? Не слишком ли холодно? Не ведутся ли рядом ремонтные работы, шум от которых может вам мешать? Достаточно ли света? Есть ли в здании туалет, и как далеко он расположен от места тренинга?

Время проведения тренинга

Для проведения тренинга выбирайте будние дни. Лучше всего – вторник, среда и четверг. Два оставшихся рабочих дня недели – один до и один после – могут пригодиться и вам, и участникам. В понедельник вы сможете закончить приготовления к тренингу и предупредить участников в случае, если ваш тренинг вдруг придется перенести. Если у кого-то из участников за три дня отсутствия на работе накопятся дела, у них останется день для их завершения – пятница.

Тренинг проводится с 10.00 до 16.00 с одним часовым и двумя пятнадцатиминутными перерывами. Не забудьте за день-два до начала тренинга еще раз предупредить участников о месте и времени его проведения.

Вечером накануне тренинга перевезите все необходимые материалы на место его проведения. Расставьте стулья, установите флипчарт и электротехнику (не забудьте проверить ее исправность).

Продолжительность тренинга

К одной из особенностей тренинга можно отнести большие затраты времени для работы с небольшим количеством участников.

Продолжительность тренинга зависит от:

- целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность тренинга должна быть не менее 3-х дней);
- организационных и материальных возможностей (например, тренинг продолжительностью 1,5 часа не требует больших временных и материальных затрат: проще организовать слушателей, найти помещение, договориться с администрацией учебного заведения и т.д.);
- возможностей тренера (начинающему тренеру лучше проводить 1,5-2-часовые тренинги или 1-дневные тренинги).

Размер группы

Оптимальным размером группы считается 13-14 человек. Всё зависит от целей тренинга и возможностей тренера. Если тренинг ведут два тренера, то группа может быть и больше (до 25 человек).

Упражнение 4 «Составляющие групповой динамики».

Время: 10 мин.

Предложите участникам вместе выработать определение групповой динамики. Запишите определение на флипчарте.

Групповая динамика – развитие отношений между участниками, совокупность всех процессов, происходящих по мере развития и изменений группы.

Любая группа или коллектив, независимо от того, трудовой он, учебный или по интересам, в ходе совместной деятельности претерпевает изменения. Прежде всего, меняются отношения среди участников группы/коллектива. Из чего же складывается групповая динамика? По каким критериям и показателям мы можем оценивать то, на каком этапе групповой динамики находится тот или иной коллектив? Предложите участникам сделать предположения и поразмышлять на эту тему. Коротко записывайте предлагаемые составляющие на флип-чарте.

Составляющие групповой динамики

Развитие доверия

Участники чувствуют себя свободно, включаются в процесс и работают. Это идеальный вариант. На самом деле степень доверия у членов группы может быть различной. Не ждите, что подростки с первого момента станут доверять вам и остальным членам группы. Будьте терпеливы, если встретите сопротивление. Помните, что доверительная обстановка возникает в группе не сразу; для нее требуются внимание и усилия тренера.

Групповая сплоченность (или чувство сплоченности)

Показатель прочности, устойчивости отношений между участниками. Это сотрудничество, позитивный настрой и желание работать. Групповая сплоченность возникает только после совместных действий, откровенных обсуждений. Будет ваша группа сплоченной или нет? В половине случаев это зависит от вас, вашей подготовленности. Но очень часто имеют значение и другие

обстоятельства, в частности, индивидуально-психологические характеристики членов группы. Если у вас что-то не получается, можете обратиться к группе и честно рассказать о своих чувствах и переживаниях.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



Мы уже говорили, что любая группа изменяется в ходе совместной деятельности. Представьте участникам одновременно групповую динамику команды при долгосрочной совместной деятельности (например – команда волонтеров) и динамику отношений внутри группы, принимающей участие в произвольном тренинге.

Этапы групповой динамики

Команда при долгосрочной совместной деятельности

Группа при участии в тренинге

1. Создание команды (начальная стадия);
2. «Кризис» (переходная стадия);
3. Стабилизация (рабочая стадия).
4. Работа (Завершение).

Знакомство участников с этапами становления команды/групповой динамики в тренинге и задачами тренера на каждом из этапов. Рассматриваются две линии: первая – этапы становления команды как длительный процесс командообразования; вторая – этапы

групповой динамики в тренинге. Первая линия важна для участников как для руководителей команды добровольцев, вторая – как для тренеров.

Ролевая игра «Трудные» участники».

Время: 15 мин.

Кто такие «крокодилы»? На тренерском жаргоне так иногда называют тех, кто мешает ходу тренинга. В обычной жизни это могут быть очень милые люди, но во время работы они своим поведением могут разрушить тщательное выстроенное вами здание тренинга. Что же с ними делать? Какие они?

Они самые разные. И бороться с ними (или управлять ими) тоже нужно по-разному.

Есть общее правило для тренеров-фасилитаторов. Вы — не строгая учительница, а участники вашего семинара — не нерадивые школьники. Вы не имеете никакого морального права третировать их, раздражаться, проявлять агрессивность или неуважение к ним. Ваша задача — довести, не роняя своего и чужого достоинства, то, что вы задумали, до намеченной цели, не дать развалиться группе. Чаще используйте юмор — лучший способ разрядить любую обстановку. Если не можете справиться сами — используйте мнение группы. Большинство людей пришли на тренинг работать и их также раздражают те, кто им мешает.

Цель: продемонстрировать участникам тренинга различные варианты «трудных» участников.

1. Предложите шести участникам тренинга добровольно принять активное участие в ролевой игре. Изъявившие желание должны сесть на стулья в круг в центре комнаты, где проходит тренинг. Остальные участники должны образовать внешний круг на расстоянии не менее 1 м от внутреннего.
2. Зачитайте описание игровой ситуации: «Друзья - студенты первого курса института (7 чел.) – разговаривают в комнате общежития. Хозяйка комнаты рассказывает ситуацию, что по слухам у одного из «одноруппников» обнаружили «ВИЧ/СПИД».
3. Поясните всем участникам тренинга, что ролевая игра – это не театральная постановка и не школьная юмористическая сценка. Каждый из участников получает карточки с ролью. В карточках есть только общие указания на разыгрываемую ситуацию, отдельные характеристики роли. В карточках нет конкретных реплик и не указан порядок выступлений. Участники должны экспромтом разыгрывать «живой» разговор, отстаивать свою (ролевую) точку зрения, действовать в соответствии с игровой легендой.
4. Раздайте карточки с ролями участникам во внутреннем круге. Попросите их прочитать карточки, не показывая другим участникам. Прочитав карточки, участники должны придумать себе ролевые имена, написать их на стикере и приклеить на грудь. Если у участников возникнут вопросы, дайте им необходимые дополнительные пояснения.

5. Пока участники во внутреннем круге знакомятся с ролями, скажите остальным, что они выступают в роли наблюдателей. Наблюдатели должны только наблюдать, не комментировать, не подсказывать участникам реплики и не обсуждать происходящее.

6. Дайте инструкцию наблюдателям: «Ваша задача – наблюдать за происходящим. В ходе игры вы можете делать пометки в блокноте. Каждый из активных участников наделен некой особенностью/«трудностью», которая делает его участие в обсуждении деструктивным и которая мешала бы добиться позитивных запланированных результатов, окажись в группе такой участник. Вы должны следить за тем, кто как участвует в общем обсуждении, и определить, в чем «трудность» каждого из участников».

7. Объявите, что игра будет продолжаться семь минут. Дайте команду участникам начинать разыгрывать свои роли.

8. Следите за происходящим. Позвольте всем участникам «продемонстрировать» свою роль. Не прерывайте игру в случае, если участники активно «вошли» в роль и находятся на пике обсуждения. Даже если время истекло, вы можете, не говоря об этом участникам, добавить еще две-три минуты.

9. Объявите о завершении игры. Попросите исполнителей ролей открепить ролевые имена и сесть в общий круг.

10. Попросите непосредственных участников игры начать её обсуждение.

Каждый из них должен ответить на ряд вопросов, не указывая на роль:

- Понравилось ли вам участвовать в ролевой игре?
- Легко ли было играть?
- Получилось ли воплотить роль?
- В чем были трудности?

11. После того как выступят непосредственные участники игры, предложите всем остальным принять участие в дальнейшем обсуждении. Используйте наводящие вопросы:

- Реальна ли эта ситуация среди подростков?
- Кто был наиболее убедителен в доводах и аргументах?
- Верная или неверная информация звучала?
- Какие заключения и выводы делали участники во время игры?
- Какая позиция «перевесила» остальные во время игры?
- Чем, скорее всего, может закончиться эта ситуация в жизни?

12. После обсуждения игровой ситуации перейдите к тренинговой рефлексии ролей.

Предложите наблюдателям высказать свое мнение относительно того, какой именно «трудностью» была наделена каждая из ролей.

Названия в карточках

Позиция в разговоре	Его поведение
«Человек-нет»	Всегда против. Ему не нравится всё, что вы говорите. Он всегда против всех мнений и всегда предлагает свой, альтернативный вариант (или не предлагает). Отрицание всех и вся – основная черта его характера.
«Птица-говорун»	Говорит обо всём и ни о чём. Не даёт другим высказаться. Говорит подолгу.
«Молчун (скучающий)»	Молчит. Скучает. Избегает ответов на вопросы. Смущается, может быть потому, что чувствует себя не в своей тарелке. Иногда плохо владеет темой, особенно если попал на разговор случайно.
«Всезнайка или энциклопедист»	Между ними есть одно важное различие. Всезнайка считает, что он знает всё, а энциклопедист действительно знает много. Способен увлечённо и авторитетно говорить на данную тему. Знает ответы на все ваши вопросы. Знает выход из любой ситуации, в запасе у него много примеров, которые он готов приводить.
«Рекламист»	Ответ на любой вопрос сводит к презентации себя или своей точки зрения. Бурно реагирует на попытку остановить его. Требует, чтобы ему дали рассказать о себе. Иногда самореклама – это единственная цель его участия в разговоре.
«Борец»	Его девиз: «И вечный бой, покой нам только снится».
«Скорая помощь»	Всегда готов помочь по делу и без дела.
«Срезальщик»	Задаёт вопросы, не относящиеся к делу, и радуется, если тренер не может на них ответить.
«Интриган»	Может рассорить всю группу, так как любит настраивать людей друг против друг друга.

Работа в малых группах «Трудные» участники».

Цель: выработать рекомендации по работе с «трудными» участниками тренинга.

Время: 15 мин.

Разделите участников на три подгруппы, которые должны сесть в отдельные кружки. Раздайте подгруппам по две карточки с описанием ролей прошедшей ролевой игры. Попросите подгруппы в течение десяти минут в соответствии с полученными ими карточками обсудить следующие вопросы:

- Что может являться причиной демонстрируемого участником поведения?
- Что можно посоветовать тренеру при работе с таким участником?

После завершения работы в подгруппах попросите участников представить результаты, обсудите выработанные рекомендации.

В ходе обсуждения важно донести до участников несколько основных особенностей работы с «трудными» участниками:

- «Трудными» они могут являться только с точки зрения тренера.
- Для такого поведения обязательно существует причина.
- Тренер должен принимать всех участников такими, какие они есть.
- Тренер должен быть предельно вежлив в любой ситуации.
- Напоминайте участникам о правилах работы.
- Один из основных принципов (правил) тренинга – добровольность участия.
- НИКОГДА не защищайтесь, если вас критикуют. Просто выслушайте и отметьте, что это личное мнение. Объяснитесь, если необходимо, но никогда не оправдывайтесь.
- НИКОГДА не унижайте участников. Попробуйте использовать или связать со своими предыдущими высказываниями то, что говорит тот или иной человек: возможно, это явится его позитивным вкладом в работу группы.
- Постарайтесь привлечь на свою сторону других членов группы, дайте возможность группе влиять на «трудного» участника.

Тренер не должен пытаться давить на участника или манипулировать им.

- Сделайте «трудного» партнером, поговорите с ним наедине во время перерыва или перед очередным занятием.
- Не нужно заставлять участника выполнять не свойственную ему роль.
- Перед тренером (по крайней мере, в тренинге по профилактике) не стоит задача коррекции «трудного» поведения участников.
- Основная задача тренера при работе с «трудными» участниками – минимизировать их деструктивное влияние на конечный результат работы группы.
- Несмотря на все сказанное, тренинг есть тренинг, правила есть правила. Если этого требует ситуация, тренер должен быть строг и может/должен поступать с участниками принципиально и жестко (вплоть до требования покинуть тренинг при неоднократном и злостном нарушении правил).

«Человек-нет»

Что с ним делать.

Предложите ему изложить свой вариант работы (выступления) в письменном виде.

Обещайте просмотреть его предложение и учесть его мнение, если это возможно. Назначьте его главным оппонентом при проведении презентации, попросив внимательно выслушать своих коллег. Сошлитесь на лимит времени и предложите поговорить после окончания семинара.

«Птица-говорун»

Что с ним делать.

Установите регламент на выступление и жёстко соблюдайте его. Дайте ему слово после того, как выступят другие. Спросите у группы, не возражает ли она против повторного выступления. Попросите его наблюдать за регламентом.

«Молчун (скучающий)»

Что с ним делать.

Поощряйте любое его высказывание, но искренне. Используйте круговой опрос, когда каждый участник обязан высказать своё мнение. Дайте ему роль наблюдателя, который затем должен описать поведение участников. Если таких людей несколько, используйте следующий приём. Попросите всех написать своё выступление на карточке (листе бумаги) и затем прочесть его. Попросите участников работать в паре, а затем выступить от имени своего партнёра.

«Всезнайка или энциклопедист»

Что с ними делать.

Поблагодарите его за помощь. Задайте ему конкретные вопросы по теме семинара. Если он знает ответ – хорошо. Он ваш помощник. Если нет, - будет работать, так как обычно это очень умный человек. Делайте это деликатно, не задевайте его самолюбия. Дайте ему возможность сделать индивидуальную презентацию, даже если ему не предусмотрено в расписании вашей работы.

«Рекламист»

Что с ним делать.

Мягко возвращайте его к теме дискуссии.

Если это не поможет, спросите мнение группы. Иногда действительно всем интересно услышать выступление такого участника. Тем не менее, не идите на поводу у группы. Установите регламент выступления и строго выдерживайте его. Пообещайте ему выделить время, когда можно будет более подробно рассказать о своей организации. Предусмотрите в расписании работы возможность самопрезентации. Если желающих выступить много, можно узнать мнение группы и выделить специальное время (вне учебного процесса) для открытой трибуны.

Кроме выше перечисленных трудных личностей, встречаются также:

- «**Борец**» - его девиз: «И вечный бой, покой нам только снится».
- «**Скорая помощь**» - всегда готов помочь по делу и без дела.
- «**Срезальщик**». Задёт вопросы, не относящиеся к делу, и радуется, если тренер не может на них ответить.
- «**Интриган**» - может развалить всю группу, так как любит настраивать людей друг против друг друга.
- «**Грубиян**».

Попробуйте превратить отрицательную энергию трудных участников в положительную. Вы не можете вступать в перепалку с участниками, это одно из основных «нет» для тренера. Но вы можете активно использовать группу и её мнение там, где чувствуете себя не в силах справиться с трудными участниками. Хорошо помогают «Правила», выработанные группой в начале. Вывешенные на стену, они служат веским аргументом. Часто участники сами, без вашего вмешательства, апеллируют к правилам.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Равное обучение, которое проводят волонтеры, напоминает хождение по канату. Если ты заходишь слишком далеко в одном направлении, можно потерять «равновесие» во время занятия. Приходится все пять, или даже шесть, чувств для наблюдения энергетического уровня группы. Участники могут дать обратную связь. Например, если вы слишком много говорите на одну и ту же тему, или тратите слишком много времени на выполнение какого-то упражнения, участники могут сказать вам об этом. Обратная связь может быть прямой или косвенной. Иногда вас просят перейти к чему-то новому. А бывает, они начинают вести себя беспокойно, двигаться и отвлекаться, иногда могут нарушить весь процесс обучения.

Одной из трудностей, с которой сталкивается тренер, это обеспечение того, чтобы обучаемые узнали что-то новое, но при этом, чтобы программа не слишком напоминала школьное обучение. Необходимо наблюдать и видеть, слушать и слышать, когда группа с трудом следит за



тем, что выговорите или делаете. Если вы заметите, что такое происходит, может быть, стоит сделать перерыв или провести активную/более спокойную игру. Важно, однако, следить за тем, какая информация не была охвачена, чтобы вернуться к ней. Группа должна получить и усвоить всю информацию.

Информационный блок «Выбор тематики и содержания тренинга».

Время: 10 мин.

С чего начинается подготовка к тренингу? Вы думаете, что с разработки дизайна. И это, безусловно, отчасти верно. На самом деле, разработка начинается с переговоров с заказчиком. Когда вы достигнете согласия о целях и конечном результате (выходе) тренинга, вы начинаете свою проектную деятельность.

Видение тренинга, цели тренинга, для кого этот семинар, сколько человек будут участвовать, сколько времени необходимо для его проведения, где он будет проходить, как излагаемый материал распределить по дням, какие дополнительные материалы раздавать участникам, какие приемы обучения использовать, сколько нужно ведущих и многое другое определяет процесс конструирования.

Идея.

Идея тренинга никогда не возникает на пустом месте. Чем руководствуется тренер, создавая тот или иной тренинг? Прежде всего, своими собственными возможностями и опытом. Кроме того, желанием заказчика, потребностями рынка. В некоммерческом секторе семинары и тренинги часто являются составной частью проекта или программы.

Целевая группа (аудитория).

Аудитория — это те люди, которые могут стать участниками тренинга, потребителями вашего «продукта». Идеальный вариант — самим установить критерии отбора участников.

Поэтому, разрабатывая свою идею, вы должны задуматься, как минимум, над следующими вопросами:

1. Каким людям нужен данный тренинг?
2. Чем они занимаются?
3. Какое обучение проходили за последнее время?
4. Проводились ли для них тренинги по вашей теме?
5. Придут ли они на тренинг добровольно или по обязанности?

Проектирование тренинга.

Когда проектируется тренинг, то следует обдумать следующие вопросы:

1. **Цель семинара — чему нужно научить.**

Цель профилактической работы по принципу «равны-равному» - сохранение здоровья и улучшение качества жизни молодых людей.

Задачи профилактической работы всё вместе или каждая в отдельности могут являться целью тренинга. Чтобы легко оценить продуктивность своей работы и «объять необъятное», лучше всего ставить перед собой реальные цели.

Чтобы представить, как достичь поставленной цели, я формулирую задачи тренинга.

Итак, **задачи** – это то, как я достигаю поставленной цели.

Примеры.

Цель тренинга – повышение уровня информированности подростков № школы по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД.

Задачи:

- выяснить исходный уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, учитывая уровень информированности;
- проверить уровень усвоения информации.

Цель тренинга – выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией у подростков № школы.

Задачи:

- сформулировать у подростков навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией;
- закрепить полученные навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией.

2. **Формат:** число дней, длина каждой сессии, перерывов.
3. **Основные темы и последовательность их изложения.**
4. **Обучающие приемы** — лекции, упражнения, презентации и т.д.
5. **Практические примеры из жизни.**
6. **Методические (раздаточные) материалы:** что необходимо включить, их формат.
7. **Необходимое оборудование:** проектор, видеокамера, диктофон, телевизор.

Можно использовать другой прием — логическую схему семинара.

1. Уточнение проблем и представлений участников по содержанию темы.

Процедуры: знакомство.

2. Ревизия потребностей, стимулирование мотивации на получение знаний и умений (на восприятие содержания тренинга) по содержанию темы (знакомство).

Процедуры: сбор и оценка ожиданий.

3. Теоретический блок (демонстрация перспектив реализации знаний, стимулирование мотивации на выяснение вопросов).

Процедуры: истории успеха, обращение к опыту участников.

4. Уточнение возникших вопросов.

Процедуры: сбор записок, устные запросы и ответы, работа в малых группах (взаимообмен и/или презентация вопросов).

5.Отработка умений (практикум).

Процедуры: деловые игры, упражнения, разбор ситуаций — роль эксперта, «аквариум», презентации.

6. Закрепление материала (формирование мотивации на реализацию полученных знаний и умений — на развитие).

Процедуры: представить будущее организации, подготовка письменных рекомендаций себе или своей организации и отсроченная отправка их по почте, «сбор чемодана».

Упражнение 5 «Вводная презентация тренинга».

Задачи: обеспечить понимание основных компонентов программ тренингов по укреплению здоровья;

Материалы: листы флипчарта, маркеры и скотч.

Время: 40 мин.

Процесс.

Используя слайды в PowerPoint или листы флипчарта, представьте и обсудите ключевые компоненты, содержание вашей тренинговой программы: 1,5-часовой тренинг, однодневный тренинг и трёхдневный тренинг.

КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Различные причины могут толкать вас на выбор одного из этих тренингов. У каждого из них есть свои плюсы и минусы.

1,5-часовой тренинг

Он незаменим в ситуации школьного/вузовского обучения. Во-первых, администрация не может «оторвать» от очень нужных и полезных программ предметов более чем на 1,5 часа. Во-вторых, у вас может быть недостаточно средств для проведения более продолжительного тренинга.

Но зато количество таких тренингов может быть не ограничено (3, 5, 10). Общая программа для этого цикла тренингов пишется заранее. Важно, чтобы эти тренинги были связаны общей целью, и одновременно, чтобы каждый тренинг являлся завершённой, раскрытой темой. Такую форму часто предпочитают администрации учебных заведений.



Неоспоримые преимущества:

- появляется возможность охватить большее количество слушателей (за короткий промежуток времени можно провести несколько тренингов);

- можно привлечь внимание к проблеме и подобрать участников для более продолжительного тренинга;

- можно отработать те информационные блоки, к которым давно готов, и не проводить игр и упражнений, к которым готов не совсем;
- можно не готовить папки участников, а ограничиться несколькими видами раздаточных материалов;
- если вы чувствуете себя неготовым к позиции ведущего тренинга, вы можете не выходить из позиции преподавателя.

Специфика:

- вы можете осуществить только краткое введение в проблему;
- вы не сможете уделить достаточно внимания развитию практических навыков;
- обычно при таком лимите времени ведущий объявляет правила, объясняя необходимость их соблюдения, и отвечает на возможные вопросы.

Однодневный тренинг

Он хорош уже тем, что это уже целых 6 часов группового процесса. За это время начинают складываться межличностные отношения внутри группы. Такая продолжительность – это великолепная возможность заинтересовать подростков, так как за это время их невозможно утомить, зато можно поразить необычной формой подачи информации, множеством игр.

Обычно такую форму работы выбирают в ситуациях, когда нет возможности провести трёхдневный тренинг. Эту форму можно использовать в систематической работе с группой, когда проводится несколько тренингов по одному дню.

Неоспоримые преимущества:

- можно попробовать свои силы;
- можно дать много информации;
- познакомить подростков с новой формой работы;
- можно провести много игр и упражнений;
- можно установить прочный контакт с аудиторией.

Специфика:

- нельзя уделить достаточно времени формированию установок и выработке навыков;
- нельзя успеть обсудить многие важные проблемы.

Трёхдневный тренинг

Наиболее предпочтительная форма проведения работы, так как в процесс его проведения у меня имеется больше возможностей для реализации целей и задач профилактической работы.

Тренинг эффективен во всех отношениях, но требует:

- отказ от учёбы;
- материальных средств на организацию;
- решения многих административных проблем.

Особенность трёхдневного тренинга в том, что этапы и структуры тренинга повторяются изо дня в день, накладываются друг на друга, претерпевая некоторые изменения.

Неоспоримые преимущества:

- можно выдать информацию в большем объёме;
- уделяется больше времени на отработку навыков;
- можно обсудить социальные и психологические проблемы и изменить позицию участников на более толерантную и гуманную;
- приобретается опыт ведущего;
- участники могут «погрузиться» в проблему;
- участники успевают проанализировать и обсудить свои позиции;
- успевают сложиться межличностные отношения в коллективе;
- можно менять структуру тренинга.

Специфика:

- могут возникнуть конфликты из-за несовпадения мнений и личных особенностей участников;
- участники могут устать;
- устать может и тренер.

Информационный блок «Структура проведения тренинга».

Время: 5 мин.

Как бы тренер не сгруппировал задания, он должен учесть (выделить время) проведение общих блоков упражнений для образовательного курса, которые при грамотном использовании значительно увеличивают результативность занятий. К ним можно отнести:

- знакомство (5% времени);

- определение ожиданий участников (5 % времени);
- выработка правил работы (5 % времени);
- оценка информированности (10 % времени);
- актуализация проблемы (10 % времени);
- информационный блок (25 % времени);
- приобретение практических навыков (35 % времени).
- рефлексия (5 % времени).

Упражнение 6 «Разработка тренинга по равному преподаванию».

Задача: обсудить различные модели и стратегии обучения равных преподавателей.

Материалы: бумага для флипчарта, маркеры, скотч.

Время: не менее 40 мин.

Процесс

Для начала, скажите, что существует много различных программ по подготовке волонтеров-равных преподавателей (как и собственно программ, по которым они потом работают с целевой аудиторией). У всех есть свои преимущества и недостатки. В некоторых программах используется интенсивный план, рассчитанный на несколько полных дней; другие продолжаются несколько недель или месяцев, но короткими занятиями.

Эффективная модель программы подготовки волонтеров требует последовательности со стороны обучающихся, например, чтобы посвящать один вечер в неделю такому обучению на протяжении всего календарного (или академического) года.

Преимуществом использования данной модели программы является то, что многие участники, учащиеся днем, смогут учиться и работать.

Программа позволяет избежать некоторых затруднений, связанных с теми программами, где требуется, чтобы группа занималась целый день. При выборе модели необходимо учитывать особенности занятости ваших потенциальных волонтеров.

Во многих программах предусматривается полная неделя занятий на начальном этапе. Такие модели обучения часто бывают очень успешными и широко используются. Одним из их преимуществ является то, что равные преподаватели могут начать работу намного раньше. Такие программы также предоставляют возможность для более интенсивного сплочения команды. Такие модели не дают возможность новым волонтерам присоединиться к обучению после нескольких первых встреч.

Теперь, поделите участников на малые группы для 15-минутного мозгового штурма, в котором участники должны предложить 1,5-часовой тренинг по трём основным темам: «Толерантность»,

«Я за здоровый образ жизни» и «Конфликты в нашей жизни» (Примеры разработок тренингов в Приложении).

Задание-минимум. Зачёт (стандартный сертификат волонтера программ, действующих по принципу «равный-равному») получают те участники, которые смогли представить дидактическую карту 1,5-часового тренингового курса по предложенным тематикам.

Дидактическая карта тренингового занятия

№ п/п	Название этапа тренинга	Время	Содержание	Деление действий между тренерами	Методы	Средства, используемые в тренинге
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Колонка 1. Помогает уложиться во время, отведенное для одной сессии.

Колонка 2. Показывает, сколько времени занимает каждое действие.

Колонка 3. Основная активность (деятельность) в указанный промежуток времени.

Колонка 4. Кто что проводит в ходе семинара. Эта колонка особенно полезна, когда одновременно работают несколько человек.

Колонка 5. Методы, которые будут использованы в ходе семинара. Чередование различных приемов делает семинар более насыщенным, позволяет достичь большего в короткий промежуток времени. Приемы зависят от числа участников, их первоначальной подготовки, готовности участвовать в работе, длительности семинара. Один и тот же блок может быть проведен по-разному для разной аудитории.

Колонка 6. Материалы и другие технические ресурсы, необходимые для проведения семинара. Эта колонка особенно полезна тем, кто страдает склерозом.

Задание-максимум (за рамками тренинга). Зачёт (дополнительный сертификат начинающего тренера) получают те участники, которые смогут провести 1,5 часовой тренинг в рамках слёта добровольцев.

Завершение.

Подведите группу к выводу, что нет ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНОГО варианта проведения обучения волонтеров. Необходимо адаптировать свою программу, чтобы она стала наиболее эффективной в конкретной ситуации.

Форма для оценки навыков волонтера-преподавателя, работающего по методу «равный-равному»

Данная форма содержит вопросы, которые используются как часть оценки навыков волонтеров-преподавателей и тренингов.

Число _____ Место _____ Ведущий _____

Пожалуйста, оцените достоинства ведущего по следующим параметрам:

1 – «Слабое», 2- «Хорошее», 3 – «Отличное».

№ п/п	Навыки тренера	Ф.И.О оцениваемых волонтеров-преподавателей	
		Тренер _____	Тренер _____
1.	Объяснение правил/игр		
2.	Контакт с аудиторией, в том числе контакт глазами		
3.	Подобающий язык тела		
4.	Умение слушать		
5.	Интонация и громкость голоса		
6.	Использование визуальных средств (в т.ч. флипчарта)		
7.	Энергия и энтузиазм		
8.	Баланс между практическим и теоретическим обучением		
9.	Подготовленность к занятию (план и т.п.)		
10.	Взаимодействие с со-ведущим (ведущими)		
11.	Практическая помощь		
12.	Совместное использование учебного пространства		
13.	Взаимоуважение		
14.	Слаженность совместной работы: создание слаженного процесса		
15.	Обсуждение изменений в программе, если необходимо		
16.	С о з д а н и е а т м о с ф е р ы , способствующей обучению		
17.	Р а б о т а с « п р о б л е м н ы м и » участниками		
18.	Умение заинтересовать участников		
19.	Обратная связь и поощрение участников		
20.	Оценка выбранной программы тренинга		

«Свечка».

«Свечка» – это особая форма общения, позволяющая каждому участнику высказаться, понять других, проанализировать день, ситуацию, раскрыть себя с необычной стороны, научиться понимать других людей, слушать и слышать.

Участники садятся в круг вместе с тренером. Тренер произносит небольшую тихую речь, дающую общую характеристику завершившегося дня, комплекса занятий, а затем по кругу каждый говорит, чем ему запомнился этот день, и как он оценивает себя в рамках проведенных занятий. Он даёт оценку себе, тренеру и определяет, что было удачным, и что нет. И главное – почему. Затем каждый может, подняв руку, высказать своё отношение к каждому участнику круга. Затем свеча переходит в следующие руки. Главный принцип «свечки» - равенство всех.

Условия, необходимые для проведения:

1. Участники удобно устроены в кругу;
2. Наличие живого огня (обычно в центре круга);
3. Необходимый эмоциональный настрой, поддержание доброй атмосферы;
4. Свечку проводит тренер. Он задает необходимый настрой для свечки, может задать тему разговора. Говорит последним, подводя итог.

Правила свечки.

(необходимо довести информацию до группы до начала упражнения):

1. Говорим по кругу;
2. Обычно передается какой-то предмет (например, свечка), говорит только тот, у кого он в руках;
3. После того, как человек закончил говорить, остальные могут выразить ему благодарность или претензии (уточнить для группы – претензия носит конструктивный характер, - обычно в форме пожелания на будущее);
4. Говорим по руке (если ты хочешь сказать, то поднимаешь руку);
5. Не оскорбляем круг суетой.

Рефлексия итогов тренинга

Попросите всех участников подумать в течение пяти-шести минут и высказаться по следующим вопросам:

- Сбылись ли ваши ожидания от тренинга?

- Что особенно понравилось/не понравилось?
- Было ли трудно, некомфортно, неуютно во время тренинга? В какие моменты?
- Была ли, на ваш взгляд, представленная информация полной?
- Был ли тренинг полезен практически?
- Что для вас стало основным результатом тренинга, что вы для себя из него «вынесете»?

Церемония закрытия и вручения сертификатов.

Необходимо оставить достаточно времени для церемонии закрытия. Эта часть должна включать поздравления со стороны ведущей организации, тренеров, а также дать время участникам выразить себя. Кроме того, необходимо вручить профессиональные сертификаты успешного участия.

Эти сертификаты очень ценны для профессиональной карьеры, что будет достаточной наградой их тяжелой работы в предыдущие шесть дней.

Приложение 1.

ОПРОСНИК ДО ТРЕНИНГА

Добро пожаловать на наш тренинг! Мы просим Вас ответить на несколько вопросов, которые помогут организаторам тренинга лучше понять интересы и уровень навыков участников в области обучения по принципу «равный-равному», а также Ваше мнение о тренинге. Выбирайте тот вариант ответа, который наиболее подходит именно для Вас. Здесь нет правильных или неправильных ответов! Нам интересно только Ваше мнение. Вы можете заполнить этот опросник анонимно.

Спасибо!

Дата заполнения: _____

Место проведения тренинга: _____

1. Ваш пол:

☐ М ☐ Ж

2. Сколько Вам лет: _____

3. Ваш уровень образования:

- ☐ Незаконченное среднее ☐ Средняя школа
☐ Незаконченное высшее ☐ Высшее

4. Ваша основная функция в программе равный-равному:

- ☐ Руководитель ☐ Тренер ☐ Волонтер-Преподаватель
☐ Другое (что именно?) _____

5. Сколько лет вы работает в области равный-равному?

(отметьте 0, если нет опыта)

6. Насколько вероятно, что вы будете использовать знания, полученные на этом тренинге, чтобы подготовить других волонтеров – равных преподавателей?

- ☐ Очень вероятно
☐ В какой-то степени
☐ Невозможно
☐ Сейчас не знаю

7. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свою уверенность в том, что вы можете провести тренинг для молодежи по методике равный-равному?

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

8. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свои знания и возможность описать комплексную модель программ равный-равному?

- ☐ 1
☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

9. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свое понимание разницы терминов «пол» и «гендер» и того, как они могут влиять на репродуктивное здоровье людей?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

10. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свою уверенность в составлении и проведении ролевой игры для равных преподавателей?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

11. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили, насколько вы уверены в том, что при необходимости, вы бы пригласили человека, живущего с ВИЧ, выступить перед аудиторией равных преподавателей?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

12. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили, насколько вы хорошо знакомы с методикой проведения игр на знакомство и разминку?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

13. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что вы сможете провести как минимум три игры на сплочение команды?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

14. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что сможете найти как минимум три различных способа подачи фактической информации?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

15. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что сможете найти как минимум три различных способа повысить мотивацию людей к изменению поведения, которые можно было бы использовать на тренинге по принципу равный-равному?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

16. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько хорошо вы знаете как минимум пять жизненных навыков, которым необходимо обучать в программах равный-равному?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

17. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько уверены вы в том, что необходимо вовлекать людей, живущих с ВИЧ в разработку и реализацию программ, основанных на принципе «равный-равному»?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

18. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько уверены вы в том, что сможете самостоятельно реализовать все элементы программы равный-равному, о которых говорится в данном тренинге?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

19. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили полезность данного тренинга для вашей работы?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

20. Пожалуйста, опишите три основных проблемы, относящиеся в программам равный-равному, в которыми вы сталкиваетесь в своей работе.

21. Если пожелаете, Вы можете здесь написать любые свои мысли относительно данного тренинга (например, свои ожидания)

Приложение 2.

Анкета мониторинга информированности молодёжи о проблемах зависимого поведения

Уважаемые молодые люди!

Предлагаем Вам заполнить анкету, которая является частью проекта «Общество технологий здоровья «Альтернатива+». В рамках проекта для молодёжи будут проводиться занятия по профилактике вредных привычек. Отвечая на вопросы анкеты, Вы принимаете участие в разработке полезных занятий. Ведь только Вы подлинно знаете те проблемы, которые интересуют молодёжь. Мы обязательно учтем Ваши пожелания при разработке программы, что позволит разработать занятия, в которых Вы сможете получить ответы по решению проблем, наиболее часто встречающихся в жизни молодого человека.

Анкета анонимна. Поэтому, пожалуйста, отвечайте откровенно. Прочитайте внимательно каждый вопрос и обведите кружочком номер ответа (номера ответов), наиболее подходящего для Вас или ответьте на поставленный вопрос. Надеемся на Ваше понимание и поддержку.

Спасибо Вам!

1. В какой степени Вы удовлетворены различными сторонами своей жизни (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру):

№ п/п	Наименование	Полностью удовлетворён	Частично удовлетворён	Не удовлетворён
1	Своей жизнью в целом	1	2	3
2	Материальным положением	1	2	3
3	Жилищными условиями	1	2	3
4	Внутрисемейными отношениями	1	2	3
5	Взаимоотношениями с окружающими	1	2	3
6	Состоянием своего здоровья	1	2	3
7	Содержанием и качеством проведения досуга	1	2	3
8	Своим образованием (полученным или получаемым)	1	2	3
9	Своим статусом в молодежной среде	1	2	3
10	Взаимоотношениями с противоположным полом	1	2	3
11	Безопасностью жизни	1	2	3
12	Возможностью самореализации	1	2	3

2. Отметьте, пожалуйста, насколько Вы осведомлены о социальных и политических процессах, происходящих в Ставропольском крае?

1. Полностью осведомлён (-а)
2. В основном осведомлён (-а)
3. В основном не осведомлён (-а)
4. Полностью не осведомлён (-а)
5. Затрудняюсь ответить
6. Другое _____

3. Из каких источников Вы обычно узнаете о тех или иных событиях, происходящих в стране и крае? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х источников)

1. Телевидение
2. Радио
3. Интернет
4. Газеты, журналы
5. Родственники и друзья
6. Другое _____

4. Укажите, пожалуйста, чем Вы занимаетесь в свободное время? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Смотрю телевизор
2. Провожу время в сети интернет
3. Занимаюсь спортом
4. Читаю книги
5. Гуляю с друзьями
6. Хожу на дискотеки
7. Посещаю секции, кружки
8. Посещаю концерты, фестивали
9. Провожу время в магазинах
10. Посещаю библиотеки
11. Ничем не занимаюсь
12. У меня нет свободного времени
13. Другое _____

5. Чем для Вас является компьютер? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Это мое рабочее место
2. Это источник информации
3. Это средство для отдыха и досуга
4. Это объект моей зависимости
5. Это не объект моего интереса
6. Другое _____

6. Чем для Вас является чтение литературы? (отметьте, пожалуйста, 1 вариант ответа)

1. Это моя вторая жизнь (чтению отдаю все свободное время)
2. Это одно из важных для меня занятий (уделяю немало времени)
3. Это один из моих интересных досугов (читаю, когда нет других занятий)
4. Иногда это интересное занятие (читаю редко)
5. Это нудное и бесполезное занятие (не читаю, а смотрю фильмы)
6. Другое _____

7. Какая из перечисленных целей в работе с молодежью, по Вашему мнению, является наиболее значимой? (отметьте, пожалуйста, 1 вариант ответа)

1. Обеспечение высоким уровнем образования
2. Воспитание высоко патриотичной личности
3. Развитие гражданской ответственности
4. Воспитание самостоятельной личности
5. Подготовка к созданию семьи и продолжению рода

6. Подготовка человека к современным условиям жизни и уровню коммуникаций

7. Другое _____

8. Какие направления деятельности в молодежной политике Вы считаете наиболее важными? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Политико-правовое
2. Парламентско-законодательное
3. Спорт и здоровый образ жизни
4. Художественное творчество и культура
5. Информационное
6. Образовательное
7. Туристическо-краеведческое
8. Социо-педагогическое (работа с детьми в социуме)
9. Гражданско-патриотическое
10. Досугово-развлекательное
11. Профессионально-трудовое
12. Другое _____

9. Считаете ли Вы, что в Вашем населённом пункте создана такая инфраструктура, которая в полной мере способна удовлетворить Ваши личные и социальные потребности, интересы, увлечения? (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру):

№ п/п	Наименование	Да, имеется в достаточно м объеме	Имеется, но не достаточно развита	Развита крайне слабо	Не развита вообще
1	Общественный транспорт	1	2	3	4
2	Наличие развитой сети качественных автодорог	1	2	3	4
3	Сеть медицинских учреждений	1	2	3	4
4	Образовательные организации разного уровня и профиля	1	2	3	4
5	Магазины промышленных товаров	1	2	3	4
6	Продуктовые магазины	1	2	3	4
7	Молодежные досуговые центры, клубы	1	2	3	4
8	Кинотеатры	1	2	3	4
9	Учреждения искусства (театры, музеи и т.д.)	1	2	3	4
10	Библиотеки	1	2	3	4
11	Спортивные центры	1	2	3	4
12	Туристические клубы	1	2	3	4
13	Парки, скверы, зоны отдыха, водоемы	1	2	3	4
14	Службы трудоустройства молодежи	1	2	3	4
15	Молодежные социально- психологические центры	1	2	3	4

16	Центры по работе с молодёжью	1	2	3	4
----	------------------------------	---	---	---	---

10. Как Вы считаете, какие из перечисленных проблем наиболее остро стоят перед молодежью Вашего региона, населенного пункта? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Безработица
2. Алкоголизм
3. Наркомания
4. Рост числа молодежи, вовлеченной в деятельность радикальных организаций
5. Рост числа неформальных молодежных движений, негативно сказывающихся на ценностях и жизни молодежи
6. Напряженные межнациональные отношения
7. Большой миграционный отток молодежи из края
8. Другое _____

11. Какие группы молодых людей, проживающих в Вашем населённом пункте, Вы отнесли бы к категории «молодежь с меньшими возможностями самореализации»? (выбор вариантов ответов не ограничен)

1. Проживающие в сельской местности
2. Из семей с малым достатком
3. Женского пола
4. Выпускников интернатов и детских домов
5. С ограниченными возможностями здоровья (с инвалидностью)
6. Освободившихся из мест лишения свободы
7. Представители этнических и языковых меньшинств
8. Представители сексуальных меньшинств
9. Безработные
10. Мигранты/беженцы/вынужденные переселенцы
11. Другое _____

12. Как Вы относитесь к распространенным в молодежной среде зависимостям? (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру)

№ п/п	Вопросы	Зависим	Подвержен зависимости	Скорее подвержен	Скорее не подвержен	Не подвержен	Затрудняюсь ответить
1	Курение	1	2	3	4	5	6
2	Употребление наркотиков	1	2	3	4	5	6
3	Употребление алкоголя	1	2	3	4	5	6
4	Игромания	1	2	3	4	5	6
5	Токсикомания	1	2	3	4	5	6

13. Занимаетесь ли Вы спортом? (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру)

№ п/п	Вопросы	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	Затрудняюсь ответить
-------	---------	----	-----------	------------	-----	----------------------

1	Занимаюсь профессионально и имею достижения	1	2	3	4	5
2	Занимаюсь профессионально, но пока не имею достижений	1	2	3	4	5
3	Занимаюсь любительски регулярно	1	2	3	4	5
4	Занимаюсь любительски не регулярно	1	2	3	4	5
5	Не занимаюсь	1	2	3	4	5

14. Знаете ли Вы, что такое ВИЧ-инфекция?

1. Да
2. Нет

15. Как Вы считаете, может ли ВИЧ-инфекция передаваться (отметьте все возможные варианты ответа):

1. Через пользование общим туалетом
2. Через рукопожатия, объятия
3. Через столовую посуду
4. Через чихание, кашель
5. Через укусы кровососущих насекомых
6. Через использование общей бритвы и маникюрных принадлежностей
7. При нанесении татуировки и проведении пирсинга

16. Как можно защититься от ВИЧ? (отметьте все возможные варианты ответа)

1. Не пользоваться общим бассейном
2. Не пользоваться общей посудой
3. Пользоваться только одноразовыми шприцами и стерильными медицинскими инструментами
4. Избегать переливания не обследованной на ВИЧ донорской крови
5. Отказаться от приёма наркотиков
6. Затрудняюсь ответить

17. Из каких источников Вы предпочитаете получать необходимую Вам информацию о ВИЧ/СПИДе? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Неформальные беседы (например, с друзьями)
2. Телевидение, радио
3. Специализированные журналы
4. Семинары и тренинги
5. Из листовок, буклетов, брошюр
6. Интернет-сайты
7. Консультации у врача-специалиста
8. Другое _____

18. Как бы вы оценили сведения, предоставляемые СМИ, по вопросам ВИЧ – инфекции?

1. Они дают нужную и полезную информацию
2. Они дают недостаточно информации
3. Я не встречал такой информации
4. Затрудняюсь ответить

19. Согласны ли Вы со следующими утверждениями? (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведя цифру):

	Утверждение	Верно	Неверно	Не знаю
1	Многие ВИЧ-инфицированные люди могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми	1	2	3
2	ВИЧ-инфекция излечима	1	2	3
3	Мать может заразить ВИЧ-инфекцией своего не родившегося ребенка	1	2	3
4	Некоторые насекомые, являются переносчиками ВИЧ-инфекции	1	2	3
5	При отрицательных результатах теста на ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен	1	2	3
6	ВИЧ-инфицированному ученику запрещено посещать школу	1	2	3
7	Женщины редко заражаются ВИЧ	1	2	3
8	Я бы избегал учащихся, в семьях которых есть больные ВИЧ	1	2	3
9	СПИД может быть вылечен, если начать лечение рано	1	2	3
10	Все люди с ВИЧ должны быть изолированы	1	2	3

20. Считаете ли Вы актуальной проблему распространения наркомании в молодёжной среде?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

21. Из каких источников Вы получаете информацию о наркомании? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Из специальной литературы
2. Из бесед в школе
3. Из телепередач
4. От сверстников
5. От родителей
6. Из интернета
7. Другое _____

22. Каковы, на Ваш взгляд, причины употребления наркотиков молодёжью? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Для поднятия настроения
2. Для снятия стресса
3. Чтобы не быть «белой вороной» в компании
4. Чтобы привлечь к себе внимание
5. Чтобы казаться взрослым, самоутвердиться
6. Из-за семейных проблем
7. Из-за проблем в учебе, работе
8. Из интереса, любопытства
9. Стремление сделать это назло родителям
10. Вести себя смелее, раскованнее
11. Стремление к подражанию

12. Страх перед жизненными трудностями
13. Желание испытать необычные ощущения
14. Безделье
15. Конфликты
16. Другое_____
17. Затрудняюсь ответить

23. Способствует ли, на Ваш взгляд, наркомания распространению ВИЧ/СПИДА в молодёжной среде?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

24. Как Вы думаете, чем можно предотвратить злоупотребление наркотиков молодёжью?
(отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления
2. Молодёжные профилактические программы
3. Осознание губительности пути
4. Запретами со стороны родителей и взрослых
5. Ужесточением законов
6. Другое_____

25. Кому Вы доверяете, к чьим словам стоит прислушиваться в вопросах о вреде наркомании? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Другим
2. Людям, испытавшим на себе действие наркотиков
3. Знакомым
4. Работникам правоохранительных органов
5. Родителям, родственникам
6. Врачам-наркологам
7. Учителям, преподавателям
8. Средствам массовой информации
9. Другое_____

26. Хотели бы Вы получать актуальную информацию о распространении наркомании в молодёжной среде?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

27. Если «Да», то каким образом? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. В своем учебном заведении
2. От родителей
3. От специалистов (врачи)
4. От представителей некоммерческих организаций
5. От молодёжи, работающей в профилактических программах
6. Из телепередач, радиопередач
7. Другое_____

28. По-Вашему, по какой причине молодёжь употребляет алкогольные напитки (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа):

1. Для поднятия настроения
2. Для снятия стресса
3. Чтобы не быть «белой вороной» в компании
4. Чтобы привлечь к себе внимание
5. Чтобы казаться взрослым, самоутвердиться
6. Из-за семейных проблем
7. Из-за проблем в учебе, работе
8. Из интереса, любопытства
9. Стремление сделать это назло родителям
10. Вести себя смелее, раскованнее
11. Стремление к подражанию
12. Страх перед жизненными трудностями
13. Желание испытать необычные ощущения
14. Безделье
15. Конфликты
16. Другое_____
17. Затрудняюсь ответить

29. Какие средства, на Ваш взгляд, являются наиболее действенными мерами по предотвращению употребления молодёжью алкоголя (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа):

1. Социальная реклама
2. Выступления знаменитостей в СМИ
3. Молодёжные профилактические программы в учебных заведениях
4. Выступления врачей в СМИ и учебных учреждениях
5. Ужесточение закона
6. Досуговые программы
7. Открытие оздоровительных центров
8. Работа общественных молодежных организаций
9. Воспитание внутри семьи
10. Другое_____

30. Какие средства, на Ваш взгляд, являются наиболее действенными мерами по предотвращению употребления молодёжью наркотиков (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа):

1. Социальная реклама
2. Выступления знаменитостей в СМИ
3. Молодёжные профилактические программы в учебных заведениях
4. Выступления врачей в СМИ и учебных учреждениях
5. Ужесточение закона
6. Досуговые программы
7. Открытие оздоровительных центров
8. Работа общественных молодежных организаций
9. Воспитание внутри семьи
10. Другое_____

31. Считаете ли Вы актуальной социальную программу, направленную на профилактику

алкоголизма, наркомании в молодёжной среде в Вашем населённом пункте?

5. Да
6. Скорее да, чем нет
7. Скорее нет, чем да
8. Нет

32. Участвуете ли Вы в общественной деятельности? (отметьте, пожалуйста, не более 3-х вариантов ответа)

1. Участвую в работе молодежной общественной организации
2. Состою в политической партии
3. Являюсь членом профсоюза
4. Участвую в некоторых общественных, массовых мероприятиях
5. Регулярно принимаю участие в субботниках и других разовых акциях
6. Не участвую ни в какой общественной деятельности, но хотел бы
7. Не имею желаний участвовать ни в какой общественной деятельности
8. Другое _____

33. Что такое добровольчество (волонтерство), по Вашему мнению? (отметьте, пожалуйста, 1 вариант ответа)

1. Философия третьего тысячелетия
2. Технология реализации творческого потенциала
3. Общественно-полезная деятельность на бескорыстной основе
4. Деятельность на основе просвещённого своекорыстия
5. Ресурс для карьерного роста
6. Веселое времяпрепровождение
7. Принудительная повинность
8. Другое _____

34. Как Вы оцениваете развитие добровольчества (волонтерства) (где 1 балл – очень низкий уровень, 10 баллов – очень высокий)

1. На федеральном уровне (Россия)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. На окружном уровне (СКФО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. На региональном уровне (Ставропольский край)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. На муниципальном уровне (район, город)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. По месту жительства (село, станица, район города)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

35. Имеете ли вы опыт участия в добровольческих программах (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру)

№ п/п	Вопросы	Долговре менные	Кратковр еменные	Мероп риятия	Акции	Не имею
----------	---------	--------------------	---------------------	-----------------	-------	------------

		программы	программы			
1	В учреждениях для детей, попавших в трудные жизненные ситуации (детские дома, приюты и т.п.)	1	2	3	4	5
2	В общеобразовательных школах	1	2	3	4	5
3	По защите окружающей среды	1	2	3	4	5
4	По профилактике зависимостей (курение, алкоголь, наркотики)	1	2	3	4	5
5	По сдаче крови	1	2	3	4	5
6	В спортивных мероприятиях	1	2	3	4	5

36. Хотели бы Вы принять участие в добровольческих программах (дайте ответ по каждой позиции в нужном варианте ответа обведите цифру)

№ п/п	Вопросы	Долговременные программы	Кратковременные программы	Мероприятия	Акции	Нет
1	В учреждениях для детей, попавших в трудные жизненные ситуации (детские дома, приюты и т.п.)	1	2	3	4	5
2	В общеобразовательных школах	1	2	3	4	5
3	По защите окружающей среды	1	2	3	4	5
4	По профилактике зависимостей (курение, алкоголь, наркотики)	1	2	3	4	5
5	По сдаче крови	1	2	3	4	5
6	В спортивных мероприятиях	1	2	3	4	5

37. Участвуете ли Вы в деятельности школьного самоуправления? (отметьте, пожалуйста, все возможные варианты ответа)

1. Вхожу в руководство на уровне своего учебного заведения (школы, лицея).
2. Вхожу в актив своего учебного заведения.

3.Вхожу в актив своего класса.

Принимаю участие в школьных мероприятиях

4.Не принимаю никакого участия

5. Другое_____

Спасибо Вам за искренние ответы! А теперь немного информации о Вас

38. Ваш пол?

1. Мужской

2. Женский

39. Ваш возраст

14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
--------	--------	--------	--------	--------

40. Место проживания

1. Город

2. Село

Большое спасибо!

Приложение 3.

Игры на сближение и разминки.

Упражнение 1. «Что за животное?»

Попросите участников разбиться на пары и встать в круг. Поставьте столько стульев, чтобы у каждой пары, кроме одной, были места. Эти два участника – слоны. Они ходят по кругу и называют различных животных. Если они угадывают, то названные звери встают и начинают тоже ходить по кругу за слонами, изображая своих животных. Это продолжается до тех пор, пока слоны не исчерпают свои варианты. Тогда они говорят «Львы!» и все пары перебегают на другие места. Та пара, которая остается стоять, начинает водить.

Примечание: Данное упражнение проводится с целью повышения энергетического ресурса группы, формирования эмоционально-положительного настроения на продолжение занятия.

Упражнение 2. «Белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой – «белые медведи». Ведущий дает задание замкнуть цепочку вокруг одного или нескольких свободно передвигающихся участников – «пингинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

Примечание: упражнение можно проводить в любое время для снятия напряжения, активизации энергии группы. Лучше использовать для его проведения достаточно большое помещение в целях безопасности.

Упражнение 3. «Стул сгорел»

Стулья (на один меньше, чем участников) становятся в круг сидениями наружу. Все ходят или бегают по кругу, не касаясь стульев, и по команде ведущего садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности, неизбежен соревновательный компонент.

Упражнение 4. «Третий лишний»

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. За кругом бегают ведущий и «беглец». Беглец может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится беглецом. Если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселой игровой обстановки, увеличению двигательной активности.

Упражнение 5. «Пррр» и «рукуту».

Предложите участникам представить двух птиц. Одна кричит «пррр», а другая «рукуту». Если вы кричите «пррр», всем участникам нужно встать на носочки и подвигать локтями, как будто птица хлопает крыльями. Если вы кричите «рукуту», каждый стоит спокойно, не шелохнув даже перышком.

Примечание: Данный энергизатор стимулирует речевую и двигательную активность, восстанавливая энергию детей. Это упражнение одинаково хорошо применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 6. Танец на бумаге.

Ведущему необходимо подготовить одинаковые по размеру листы газеты или ткани. Участники разбиваются на пары. Каждой паре выдается кусочек бумаги/ткани. Пара танцует, пока играет музыка. Когда музыка останавливается, каждая пара становится на свой кусочек бумаги/ткани. В следующий раз, когда музыка останавливается, паре нужно разорвать свой кусочек бумаги пополам, до того, как встать на него. После нескольких раундов, бумага

становится все меньше и меньше. Невероятно сложно двум людям устоять на маленьком кусочке. Пары, у которых какая-то часть оказывается на полу, выбывает. Игра продолжается, пока не определяется лидирующая пара.

Примечание: Данное упражнение лучше выполнять в конце занятия. Игровой характер энергизатора задает положительный настрой и формирует коммуникативные навыки у ребят.

Упражнение 7. «Перетягивание каната».

Участники разделяются на две команды. Каждая команда берет один конец веревки. Команды должны тянуть веревку на себя, перетягивая другую команду.

Примечание: Данное упражнение активизирует участников физически, создает корпоративный дух. Можно применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 8. Король джунглей.

Группа сидит в полукруге. «Король джунглей» (обычно слон) сидит с одного конца полукруга. Этот человек делает какой-то знак, показывающий, что он сидит на месте слона. В другом конце полукруга сидит мартышка, и игрок на этом месте делает соответствующий знак. Все места между ними принадлежат разным животным: львам, змеям, рыбам и др., которых участники определяют разными знаками. Когда все показали свои знаки, игра начинается. Слон делает свой знак и, затем, знак другого животного. Это животное повторяет свой знак и, затем, знак другого животного. Этот зверь делает свой знак и далее еще чей-нибудь и так далее. Если кто-нибудь ошибается или не замечает свой знак, они меняются местами с сидящим рядом, продвигаясь к мартышке. Они перенимают знаки своих новых мест. Цель игры – проделать весь путь к месту короля джунглей.

Примечание: Данное задание хорошо использовать для переключения внимания, как средство преодоления спада энергии. В ходе ролевой игры у детей повышается эмоциональный настрой. Лучше проводить данное упражнение в конце занятия.

Упражнение 9. «Хвост дракона». Попросите группу разделиться на две. Две группы формируют дракона, держа друг друга за талии. Последний человек в цепочке, прицепляет к своему ремню или брюкам ярко раскрашенный шарф, драконий хвост. Группа должна поймать хвост другой, не потеряв своего хвоста.

Примечание: Данное упражнение следует проводить в конце занятия, так как оно направлено на усиление физической активности в игровой деятельности и взаимодействия участников. Упражнение способствует разрядке, сплочению группы, для него необходимо достаточно большое безопасное помещение (лучше на улице).

Упражнение 10 (вариант) «Хвост дракона».

Участники делятся на тройки, становятся в колонну по одному – это драконы. Впередистоящий – голова дракона, стоящий сзади – его хвост. По команде ведущего голова пытается поймать хвост. Затем тройки объединяются в шестерки и т.д. до тех пор, пока не получится один большой дракон.

Упражнение 11 (вариант) «Дракон».

Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» должна поймать «хвост».

Упражнение 12. «Головы на животы».

Люди ложатся на пол в цепочку так, чтобы голова каждого покоилась на животе другого. Кто-нибудь начинает смеяться. Слыша чужой смех через живот, следующий человек начинает хохотать и так по цепочке.

Примечание: Данное упражнение установлению доверия через тактильный контакт, для его проведения необходимы подходящие условия в комнате: наличие свободного места и ковра. Это задание задает позитивный настрой, объединяет их эмоционально. Лучше проводить, когда группа сплочена, и уровень доверия высокий.

Упражнение 13. «Мячики под подбородком».

Сделайте несколько маленьких мячиков из любого подручного материала, например, смятой бумаги. Участники разбиваются на команды, и каждая становится в линию. Каждая команда по цепочке передает мячик подбородками. Если он падает, что все начинается сначала. Игра продолжается, пока одна из команд не закончит передавать мяч по линии.

Примечание: Данное упражнение имеет в себе игровые элементы, активизирует ребят в выполнении совместной деятельности. Проводить лучше, когда группа сплочена.

Упражнение 14. «Узелки».

Участники встают в круг и берутся за руки. Держась за руки, они передвигаются, как хотят, поворачиваясь, запутывая узел. Потом они должны этот узел распутать, не расцепляя рук.

Примечание: Упражнение способствует укреплению доверия, заботы друг о друге, сплоченности. Это задание можно использовать в начале занятия, для оптимизации последующей работы, также и в конце занятия – для поддержания эмоционально позитивного настроения в группе.

Упражнение 15. «Футбольные болельщики».

Группа представляет, что они находятся на футбольном матче. Ведущий раздает особые слова различным секциям круга, например, «пас», «бросок» и др. Когда ведущий указывает на секцию, она начинает кричать свое слово. Когда ведущий поднимает руки, все кричат «ГОЛ!»

Примечание: Это упражнение очень нравится ребятам, они активно вовлекаются в игру, стимулируя свою речевую деятельность. Данное задание лучше применять в конце занятия, так как в ходе него может нарастать возбуждение и активность участников.

Упражнение 16. «Оркестр без инструментов».

Объясните группе, что они собираются создать оркестр без инструментов. Оркестр будут использовать только звуки, которые может издавать человеческое тело. Игроки могут пользоваться руками, ногами, свистеть, вздыхать, топтать ногами и так далее, но не говорить. Выберите хорошо известную мелодию и попросите сыграть ее, используя выбранный «инструмент». Еще можно не давать какой-то определенный мотив, а разрешить группе создать удивительный, неповторимый звук.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, самовыражения, групповой сплоченности, снятию напряжения.

Упражнение 17. «Группа А».

Участники становятся в круг. Ведущий просит ребят обнять друг друга сзади за талию. Затем – наклониться назад и произнести звук «А» сначала тихо, потом все громче и громче. Повторить несколько раз.

Примечание: Данное упражнение вовлекает в групповую деятельность, заряжает энергетически.

Упражнение 18. «Автомойка»

Группа делится на 2 части и организует «автомойку»: 2 группы стоят в 2 ряда лицом друг к другу. Два игрока становятся автомобилем, их будут мыть друг за другом. Лидер делит автомойку на отдельные секторы (каждая пара, стоящая лицом друг к другу), ответственных за разные функции: например, в одном чистят щетками, в другом струей воды, потом сушка и т.д. Последняя пара занимается полировкой машины. После пробного прогона каждая пара начинает изображать жестами, желательно одновременно, отведенную ей функцию. После того как будут вымыты 2 машины, они формируют пару автомоечную, а первая пара разбивается и становится машинами. После того как будут вымыты все машины, проводится пост-анализ как обычно.

Примечание: Данное упражнение направлено на развитие тактильного восприятия, развития доверия. Задание восстанавливает способность концентрировать внимание.

Упражнение 113. «Путаница»

Участники становятся в круг лицом друг к другу, закрывают глаза. Ведущий остается за

кругом. Участники протягивают правую руку вперед и стараются схватить чью-либо руку, кроме соседей. Затем то же левой рукой. Задача ведущего – помочь участникам распутать этот клубок. Главное условие для участников – не расцеплять руки.

Примечание: Упражнение способствует снятию напряжения, сплочению и бережному отношению друг к другу, осознанию ценности каждого.

Упражнение 19. «Гриша-ша»

Участники становятся в круг. Ведущий говорит: «Ладони вместе», все соединяют ладони и на мотив рождественской песенки «Джингл беллз» поют:

«Гриша-ша-ша, Гриша-ша-ша,

Гриша-ша-ша-ша-ша»

Затем ведущий командует: «Ладони вместе, локти вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад, голову вверх».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад, голову вверх, язык наружу». Все это сопровождается песенкой.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 20. «Бахчисарай»

Все участники становятся в круг и повторяют за ведущим слова и движения, постепенно повышая громкость голоса и размах движений.

«О, Бахчисарай, Бахчисарай, (руками изображаем дом) Ворона (машем крыльями)

Каркнула (пальцами изображаем раскрытый клюв) И села на сарай» (приседаем).

После того, как участники достигли максимально возможной громкости, начинается уменьшение громкости голоса и размаха движений.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 21. «Если весело живется»

Участники в кругу, ведущий в центре, он показывает движения и поет песенку, все повторяют за ним.

«Если весело живется, делай так, (2 хлопка) Если весело живется, делай так, (2 хлопка)

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся, Если весело живется – делай так», (2 хлопка).

Затем песня продолжается с другими движениями:

2 раза щелкнуть пальцами,

2 хлопка по коленям,

2 притопа.

В конце поем: «Если весело живется, делай все» и повторяем все движения по очереди.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 22. «Зайцы»

Все участники становятся в круг, и повторяют за ведущим движения. Он говорит:

«Зайцы побежали (хлопки в ладоши)

Кочка слева, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)

Кочка справа, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)

Побежали по песочку, (трем ладошки друг о друга)
Прибежали на болото, (хлопки по щекам)
Бегут, бегут – кочка, (1 хлопок)
Бегут, бегут – 3 кочки» (3 хлопка).

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 23. «Ипподром»

Участники становятся в круг, ведущий объявляет:

«Сейчас мы поиграем в ипподром. Подняли правую руку. Это наше правое копыто. Подняли левую руку. Это наше левое копыто. Теперь немного присели и положили свои «копыта» на колени – это наш ипподром.

Вот так мы бежим по песочку (потереть ладони друг о друга).

Вот так мы бежим по камешкам (потереть кулаками друг о друга).

Вот так мы бежим по водичке (слегка бить кулаками по надутым щекам). У нас есть барьеры (показать руками, как будто прыгаем через барьер). Есть повороты вправо и влево («бег» с наклоном корпуса вправо или влево). У нас есть зрители слева и справа (хлопки слева или справа).

Игра началась».

Ведущий может произвольно менять действия. Игру можно завершить так: «Подняли правое копыто. Утерли лоб. Подняли левое копыто. Сделали то же самое. А теперь поднимаем с земли большой лавровый венок и вешаем его... на соседа справа».

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 24. «Телескопики»

Ведущий говорит и показывает движения, участники повторяют за ним. Игра идет с нарастанием темпа.

«Выезжают телескопики (кисти и локти вместе поднимаются снизу вверх со звуками, имитирующими движение машины). Открываются телескопики. (руки разводятся в стороны со скрипом) Прочищаем телескопики. (движения ладонями, как будто моем стекла) Настраиваем телескопики. (двигаем руками перед глазами, как будто смотрим в подзорную трубу). Увидели звезду. (пальцы одной руки, собранные в щепотку, резко раскрываются со звуком «чпок»). Увидели много звезд. («чпок», «чпок», «чпок»). Увидели планету (кулак вверх, резко выбрасываются пальцы со звуком «вау»). Увидели много планет. Появилась летающая тарелка. (качаемся из стороны в сторону). Из нее вывалился инопланетянин. (голова к плечу, щелкаем языком) Мы ему – привет! (протягиваем руку). А он нам – здрасте! (пожимаем свои руки) А теперь еще раз».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы и веселого настроения, увеличению двигательной активности, быстроты реакции.

Упражнение 25. «Зоопарк»

Участники становятся в круг, держа друг друга под руки.

1 этап: Ведущий подходит к каждому из участников и шепотом на ухо говорит название какого-либо животного. Затем называет по одному животному вслух. Тот, чье животное названо, должен присесть; задача остальных – угадать, кого назвали и удержать.

2 этап: Все то же, но ведущий называет всем одно и то же животное.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселого настроения, увеличению двигательной активности, противодействию группе.

Упражнение 26. «Хрю»

Участники становятся в круг как можно ближе друг к другу. Затем каждый из участников «хрюкает» на ухо своему соседу. Звук передается по кругу все быстрее и быстрее, пока не

получится единое «хрю».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы.

Упражнение 27. «Ха-ха»

Участники стоят в кругу, повторяют за ведущим.

Со звуками «ха» делаются 5 движений вверх правой рукой, сжатой в кулак, затем то же со звуком «хи» левой рукой вверх, правой рукой вниз со звуком «ха», левой рукой вниз со звуком «хи». Затем наклон вперед 5 раз со звуком «ха», наклон 5 раз назад со звуком «хи». Затем количество движений уменьшается на один и делается в каждую сторону по 4 движения со звуками, затем – по три и так до одного. Игра идет с нарастанием темпа.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 28. «Одноглазые догонялки»

Участники делятся по парам. В каждой паре один из игроков закрывает левый глаз ладонью, а к правому приставляет другую руку, изображая бинокль, и считает до 5. В это время другой участник отходит на некоторое расстояние. По сигналу ведущего «одноглазый» догоняет «зрячего». Затем участники меняются ролями. Через некоторое время можно объединить пары в группы по 4 человека, двое закрывают глаза, двое убегают, держась за руки и т.д.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности. В этой игре нельзя бегать, можно только ходить быстрым шагом на ограниченной территории. Ведущий должен следить за безопасностью участников.

Упражнение 29. «Апчи!»

Участники разбиваются на 4 команды. Каждая команда получает задание громко и быстро произносить одно из слов: «ящички», «хрящички», «спички», «очки». По команде ведущего каждая команда произносит свое слово по очереди, увеличивая громкость. Затем, когда громкость будет максимальной, все группы кричат свое слово одновременно. На что ведущий им отвечает:

«Будьте здоровы!»

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселого настроения, развитию взаимодействия в группе.

Упражнение 30. «Зеркало»

Участники объединяются в пары и становятся лицом друг к другу. Один из них выполняет роль зеркала и отражает все движения, жесты и мимику своего партнера. Другой строит гримасы и кривляется, изображая утренний туалет. Если «зеркало» рассмеялось, игроки меняются местами, и игра продолжается.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности, невербальной коммуникации.

Упражнение 31. «Театр Кабуки»

Участники делятся на две команды. Ведущий объясняет правила игры:

«В театре Кабуки есть 3 персонажа: Дракон, (руки вверх, шипит), Принцесса, (держится за юбочку, поет ля-ля-ля), Самурай (с криком выхватывает меч).

Самурай побеждает дракона, дракон побеждает принцессу, принцесса побеждает самурая». Команды, договорившись, по команде ведущего показывают одного из персонажей. Игра идет либо на очки, либо выигравшая команда догоняет противников, и пойманные переходят в другую команду.

Могут быть варианты: Карлики, Великаны, Волшебники; Красная Шапочка, Охотник, Волк.

Примечание: Упражнение способствует развитию взаимодействия в команде, снятию напряжения.

Приложение 4.

Игры на сплочение.

Упражнение 1. «Построиться по...»

Участники строятся в шеренгу по любому признаку: рост, цвет волос, длина волос, величина ладони, веселость, двигательная активность и т.д. Ведущий предлагает обсудить различные системы оценки, комментируя, что в зависимости от оцениваемого критерия человек может оказаться первым или последним.

Примечание: Упражнение применяется для разрядки, сплочения группы, помогает осознанию относительности любой системы оценки, повышению самооценки участников.

Упражнение 2. «Разгоняем паровоз...»

Участники передают по кругу по два хлопка в ладоши, постепенно уменьшая интервалы между хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

Примечание: Упражнение помогает сплочению, ощущению общности группы, тренирует внимание, координацию.

Упражнение 3. «Колпак...»

Участники все вместе поют песню:

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.»

Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляя обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит почти из одних жестов.

Упражнение 4. «Взгляд».

Участники стоят в круге. Стоящие друг против друга пары встречаются взглядом и меняются местами. Поменяются практически все одновременно. Предложите меняться молча в полной тишине, не прерывая контакт глазами. Затем предложите поприветствовать друг друга в центре круга.

Примечание: Это упражнение можно использовать для сплочения группы. Причем в данном энергизаторе используется невербальный подход установления контакта в группе. На наш взгляд, проведение данного упражнения эффективно в уже сложившейся группе для большей оптимизации контактов.

Упражнение 5. «Имя и определение».

Участники, стоящие в круге, придумывают себе определения, как они сегодня себя чувствуют, или кто они. Затем, по очереди, называют свое имя и определение. Условия: 1) имя и определение должны начинаться на одну и ту же букву. Например: Я – Ольга, я – очарованная; я – Гена, я – голодный. 2) каждый должен сыграть и показать определение без слов.

Примечание: Данное упражнение эффективно не на первых стадиях сплочения группы, а во второй половине первого дня работы или на второй день, когда участники уже достаточно знают друг друга, не опасаются возможных шуток или насмешек, доверяют друг другу. Также данный энергизатор позволяет участникам проявить себя с творческой стороны.

Упражнение 6. «Место справа от меня».

Участники садятся в круг. Ведущий просит подвинуться так, чтобы место справа от каждого участника освободилось. Затем один из участников говорит: «Я бы хотел/а, чтобы ... сел/а рядом справа от меня.» Так продолжается до тех пор, пока все не сядут вплотную друг к другу.

Примечание: Данное упражнение направлено на сплочение, поддержание доверия в группе, лучше его использовать, когда участники уже хорошо знакомы, и группа прошла стадию конфликта.

Упражнение 6. «Автолайн».

Эта игра может быть названа любым видом местного общественного транспорта. Выберите определенное количество «водителей». Назовите им определенное число

пассажиров, которых необходимо подвезти. (Проверьте, правильно ли вы всех подсчитали, чтобы никто не остался без поездки!) Попросите водителей ходить по комнате, создавая шум моторов и рекламируя свои автобусы (или другие транспортные средства). Пассажиры образуют цепочку за водителем, как будто это средство передвижения. Теперь все автобусы ездят как будто они в пробке, подавая звуковые сигналы.

Примечание: Данное упражнение направлено на активизацию таких анализаторов участников, как: тактильный, слуховой, зрительный; а также активацию коммуникативных невербальных навыков. В ходе совместной деятельности усиливается групповая сплоченность.

Упражнение 7. «Кролики».

Кто-нибудь начинает: поднимает обе руки к ушам и постукивает по ним пальцами. Соседи с обеих сторон поднимают только одну руку к уху, ближнему к этому человеку. Ведущий указывает на одного из участников, сидящих напротив. Этот человек тоже поднимает обе руки к ушам. Участники по бокам от нового «кролика» тоже поднимают по одной руке. Так продолжается до тех пор, пока все не побывают «кроликами»

Примечание: Энергизатор представляет собой ролевую игру, его также хорошо применять как в начале, так и в конце занятия. Участники легко вовлекаются в игровой процесс, активизируются, кооперируются.

Упражнение 8. «Правый борт / левый борт».

Участники стоят в центре комнаты и представляют, что они на корабле в шторм. Если ведущий кричит: «правый борт!», все бегут направо. Если «левый борт» – налево, а если кричат «выровнять корабль!», то все бегут обратно в центр. Могут быть и другие задания: «вскарабкаться на такелаж, когда все представляют, что они карабкаются; «драить палубы!» и так далее.

Примечание: Это очень энергичное упражнение, участники все вовлекаются в игру, активно выполняя задания. Следует иметь в виду, что после упражнения участники будут возбуждены.

Упражнение 9. «Я собираюсь в путешествие».

Все сидят в кругу. Игра начинается с высказывания: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие» и участник обнимает человека справа от себя. Этот человек затем говорит: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие и похлопывание по спине» и затем обнимает человека справа и похлопывает его по спине. И так каждый участник повторяет то, что было сказано и добавляет новое действие к сказанному. Необходимо пройти по кругу, чтобы до всех дошла очередь.

Примечание: Данное упражнение можно применять в середине занятия для большей групповой сплоченности и позитивного эмоционального настроя участников. В упражнении проявляются кинестетические ощущения.

Упражнение 10. «Прикосновение тела».

Объясните участникам, что вы дотронетесь до кого-нибудь. Потом они должны, используя только ту часть тела, до которой дотронулись вы, дотронуться до кого-то другого. Продолжайте игру, пока все участники не будут задействованы.

Примечание: Это упражнение заставляет тесно взаимодействовать друг с другом. Энергизатор можно применять для большего сплочения участников.

Упражнение 11. «Пять островов».

Мелом нарисуйте на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дайте название каждому из островов. Попросите всех выбрать остров, на котором они хотели бы жить. Предупредите участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикните название острова, который тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном

острове.

Примечание: Данный энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятий. Задание усиливает внимание, стимулирует физическую активность, заставляет кооперироваться.

Упражнение 12. «Бумага и соломинка».

Участники делятся на команды. Каждая команда выстраивается в линию и помещает карточку в начале линии. У каждого члена команды есть питьевая соломинка или тростник. Когда игра начинается, первый участник должен подобрать карточку, засасывая ее в соломинку. Затем карточка передается следующему члену команды тем же методом. Если карточка падает, все начинается сначала.

Примечание: Очень энергичное задание, участники группы испытывают эмоциональный подъем.

Упражнение 13. «Лиса или заяц».

Для игры понадобятся два шарфа. Участники встают в круг. Один шарф называется «лиса», другой – «заяц». «Лиса» завязывает шарф на шее одним узлом, «заяц» – двумя. Начинается игра выбором двоих участников, которые стоят напротив друг друга в кругу. Шарфы повязываются на шеи участников. Игра начинается, ведущий дает команду к старту. Участникам нужно развязать их шарфы и повязать на шею соседа. Шарфы двигаются в одном направлении по кругу. Шарф «лиса» только с одним узлом движется быстрее, чем «заяц». Те, кто завязывают два узла шарфа «заяц» должны постараться делать это как можно быстрее, чтобы убежать от шарфа «лиса». (Вариант: «Заяц и кондуктор»).

Примечание: Физически активное задание, требует пристального внимания от участников, кооперирует. Участники активно «болеют» за зайца, но в то же время им всем приходится исполнять роль и «лисы» и «зайца».

Упражнение 14 (вариант). «Лис и кролик»

Участники сидят в кругу и передают два мяча, один из которых «Лис, а другой «Кролик». Задача «Лиса» поймать «Кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки как угодно, а «Лис» может только передвигаться по кругу. Если мяч оказался в руках у одного человека – «Лис» поймал «Кролика».

Упражнение 15. «Игра в бутылочку».

Участники стоят в кругу. В первом раунде бутылка (или другой предмет) просто передается по кругу. Участники должны что-то сделать с бутылочкой, например, погладить ее, потереть или перевернуть. Во втором раунде, попросите участников вспомнить, что они делали с бутылочкой и то же проделать со своим соседом справа.

Примечание: Данное задание предполагает укрепление взаимосвязей между участниками, снятие напряжения, укрепление сплоченности. Его можно использовать в середине и ближе к концу тренинга.

Упражнение 16. «Групповой массаж».

Попросите группу встать в круг и повернуться так, чтобы перед каждым участником была спина другого человека. Сосед сзади начинают массировать плечи соседа, стоящего впереди него.

Примечание: Данный энергизатор позволяет усилить групповую сплоченность через телесный контакт. Упражнение лучше применять в конце занятия.

Упражнение 17. «Коленки».

Участники встают в тесный круг, соприкасаясь плечами, и поворачиваются так, чтобы их правые плечи смотрели внутрь круга. Попросите участников поставить ладони на талию стоящих перед ними партнеров. На счет «три!» предложите участникам сесть. Каждый должен оказаться сидящим на коленях участника, находящегося сзади от него.

Примечание: Данное упражнение направлено на сплочение группы через телесный

контакт и одновременное выполнение задания. Это задание можно предложить только хорошо сплоченной группе, с высокой степенью доверия участников друг другу.

Упражнение 18. «Ведущий и ведомый».

Участники разбиваются на пары. Один участник завязывает глаза, он будет исполнять роль ведомого. Его партнер, ведущий, осторожно водит по комнате, следя за тем, чтобы они никуда не врезались. После некоторого времени, ведущий занятие просит пары поменяться ролями. В конце участники обсуждают, что они чувствовали, когда им пришлось доверять кому-то, чтобы быть в безопасности.

Примечание: Данное упражнение можно применять, когда участники уже достаточно сплочены и доверяют друг другу. Это задание позволяет участникам переживать чувства других, мотивирует доверять друг другу, заботиться и принимать на себя ответственность за других, тем самым создавая атмосферу групповой сплоченности.

Упражнение 19. «Лицом к лицу»

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например, «нос к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару.

Примечание: Данный энергизатор можно применять в середине и в конце занятия для усиления групповой сплоченности и активизации учащихся.

Упражнение 20. «Ищем клад»

Ведущий говорит, что сейчас ребята начнут искать «клад», спрятанный в комнате. Для этого участникам предлагается рисунок

– план комнаты.

Примечание: В игре происходит планирование и организация совместных действий, которая требует от участников сообразительности и исполнительности. В результате приложения определенных усилий вырабатывается умение организовывать совместные действия. Можно применять данное упражнение и в начале, и в конце занятия.

Упражнение 21. «Айсберги»

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы на них смогли поместиться почти все участники. Все участники свободно и хаотично двигаются вне кругов. По команде ведущего «Айсберги» все должны поместиться на всем выделенном пространстве. Кто заступает за край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остается либо самый маленький круг, либо небольшой ватман.

Примечание: Упражнение способствует укреплению сплоченности группы, быстроты реакции, взаимопомощи. Его можно использовать в любое время занятия.

Упражнение 22. «Хомячок»

Все садятся в круг, первый участник начинает рассказ словами: «У меня живет хомячок, у него вот такие лапки» и показывает. Следующий повторяет движения предыдущего участника и продолжает рассказ: «У меня живет хомячок, у него вот такие ушки» и т.д. по принципу снежного кома. По окончании рассказа вся группа рисует хомячка, про которого они только что рассказали.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, находчивости, сообразительности, тренировке памяти, может выполняться в любое время занятия.

Упражнение 23. «Переход через реку».

Вся команда держится за плечи друг друга, в то время как нога каждого участника связана попарно с ногой соседа. Команда должна за 5-7 минут перейти с одного конца помещения до другого – через нарисованную «реку». Для команды здесь приготовлены препятствия в виде перевернутых стульев. Инструкция: команда без потерь в ограниченное время должна перебраться на другую сторону реки через все препятствия (камни, ямы), должна

уложиться в отведенное время.

Примечание: Упражнение стимулирует участников кооперироваться для выполнения задания, принимать совместно решения, слушать друг друга, доверять друг другу.

Упражнение 24 (вариант). «Переход на другую сторону реки» («Переход с темной на светлую сторону луны»).

В группе выбираются 11 – 12 добровольцев. Остальные будут наблюдателями.

На полу на расстоянии 1 шага раскладываются листы плотной бумаги – «камни» (или кольца диаметром 60-70 см или нарисуйте подобные кольца мелом – 5-6 штук). Добровольцы встают вдоль свободной стены помещения в шеренгу по одному и ноги каждого участника связываются при помощи косынки или шпагата на уровне лодыжек. Таким образом, ноги каждого участника оказываются связанными с ногами соседей справа и слева, кроме начинающего и завершающего. Ведущий дает инструкцию: «Представьте, что вам необходимо пройти с одной стороны бурной речки на другую по камням (с «темной» стороны луны на «светлую»). Вы можете идти, ступая только на газеты-«камни» (в область кругов «кратеров», обозначенных кольца-ми). Первый участник – лидер, начинает движение.» Если не получается – начать сначала.

Примечание: упражнение способствует сплочению группы, совместному планированию последующих действий, принятию решений. Рекомендуется делать это упражнение в помещении достаточной площади, например, в спортзале, с «разогретой» группой.

Упражнение 25. «Слепые, немые и лидер»

В группе выбираются 11 добровольцев. Остальные будут наблюдателями.

11 добровольцев встают вдоль свободной стены помещения в шеренгу по одному, выбирают одного «самого смелого» – лидера, 5 участникам завязывают глаза (каждому второму в шеренге).

В результате получилось 5 человек с завязанными глазами – они могут говорить, но не могут видеть (слепые), еще 5 участников – могут видеть, но им не разрешается разговаривать (немые), и один участник, зрячий и говорящий – он будет в данном случае лидером. Ведущий предлагает взяться всем за руки. Ведущий «закручивает шеренгу в спираль», так, что один участник, стоявший в конце шеренги оказывается в центре спирали, а второй концевой (лидер) – снаружи. Этот последний берет в свободную руку конец шпагата, и шпагатом обертывается вся группа по периметру, и второй конец оказывается у лидера. Таким образом, вся группа превратилась в один «узел». Теперь «лидер» выбирает путь, по которому группа должна пройти из одного угла класса (зала) в другой, и ставит на пути препятствия (стулья, два стула с натянутой между ножками веревкой и т. д.) и предлагает группе пройти этот путь. Если не получается – начать сначала.

Примечание: Упражнение применяется для укрепления сплоченности группы, чувства доверия и ответственности за других. Обсудите, какие чувства испытывал каждый участник, какие трудности испытывал ведущий, как участники пришли к победе, что помогло выполнить задание. Наблюдатели пусть поделятся своими чувствами относительно выполнения упражнения. Рекомендуется использовать безопасное помещение большой площади.

Упражнение 26. «Поиск решения проблемы»

В ограниченном пространстве (участниками, стульями, стеной и т.д.) несколько участников с завязанными глазами пытаются поймать одного зрячего – «проблему». Для выполнения задачи они должны объединиться. Ведущий не должен подсказывать, что нужно делать.

Примечание: Упражнение способствует формированию навыка совместного принятия решений. После выполнения упражнения необходимо обсудить, как участники пришли к решению. Необходимо достаточное пространство, чтобы участники не могли поймать «проблему» в одиночку.

Упражнение 27. «Просьба о помощи»

Каждому участнику предлагается взять канцелярскую резинку, надеть ее на кисть так, чтобы резинка была надета на мизинец и большой палец с перекрестом на тыльной стороне ладони.

Задание: попытаться снять резинку без помощи второй руки.

Примечание: Если у кого-то получилось, ведущий должен попросить объяснить, как он/а это сделал/а. У большинства не получилось? Что необходимо для того, чтобы снять резинку? Помощь со стороны? Помощь соседа? Обсудить с группой возможность попросить о помощи в трудных ситуациях без стеснения.

Упражнение 28. «Горячий стул»

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные по очереди говорят ему, с чем (или с кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.

Примечание: Упражнение способствует развитию навыка восприятия мнения окружающих о себе, способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Проведение этого упражнения возможно при достаточно высоком уровне безопасности.

Упражнение 29. «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Варианты: а) на сцепленных руках передавать лежащего на спине участника с одного конца колонны до другого; б) подсунуть под спину лежащего на твердой поверхности участника по два пальца рук остальных участников, стоящих справа и слева и по команде ведущего поднять лежащего участника.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, сплочению группы, выработке групповой стратегии решения проблемы.

Приложение 5.

Игры на знакомство.

Упражнение 1. «Хоровод»

Участники стоят по кругу, лицом к центру. Один из участников, назначенный ведущим, находится с внешней стороны круга. Двигаясь вдоль линии круга позади стоящих, он выбирает одного из участников, касаясь рукой его плеча, и продолжает свое движение в том же направлении. Выбранный участник начинает двигаться вдоль круга в противоположном направлении, оставив свое место свободным. Таким образом, они идут навстречу друг другу. При встрече они должны поздороваться и представиться. Повторив имена друг друга 3 раза с

разной интонацией или по-разному обращаясь друг к другу, они идут дальше. Тот, кто быстрее достигает свободного места, занимает его и остается в круге. Участник, которому не досталось места в круге, продолжает свое движение, выбирает следующего участника для знакомства и т.д., пока все не познакомятся.

Примечание: Это упражнение можно использовать в самом начале работы с группой, участники которой не знакомы друг с другом для более уверенного запоминания имен друг друга.

Однако, если изменить задание, например, попросив участников сделать друг другу комплимент или пожелать доброго утра и т.д., то это упражнение можно использовать в занятии по эффективному общению или для создания доброжелательной атмосферы в группе.

Упражнение 2. «Снежный ком»

По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

Примечание: Упражнение способствует запоминанию имен участников в незнакомой группе, вниманию, знакомству, уважению друг друга, сплочению группы. Лучше выполнять его с количеством участников не более 20.

Упражнение 3. «3 правды и 1 ложь».

Дайте задание участникам написать свое имя на листе бумаги и описать 4 факта из своей жизни, 3 из которых – правда и 1 – ложь.

Попросите всех объединиться в пары. В парах участники зачитывают друг другу эту информацию и пытаются угадать, что является правдой, а что – ложью.

По окончании работы в парах попросите участников поделиться, легко ли было угадать, что было ложью, а что правдой.

Некоторые участники могут рассказать всей группе о самых интересных моментах, почему было трудно угадать, соответствовало ли то, что написал партнер, их представлениям о нем/ней и т.д.

Примечание: Это упражнение можно использовать в качестве одного из упражнений для сплочения группы. При работе с детьми, лучше не включать его в план занятия, если Вы находитесь в самом начале Вашей работы (2-3 занятия), и доброжелательные отношения в группе еще не сформировались.

Упражнение 4. «Коля-Алена»

Участники в круге задают ритм с помощью хлопков в ладоши и хлопков по коленям. Затем ведущий называет свое имя и имя того, на кого смотрит, не выпадая из ритма. Затем тот, кого назвал ведущий, произносит свое имя и имя следующего участника, на кого обратил свой взгляд, и так то тех пор, пока все не назвали свои имена. Важно во время называния чужого имени смотреть на адресата и не выпадать из ритма.

Примечание: Упражнение направлено на более тесное знакомство участников, развитие внимания, наблюдательности, координации.

Упражнение 5. «Что изменилось?»

Участники разбиваются на пары и пары объединяются в группы по 4 человека. Партнеры изучают и пытаются запомнить внешность друг друга. Потом один из них поворачивается спиной, пока трое других совершают три изменения во внешности второго партнера, например: пере- одевают часы с одной руки на другую, убирают очки, закатывают рукава. Другой игрок поворачивается и пытается указать, на те три вещи, которые изменились. Потом игроки меняются местами.

Примечание: Упражнение способствует формированию коммуникативной компетентности, участники активно включены в работу, выполняя совместную деятельность и взаимодействуя друг с другом.

Упражнение 6 (вариант).

Участники разбиваются на пары. Партнеры в паре, стоя напротив друг друга, изучают и

запоминают внешность друг друга. Затем по команде ведущего они поворачиваются спиной и изменяют что-то одно в своей внешности или одежде (например, перекалывают волосы, или надевают часы на другую руку). По команде ведущего партнеры поворачиваются лицом друг к другу и пытаются отыскать изменение. Затем снова по команде поворачиваются спиной друг к другу и проводят три изменения в своей внешности. Повернувшись лицом, определяют, какие изменения произошли у партнера.

Упражнение 7. «Передай сверток».

Ведущий завернул маленький подарок в бумагу во множество слоев, на каждом из которых написано задание или вопрос. Примеры заданий: спеть песню, обнять человека рядом с тобой т.д. Это могут быть вопросы, например, какой твой любимый цвет, как тебя зовут. Ведущий включает музыку или хлопает в ладоши, если музыки нет. Участники передают сверток по кругу или бросают его друг другу. Когда ведущий останавливает музыку или хлопанье, человек, который держит сверток, снимает один слой бумаги, читает свое задание или вопрос и выполняет его. Игра продолжается пока все слои не развернуты. Подарок достается человеку, снявшему последний слой бумаги.

Примечание: Данное упражнение стимулирует внимание участников, активизирует их творческие способности, вовлекает их в совместную деятельность, помогает лучше узнать друг друга. Это упражнение можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 8. «Считалочка».

Попросите участников образовать круг. Объясните, что группе нужно сосчитать вместе числа от одного до 50-ти. Но существуют новые правила: вместо 7 или любого числа, кратного 7, нужно хлопнуть в ладоши. Если кто-то хлопнул в ладоши при обозначении числа не кратного 7, группа продолжает счет, но в обратном порядке от «прохлопанного» числа до 1, если кто-то назвал число, делящееся на 7, счет начинается снова.

Примечание: Данное упражнение подходит для начала проведения занятия. Внимательно считая вместе, участники активизируют свое внимание и вовлекаются в групповую деятельность.

Упражнение 9. «Баланс в группе». Попросите участников разбиться на пары. Попросите пары, держась за руки, приседать и вставать, не отпуская рук. Повторите то же самое упражнение вчетвером, потом ввосьмером в кругу. Попросите в каждой группе рассчитаться по четным и нечетным числам. По сигналу, четные номера идут назад, а нечетные вперед, достигая баланса в группе.

Примечание: В ходе данного упражнения участники вовлекаются в совместную деятельность. Лучше применять его в начале Вашего занятия.

Упражнение 10. «Мяч».

Каждый участник по кругу называет свое имя. Второй круг проводится с повторением трех имен: имени соседа справа, своего имени и соседа слева. Участник, называя себя, кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо, по своему выбору. В следующий раз участник уже называет не только свое имя, но и имя того, кому бросает мяч.

Примечание: Это задание следует использовать на первых этапах Вашей работы с группой, с целью познакомить участников. В ходе упражнения участники запоминают имена тех, с кем предстоит работать в ходе занятия (тренинга).

Упражнение 11. «Пожелание».

Ведущий просит участников группы сесть в круг, и говорит инструкцию: «Давайте начнем (закончим) сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день (на следующий день), и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из вас не получит

пожелание».

Примечание: Данный энергизатор заряжает участников положительными эмоциями, развивает в них творческие способности, стимулирует быть внимательными, чтобы не повториться. Это упражнение одинаково хорошо проводить как в начале Вашего занятия, так в конце в качестве оптимизатора.

Упражнение 12. «Комплимент».

Участники группы встают в круг. Один из участников поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать «Спасибо» и, в свою очередь повернуться к следующему. И так до тех пор, пока каждый из участников не получит комплимент. Играя в эту и подобные игры, можно передавать друг другу какой-то, ставший традиционным, предмет, например, сердечко, сшитое из ткани.

Примечание: Данное упражнение можно применять и на начальном, и на завершающем этапе Вашего занятия. Задание развивает творческие способности, участники группы чувствуют себя включенными в групповой процесс.

Упражнение 13. «Давайте похлопаем».

Участники располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные закрытые (вопрос, на который участник должен ответить утвердительно или отрицательно) вопросы (можно и шуточные). Участник, отвечающий на предложенный вопрос, встает, а остальные громко ему аплодируют. Необходимо, чтобы каждый встал, особенно, если это детская группа.

Примечание: Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга почувствовать себя увереннее и комфортнее в группе. В дальнейшем можно предложить самим придумать вопросы. Данное задание направлено на сплочение группы, стимулирует концентрацию внимания. Можно проводить и в начале, и в конце Вашего занятия.

Упражнение 14. «Что? Где? Когда?»

Ведущий задает участникам группы вопросы, ответы на которые, широко известны и предлагает участникам ответить на них письменно индивидуально, затем предлагает участникам объединиться в пары/группы и суммировать варианты ответов (предоставить для работы несколько минут). Группы должны дать большее количество ответов, чем отдельный человек. Примеры вопросов: Назовите по порядку планеты Солнечной системы? Назовите названия российских рек, которые начинаются на букву О?

Примечание: Данное упражнение демонстрирует ребятам эффект синергии, когда эффективность группового взаимодействия выше, чем у каждого участника по отдельности. В ходе выполнения задания ребята активизируются, у них появляется спортивный азарт, усиливаются мыслительные процессы. Лучше применять этот энергизатор в начале Вашего занятия.

Упражнение 15. «Я никогда не...»

Участники сидят в кругу, положив руки на колени. Каждый должен сказать о себе одну фразу, начиная со слов «я никогда не...», например, «я никогда не прыгал с парашютом». Если кто-то из участников в этой группе **не** прыгал с парашютом, то он должен загнуть один палец. Когда у кого-то загнуты 5 пальцев, он убирает одну руку за спину. Если загнуты 10 пальцев, участник выходит из игры. Выигрывает тот, у кого остался хотя бы один не загнутый палец. Главное условие – говорить правду.

Примечание: упражнение применяется для знакомства в игровой форме, разрядки. Ведущий должен оговорить, что не называются действия, связанные с половыми различиями, например, «Я никогда не носил бантики». Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, что может повлиять на самооценку человека, поэтому следует соблюдать осторожность при работе с группой, участники которой разнородны по социальному статусу, с разными возможностями в отношении приобретения жизненного опыта.

Упражнение 16. Знакомство в парах

Участники объединяются в пары с теми участниками, с которыми мало знакомы. В течение 1 минуты в каждой паре участники по очереди рассказывают друг другу о себе, своей работе, любимых занятиях и т.д. Затем один участник садится на стул, его напарник становится за его спиной и рассказывает о своем партнере от первого лица. Сидящий на стуле слушает молча. Остальные участники могут задавать вопросы. Вариант: рассказ о партнере от своего имени, не вставая у него за спиной.

Примечание: Благодаря этому упражнению участники знакомятся, приобретают опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, внимания и уважения личности партнера, способствует созданию безопасной атмосферы. Необходимо учитывать, что упражнение вызывает сильные переживания, оговорить условие, что участник может не сообщать о себе информацию, которую не хотел бы афишировать.

Упражнение 17. «Невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично здороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) глазами, в) спинами и т.д.

Примечание: Упражнение способствует приобретению опыта преодоления барьеров в общении, осознания собственных сложностей. Упражнение можно проводить при достаточной разогретости группы не в начале занятия.

Упражнение 18. «Надписи на спине»

Участникам на спину прикрепляется листок бумаги, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Вариант – усложнение задачи, например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке.

Примечание: Упражнение способствует формированию доверия к группе, получению опыта позитивной обратной связи. Выполнение упражнения возможно при достаточно высоком уровне безопасности в группе.

Упражнение 19. «Я люблю себя за...»

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и в течение одной минуты перечисляет, за что он себя любит, начиная словами: «Я люблю себя за ...», и затем больше их не повторяя.

Примечание: Упражнение способствует развитию навыка говорить о своих качествах без стеснения, самовыражения, повышения самооценки, самоуважения. Выполняется при достаточно доверительной обстановке в группе.

Приложение 6.

Дополнительная информация для ведущего (тренера).

Несколько слов о наркотиках

Психоактивное вещество - это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуются «наркотиками».

Наркоманией называется болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение человека к наркотику без

серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда организм нуждается в постоянной дозе для нормальной жизнедеятельности из-за того, что наркотик встраивается в обменные процессы организма. А если человек не получает своевременно дозу, то возникает абстиненция («ломка») - это очень тяжелое состояние, проявляющееся в виде: психического возбуждения, лихорадочного озноба, судорог, усиленного потоотделения, рвоты, поноса, различных страхов и тревожности.

Наркотики (психоактивные вещества) принято разделять на «легальные и нелегальные». К легальным относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению. Продажа этих веществ приносит значительный доход, и их употребление исторически обусловлено. Это не значит, что они не оказывают вредного воздействия на психику и организм человека, большинство легальных наркотиков чрезвычайно вредны.

К легальным наркотикам относятся:

Ряд лекарственных средств, которые применяются лишь в период болезни, при строгом соблюдении правил применения и контролем врача;

Никотин - вызывает психологическую и физиологическую зависимость, способствует развитию рака легких, заболеваний дыхательных путей и болезней сердца.

Алкоголь - вызывает психологическую и физиологическую зависимость, изменяет сознание человека, приводит к распаду психики и слабоумию.

Пиво также является алкоголем и вызывает такие же последствия.

Также незапрещенными, но используемые подростками для получения эйфории при вдыхании является ряд летучих жидкостей, применяемых в быту для хозяйственных нужд: клеи, растворители, аэрозоли, бензин, керосин.

К нелегальным наркотикам относится целый список веществ, утвержденный правительством страны, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К этой группе относятся:

Производные конопли - марихуана, гашиш, анаша и т.д.

Опиоиды (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ним образом) - героин, морфий, опий и т.д.

Стимуляторы - экстази, кокаин, эфедрин, эфедрой, винт, первитин и т.д.

Галлюциногены - ЛСД, некоторые грибы и т.д.

Снотворно-седативные (успокоительные) средства.

Симптомы наркотического опьянения. Виды психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью

Общие признаки употребления наркотиков

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;

- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений.

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- хронический кашель.

Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

ОПИАТЫ

Морфин: опиум, героин, кодеин.

Признаки употребления – сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.

Метадон: синтетический наркотик опиатной группы.

Признаки употребления – действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд.

Вред здоровью, причиняемый опиатами – употребление опиатов влечёт за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени, лёгких, сердца, развитие энцефалопатии (которая заключается в гибели значительного количества клеток головного

мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов занимают заболевания костной и зубной тканей, непосредственно нарушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюдается сильные физиологические неудобства, называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается через 16-24 часа после приёме наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость), сначала психологического, затем физиологическую.

КАННАБИОЛЫ.

Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, ма, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп.

Признаки употребления – зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки – страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

Вред, причиняемый здоровью - употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей человека. Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память, столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность лёгкие, серьёзно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей, ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потребность в коммуникации.

В результате ранее весёлый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно соображающим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя, и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но, состояние психической полуразрушенности сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ

Кокаин.

Признаки употребления – чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

Метамфетамин; Амфетамин.

Признаки употребления – зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъёма; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.

Вред, причиняемый здоровью – употребление психостимуляторов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезапные остановки сердца). Вследствие употребления, развиваются тяжелейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы, осложняются галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытаются убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.). Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причём ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА

Барбитураты.

Признаки употребления – зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачнение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения, слабое дыхание и пульс.

Бензодиазепин.

Признаки употребления – сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности, сухость во рту.

Вред, причиняемый здоровью – физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и, прежде всего в стойкой и длительной бессоннице, развиваются психозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней осложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ.

Фенциклидин – РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)

Признаки употребления – нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Вред, причиняемый здоровью – все без исключения – галлюциногенные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергичности, жизнерадостности и способность совершать целенаправленные действия – точно так же, как больной, длительно страдающий шизофренией.

ЛСД – является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д.

Приложение 7.

Упражнения, использующиеся для деления группы на пары/малые группы.

Упражнение 1. «Дополнить карточку, объединиться в пары».

Ведущий выбирает несколько хорошо известных фраз и пишет половину выражения на одном кусочке бумаги, а вторую часть – на другом. Например: «С днем рождения» и т.д. Карточки скручиваются, кладутся в шляпу, и затем каждый вытаскивает кусочки и ищет себе пару.

Примечание: Данный энергизатор следует использовать, если Вам необходимо разделить группу на пары в случайном порядке, познакомить и сплотить группу.

Упражнение 2. «Что у нас общего».

Ведущий называет любую характеристику человека или его поведения, например: «Те, кто любит фрукты!». Участники узнают себя и встают на то место, на которое указал ведущий и т.д.

Примечание: Данное упражнение позволяет разделить группу на необходимое Вам число подгрупп. С помощью данного упражнения Вы также можете оживить активность группы, усилить концентрацию внимания участников.

Упражнение 3. «Солнце светит на...»

Участники сидят или стоят в тесном кругу, один человек стоит по центру. Участник в центре громко говорит: «Солнце светит на...» и называет цвет предметов или элемент одежды, или какую-то другую характеристику, которая объединяет хотя бы несколько человек в группе. Например: «Солнце светит на тех, кто носит носки» или «солнце светит на тех, у кого карие глаза». Все участники, имеющие данную характеристику, должны поменяться местами друг с другом. Ведущий пытается занять одно из освободившихся мест. Новый ведущий в середине

начинает все заново. (Вариант: «Ветер дует на...»)

Примечание: Данное упражнение лучше проводить в начале занятия. Данный энергизатор включает участников в активную деятельность, концентрируя их внимание.

Упражнение 4. «Члены семьи».

Подготовьте карточки по числу участников. Разделите их на такое количество стопок, сколько групп кооперативного обучения вам необходимо образовать. Напишите на каждой карточке одну из семейных ролей и профессию так, чтобы в каждой стопке семейные роли были разные, а профессия одна, например: Мама Фермер, Папа Фермер, Сестра Фермер и Брат Фермер. Перемешайте все карточки и предложите участникам взять по одной из общей стопки. Можете также использовать имена и названия различных животных или фруктов. Кроме того, можно изобразить на карточках фигуры, например: звезда, солнце, месяц, цветок и т.д. В каждой семье (подгруппе) должно быть 4 или 5 членов. После того, как каждый участник получил по карточке, все участники начинают ходить по комнате, создавать «семьи» по своему признаку, стараясь создать семью (подгруппу) как можно быстрее.

Примечание: С помощью данного упражнения Вы можете разделить группу в случайном порядке на необходимое Вам количество подгрупп.

Упражнение 5. «Поездки на такси».

Выберите несколько добровольцев (по числу необходимых Вам подгрупп). Эти участники будут выполнять роль таксистов. Их задача – двигаться по помещению, останавливаясь по команде ведущего. Предложите остальным участникам представить, что они садятся в такси. В такси может поместиться только определенное число участников, например, 2, 4 или 8. Когда такси останавливается, участники должны бежать «занимать места в такси».

Примечание: Это полезное упражнение, если нужно объединить участников в группы с определенным числом членов в случайном порядке, активизировать их.

Упражнение 6. «Фруктовый салат».

Участники сидят в круге. Ведущий просит первых 4-5 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например, яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Один человек – ведущий – должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например, апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами. Человек в центре также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остается без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт, и игра продолжается. Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Примечание: Данное задание очень активизирует ребят. Его можно применять для создания групповой сплоченности, усиления концентрации внимания и для того, чтобы «перемешать» участников, например, для последующего знакомства в парах, разделив сидящих рядом знакомых.

Упражнение 7. «Игра в животных».

Напишите на отдельных листочках столько названий видов животных, сколько вам необходимо подгрупп. Перемешайте карточки и раздайте участникам, затем попросите их, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

Примечание: Энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает ребят в активную деятельность.

Упражнение 8. Паровозик имен

Все участники стоят в кругу. Ведущий стоит в центре круга, затем подходит к одному из участников, называет его по имени и предлагает покататься. Названный участник встает позади ведущего, они, изображая паровоз, движутся к следующему участнику, а все остальные в это

время повторяют имя выбранного участника. Игра продолжается до тех пор, пока в паровозике не окажутся все участники.

Примечание: Упражнение применяется для знакомства, укрепления сплоченности группы, повышения тонуса, двигательной активности, снятия напряжения.

Упражнение 9. «Поиск общего»

Группа делится на пары, и два человека в паре находят как можно больше общих признаков, затем по команде ведущего пары объединяются в четверки с той же целью. Ведущий может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д. Образованные малые группы могут представить свои общие черты.

Примечание: Упражнение развивает внимание к личности партнеров, осознанию проявлений своей личности, позволяет участникам лучше узнать друг друга. Может использоваться в любое время занятия.

Приложение 8.

Таблица для участников игры «БИНГО»

1.Найдите кого-нибудь, кто назовет 5 способов привести свое эмоциональное состояние в норму ИМЯ_____	2.Найдите кого -нибудь, кто знает, что такое период «окна» ИМЯ_____	3. Правда или нет? Пиво - не алкоголь. ИМЯ_____	4.Правда или нет? Если в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться как все. ИМЯ_____	5.Правда или нет? Можно пройти тест на ВИЧ сразу после заражения ИМЯ_____
6.Найдите того, кто знает разницу между стигматизацией и дискриминацией ИМЯ_____	7. Найдите того, кто может сказать 5 нежелательных последствий употребления алкоголя в незнакомой компании ИМЯ_____	8.Правда или нет? Человек может быть ВИЧ -инфицированным и не знать об этом ИМЯ_____	9. Найдите того, кто Знает лучший способ бросить курить ИМЯ_____	10.Найдите того, кто знает 10 методов контрацепции. ИМЯ_____
11. Найдите того, кто знает самый надежный способ контрацепции ИМЯ_____	12. Правда или нет? Что алкоголь помогает бороться с депрессией ИМЯ_____	13. Найдите того, кто нарисует 5 признаков ИППП ИМЯ_____	14. Найдите того, кто может станцевать кан-кан прямо сейчас ИМЯ_____	15.Найдите того, кто нарисует ВИЧ ИМЯ_____

16. Найдите того, кто знает, что такое оппортунистические инфекции и может назвать хотя бы 2 из них ИМЯ_____	17. Найдите того, кто знает 10 ИППП ИМЯ_____	18. Найдите того, кто знает, что такое ВИЧ и что такое СПИД ИМЯ_____	19. Найдите того, кто знает как 5 способов отказаться от алкоголя, когда его предлагают в компании. ИМЯ_____	20. Найдите того, кто может сказать, кому не следует пить вообще ИМЯ_____
21. найдите кого-нибудь, кто знает, как называется комплекс мероприятий для предупреждения негативных последствий чего-либо? ИМЯ_____	22. Найдите того, кто знает, как определить ВИЧ- инфицирован человек или нет? ИМЯ_____	23. Найдите того, кто знает 5 альтернатив сексу в подростковом возрасте ИМЯ_____	24. Правда или нет любого человека можно стигматизировать? ИМЯ_____	☺

Таблица для участников игры «АЛКО - БИНГО»

1. Найдите кого-нибудь, кто может сказать 3 признака алкогольного опьянения ИМЯ_____	2. Найдите кого-нибудь, кто может сказать, какое количество алкоголя является нормой ИМЯ_____	4. Правда или нет? Пиво - не алкоголь. ИМЯ_____	4. Правда или нет? Если в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться как все. ИМЯ_____
5. Правда или нет? Если пить только пиво, алкоголиком не станешь ИМЯ_____	6. Найдите того, кто может сказать 5 нежелательных последствий употребления алкоголя в незнакомой компании ИМЯ_____	7. Правда или нет? алкоголь хорошее средство для развития общительности ИМЯ_____	8. Найдите того, кто знает, какие последствия может иметь злоупотребление алкоголем ИМЯ_____
9. Найдите того, кто может предположить, каковыми могут ИМЯ_____	10. Правда или нет? Что алкоголь помогает бороться с депрессией ИМЯ_____	11. Найдите кого-нибудь, кто знает как правильно оказывать помощь ИМЯ_____	12. Найдите того, кто может перечислить 3 признака алкогольной зависимости ИМЯ_____

быть причины пристрастия к алкоголю в подростковом возрасте ИМЯ_____	ИМЯ_____	при алкогольном отравлении ИМЯ_____	ИМЯ_____
---	----------	---	----------

Приложение 9.

Тест. Как я действую в конфликтных ситуациях

Нижеприведенные пословицы могут рассматриваться как описания различных стратегий для разрешения конфликтных ситуаций. Подумайте, насколько типично для вас поступать подобным образом в конфликтных ситуациях, и поставьте соответствующую оценку по шкале от 1 до 5 каждому изречению.

Я так поступаю...

= 5 – в большинстве случаев

= 4 – часто

= 3 – иногда

= 2 – редко

= 1 – никогда

1.	Легче воздержаться от ссоры, чем отступить.	
2.	Если не можешь заставить человека думать, как ты, заставить его делать, как ты думаешь	
3.	Добрые слова завоевывают холодные сердца.	
4.	Почеши мне спину, и я почешу тебе.	
5.	Не переживай – давай решим это вместе.	
6.	Из двух спорящих, наиболее мудрым окажется тот, кто первым замолчит.	
7.	Чья сильнее, та правее.	
8.	Доброе слово завсегда приятнее.	
9.	Лучше что-то, чем ничего.	

10.	Правда в знании, а не во множестве мнений.	
11.	Кто сражается и бежит, живет только новым сражением.	
12.	Он отлично сражался, чтобы заставить врагов бежать.	
13.	Обезоружь врагов своей добротой.	
14.	Честный взаимообмен не несет ссоры.	
15.	Ни у кого нет окончательного ответа, но у каждого есть, что сказать.	
16.	Сторонись людей, которые с тобой не согласны.	
17.	Земли завоевываются теми, кто верит в победу.	
18.	Добрые слова ценятся больше, и стоят меньше.	
19.	«Зуб за зуб» - честная игра.	
20.	Только тот, кто готов отказаться от своей правды, может извлечь пользу из чужой.	
21.	Избегайте вздорных людей – они только испортят вашу жизнь.	
22.	Тот, кто не убегает, заставляет бежать других.	
23.	Добрые слова – основа гармонии.	
24.	Услуга за услугу создают настоящую дружбу.	
25.	Заяви о конфликте открыто и посмотри правде в лицо; только после этого будет найдено наилучшее решение.	
26.	Лучший способ владения конфликтной ситуацией – избегать ее.	
27.	Четко обозначь свою позицию.	
28.	Добро победит зло.	
29.	Получить часть того, что хочешь - лучше, чем не получить ничего.	
30.	Искренность, честность и правда могут сдвинуть горы.	
31.	Нет ничего настолько важного, чтобы ради этого сражаться.	
32.	В мире существует два типа людей: победители и проигравшие.	
33.	Когда кто-то ударит тебя камнем, ударь его кусочком ткани.	
34.	Когда оба уступят хотя бы наполовину, справедливое соглашение будет достигнуто.	
35.	Копая из дня в день, ты дойдешь до правды.	

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ «КАК Я ДЕЙСТВУЮ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ».

Отступаю		Форсирую		Сглаживаю		Ищу компромисс		Противостою	
1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	
26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.	
Всего		Всего		Всего		Всего		Всего	

Приложение 10.

Модель изменения поведения американских ученых Джеймса Прочаска и Карло Ди



Спираль изменения поведения
(Продвигайтесь по спирали снизу вверх)

Поддержание изменения: Человеку необходимо строго придерживаться нового типа поведения, в противном случае произойдет откат к старому.

Действие: Человек предпринимает действия, направленные на изменение своего поведения.

Подготовка: Человек собирает информацию и приобретает навыки, необходимые для осуществления изменений. Он также стремится определить, каковы будут последствия предполагаемых изменений для окружающих и его самого.

Осознание: Происходит событие, побуждающее человека пересмотреть свое поведение.

Отсутствие осознания: Человек не задумывается над изменением своего поведения.

Модель
ИМПР
Модель
ИМПР
(informa
tion –

информация,
motivation –
мотивация,
behavioral skills

поведенческие навыки, resources – ресурсы). Эта модель основана на информации (что?), мотивации (почему? зачем?), поведенческих навыках (каким образом?) и ресурсах (где?), которые могут быть использованы для предотвращения рискованного поведения. Профилактические программы должны включать в себя все четыре компонента этой модели для эффективной профилактики рискованного поведения.

Согласно этой модели, профилактика рискованного должна включать:

- объективную информацию о сущности рискованного поведения;
- формировать мотивацию к изменению поведения;
- развивать умения и навыки (коммуникативные, умение сказать «Нет!», отстаивания собственной точки зрения и так далее);
- информацию в отношении того, где можно получить доступ к соответствующим ресурсам или услугам.

Ресурсы
(где?)

формация
(что?)



⁵ По материалам тренинга «Использование театральных технологий в профилактических программах по принципу «равный-равному» (продвинутый уровень), Таганрог, сентябрь 2009г.

Практически
навыки
(как?)

отивация
(зачем?)

Теория обоснованного действия

Согласно данной теории, намерение человека применять рекомендуемое поведение определяется:

- личными субъективных установками, отношением данного человека этому типу поведения (тем, что он думает о возможных последствиях такого поведения);
- личными нормативными установками (тем, что является нормой или стандартом в его/её окружении), представлениями о том, что, по мнению других, он/она должен(-а) делать, одобрительное или не одобрительное отношение к данному поведению со стороны значимого окружения.

Обучение по принципу «равный-равному» будет иметь эффект в рамках данной теории, потому что:

- на отношение молодых людей большое влияние оказывает их представление о том, что другие сверстники делают и думают;
- большой мотивацией для молодежи могут быть суждения, ожидания или конкретный пример поведения равных преподавателей.

Теория социального обучения/Социально-когнитивная теория

Согласно данной теории люди могут повысить возможность контролировать свои жизни (это называется самоэффективностью), обучаясь знаниям и навыкам, которые позволят им лучше справляться с различными жизненными ситуациями. Это обучение происходит через:

- непосредственно на личном опыте;
- опосредствованно, наблюдая и копируя поведение других людей;
- на основе обучения навыкам, которые дают уверенность человеку, что он сможет практиковать такое поведение.

В контексте обучения по принципу равный-равному это означает, что необходимо включать интерактивные методы и такие упражнения, которые дадут участникам определенный жизненный опыт, а также то, что равные преподаватели могут выступать как ролевые модели.

Теория диффузии информации.

Данная теория утверждает, что влияние общества играет важную роль в изменении поведения. Роль влиятельных лидеров сообщества, выступающих в качестве проводников поведенческих изменений, — это главный элемент данной теории. Их влияние на групповые нормы или традиции, является, главным образом, результатом непосредственного, личного обмена мнениями и обсуждений.

Согласно данной теории равные преподаватели должны выбираться из той молодежи, которая пользуется уважением и доверием целевой аудитории.

Теория обучения на основе участия

В основе данной теории лежит убеждение о том, что расширение возможностей и

полноправное участие людей, которых касается данная проблема, являются ключевыми факторами изменения поведения.

Очевидно отношение данной теории к обучению по принципу равный-равному: так как обучение происходит по «горизонтальному пути», от равных к равным, и сами молодые могут влиять на этот процесс, эти программы очень успешны.

Социально-экологическая модель пропаганды здоровья

В соответствии с данной теорией поведение определяется следующими факторами:

1. **Межличностные – индивидуальные характеристики**, такие как знания, отношения, поведение, навыки и самоосознание.

2. **Межличностные отношения и ближайшее окружение** – формальные и неформальные социальные связи и социально поддерживающее системы включая семью, коллег по работе, и дружеские отношения.

3. **Институциональные** – формальные и неформальные правила, принятые внутри учреждения.

- **Общественные** – взаимоотношения между организациями, учреждениями и неформальные отношения в определенных рамках.

- **Законодательные** – местные, региональные и федеральные законы и стратегии.

В этой теории говорится о взаимосвязи различных уровней и их взаимном влиянии на здоровое поведение индивидуума. Таким образом, роли отдельной личности придается меньшее значение.

Модель «Убеждения, касающиеся здоровья»

Модель «Убеждения, касающиеся здоровья» предполагает, что если человек хочет избавиться от болезни (это его ценность) и уверен, что некий ряд действий поможет ему в этом (это его ожидания), тогда человек будет практиковать такое поведение. Важным моментом данной теоретической модели является концепция барьеров, которые могут быть как физическими, так и психологическими, и которые препятствуют человеку практиковать желаемое поведение. Равные преподаватели могут помочь сократить эти барьеры, особенно психологические, через убеждение, предоставление правильной информации и помощь. Например, если молодой человек или девушка не обращаются в местную клинику за медицинской помощью, потому что боятся, что об этом узнают окружающие, равные преподаватели могут рассказать о том, как соблюдается конфиденциальность в клиниках, дружественных к молодежи, таким образом, помогая преодолеть данный барьер, мешающий получению медицинского обслуживания.

Приложение 11.

Упражнения для тренировки невербальных навыков общения.

Упражнение 1. «Переманивания»

Половина группы сидит на стульях лицом в центр круга. Вторая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, разрядке, проявлению личных взаимоотношений, сплочению. Для его выполнения необходимо нечетное количество участников.

Упражнение 2. «Кто ты?»

Попросите добровольца выйти из комнаты. Группа решает, какова будет профессия

(увлечение) вышедшего, например: водитель, рыбак и т.д. Когда доброволец возвращается, участники молча производят движения, характеризующие выбранный вид деятельности. Доброволец по демонстрируемым движениям пытается угадать, какую профессию (увлечение) выбрала для него группа.

Примечание: Данный энергизатор лучше применять в группе с уже установленными отношениями между участниками. В этом упражнении участники учатся понимать информацию, передаваемую невербальным путем.

Упражнение 3. «Выражение чувств»

Участники по очереди вытягивают бумажки с названиями чувств и молча выражают это чувство с помощью мимики. Передвигаясь произвольно, находят себе партнеров, выражающих аналогичное чувство, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют насколько однородные группы образовались.

Примечание: Упражнение способствует пониманию важности языка тела, налаживанию связи чувства с его телесным выражением.

Упражнение 4. «Кокос».

Ведущий показывает группе, как пишется слово «К-О-К-О-С», используя любые движения тела и рук. Потом все участники пробуют проделать это вместе.

Примечание: Данное упражнение лучше проводить в конце занятия. Энергизатор направлен на усиление групповой сплоченности и восстанавливает энергию участников.

Упражнение 5. «Пишем телом».

Попросите участников написать их имена в воздухе частью своего тела. Они могут выбрать локоть, например, или ногу. Продолжайте упражнение до тех пор, пока все участники не напишут свое имя несколькими частями тела.

Примечание: Данное упражнение одинаково можно использовать на разных этапах занятия. В ходе выполнения данного энергизатора участники лучше узнают друг друга, вовлекаются в групповую динамику.

Упражнение 6 (вариант). «Имена в воздухе».

Попросите участников написать свои имена в воздухе сначала правой рукой, потом левой рукой. В итоге, пусть они напишут имена в воздухе обеими руками одновременно.

Упражнение 7. «Времена года»

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает свое время года, задача остальных – угадать какое.

Примечание: упражнение используется для разрядки, знакомства, сплочения группы с акцентом на тренировку навыков невербального общения.

Упражнение (вариант). «Дни рождения»

Участники молча строятся в шеренгу по дням рождения.

Упражнение 8. «Зеркало»

В парах один повторяет движения другого.

Варианты: а) вся группа повторяет движения одного; б) в парах поставить между ладонями спички или зубочистки остриями в ладони для усложнения выполнения упражнения и большей синхронности.

Примечание: Упражнение развивает опыт ведения и ведомости, межличностного взаимодействия.

Упражнение 9. «Подарок»

Участники стоят в кругу. Начинает один участник. У него есть возможность подарить своему соседу справа все, что угодно. Единственное условие – молчание, показать подарок можно только жестами, без слов. Если сосед догадался, что именно ему подарили, то он должен продемонстрировать, что он будет делать с этим подарком. Игра продолжается до тех

пор, пока каждый не получит свой подарок.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, невербальной коммуникации, его можно выполнять как в кругу, так и в парах.

Упражнение 10. «Подмигивание выбивалы».

До начала игры ведущий просит кого-нибудь принять на себя роль «выбивалы», и пусть участник сохранит это в тайне. Далее ведущий объясняет, что один человек в группе – «выбивала», и он может «выбивать» участников, подмигивая им. Затем ведущий предлагает участникам молча хаотично двигаться по комнате, смотря в глаза проходящих мимо. Задача – не встретиться с «выбивалой». Если «выбивала» подмигнул участнику, тот выбывает из игры. Выигрывает тот, кто продержался дольше всех.

Примечание: Данный энергизатор эмоционально вовлекает участников в ролевую игру, активизирует их.

Лучше проводить его, когда группа уже сплочена, не в начале занятия.

Упражнение 11. «Синяя корова»

Участники разбиваются на две команды и каждая команда загадывает слово. Затем участники одной из команд выбирают игрока соперников и говорят ему загаданное слово. Когда он вернется в свою команду, его задача – объяснить без использования предметов, слов и букв загаданное слово. Если команда угадала слово, то она получает очко. Затем наступает очередь другой команды. Затем игра усложняется – загадывают пословицы, поговорки, крылатые выражения.

Примечание: упражнение способствует развитию творческого воображения, навыков невербального общения, умения понимать друг друга без слов.

Приложение 12.

Упражнения для тренировки внимания

Упражнение 1. «Хлопанье руками».

Попросите участников, встать в круг на колени, соединить руки (не обязательно с соседями) и положить ладони на пол. Теперь попросите участников похлопать ладонями по полу, передавая это движение по кругу. Соединенные руки затрудняют понимание того, где чья рука. Если кто-то ошибается, он убирает руку за спину, и игра продолжается.

Примечание: Это задание активизирует всех участников группы, дает положительный заряд энергии, способствует концентрации внимания. Его можно применять в начале, и в конце занятия.

Упражнение (вариант). «Хлопки»

Участники стоят в кругу и передают друг другу хлопки руками. Каждый может изменить направление движения хлопков.

Упражнение 2. «Зеркало».

Ведущий предлагает добровольцу покинуть группу. Оставшиеся выбирают лидера, который начинает какое-либо движение, затем меняет его на другое остальные стараются повторять движения синхронно с лидером (отзеркаливать). Ведущий приглашает добровольца, покинувшего группу и просит его угадать, кто лидер. Когда он угадает, все становятся в круг, а лидер становится добровольцем. Он выходит, а группа выбирает нового лидера.

Примечание: Данное упражнение может оказаться привлекательным для участников, они чувствуют себя включенными в группу, чувствуют себя ее частью, активизируются физически и эмоционально. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 3. «Кто я?»

Приколите имена известных людей на спины всех участников так, чтобы они их не видели. Попросите участников походить по комнате, задавая друг другу «закрытые» вопросы о личности их знаменитости. Например: «Этот человек – артист?» На вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Игра продолжается до тех пор, пока все не выяснят, кто они. Вариант

– приложить бумажку с известным именем на лоб и в круге по очереди задавать вопросы группе. При утвердительном ответе группы участник продолжает задавать вопросы, при отрицательном ответе ход переходит к следующему участнику.

Примечание. Данное упражнение можно проводить не в самом начале занятия. Элементы ролевой игры активизируют участников, создают положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 4. «А» и «Б».

Попросите каждого молча выбрать кого-то в комнате, это его персону «А», и еще одного человека, это – его персону «Б». Определенного критерия, по которому участники выбирают, не существует. После того как выбор сделан, попросите участников насколько возможно приблизиться к персоне «А» и при этом находиться как можно дальше от персоны «Б». Люди могут двигаться быстро, но не должны кого-то хватать или держать. Через несколько минут, процесс останавливается, потом все делается наоборот: участники отдаляются от персон «А» и стараются держаться ближе к персонам «Б».

Примечание: Данный энергизатор направлен на усиление групповой сплоченности. В ходе задания проводится коммуникативная игра с целью повышения энергетического ресурса группы.

Упражнение 5. «Статуи».

Попросите группу двигаться по комнате, свободно размахивая руками, расслабив шею и голову. Спустя пару минут, громко произнесите слово. Группа должна стать в статуи, которые могут описать это слово. Например, ведущий выкрикивает слово «мир». Всем участникам необходимо постоянно адаптироваться, без разговоров, позы будут отражать мир. Повторите упражнение несколько раз.

Примечание: Это задание способствует развитию самовыражения, концентрации внимания, его лучше применять не в самом начале занятия, а после некоторого сплочения, можно перед очередным модулем или следующим занятием для определения ассоциаций.

Упражнение 6. «Движение к точке».

Попросите каждого выбрать определенную точку в комнате. Игра начинается, когда каждый находится на своей точке. Участники начинают ходить по комнате, выполняя какое-то действие, например, подпрыгивая, или говоря «привет» каждому, кто одет в голубую одежду, или двигаясь вперед спиной. Когда ведущий говорит «стоп», каждый бежит к своей точке. Человек, который добегают до своего места первым, – следующий ведущий. Игра начинается сначала.

Примечание: Данное упражнение лучше выполнять для завершения занятия, оно помогает сконцентрировать внимание участников, активизировать их.

Упражнение 7. «Банановая игра».

Выбирается банан, связка ключей или любой другой предмет. Участники становятся в круг, держа руки за спиной. Один доброволец вызывается в середину. Ведущий выходит за пределы круга и тайно передает банан в чьи-нибудь руки. Потом банан передается за спинами участников по кругу. Задача добровольца в центре по лицам участников догадаться у кого банан. Когда он угадывает, в центр вызывается следующий доброволец и игра начинается сначала.

Примечание: Данный энергизатор одинаково хорошо применять и в начале, и в конце занятия. В ходе выполнения упражнения участники кооперируются, игровой характер задания активизирует их.

Упражнение 8. «Приливы и отливы».

Нарисуйте на полу или изобразите при помощи шпагата линию, представляющую морской берег и попросите участников встать «на берег». Когда ведущий крикнет «Отлив!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Прилив!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Отлив!» дважды, участники, которые пошевелились, выбывают из игры.

Примечание: Данное задание способствует усиленной концентрации внимания у ребят и стимулирует физическую активность. Участники получают удовольствие от игры, чувствуют себя включенными в работу.

Упражнение 9. «Найдите человека, который...»

Попросите участников свободно, расслабленно подвигаться. Потом, ведущий кричит: «найдите человека, который...» и называет предмет одежды. Участники должны быстро встать близко к описываемому человеку. Повторяйте упражнение несколько раз, используя разные виды одежды.

Примечание: Данное задание можно применять как в начале, так и в конце занятия. Упражнение стимулирует внимание участников, их физическую активность.

Упражнение 10. «Дотронься до голубого». Попросите участников встать. Объясните, что им нужно будет найти какую-нибудь вещь голубого цвета, подойти и потрогать ее. Это может быть футболка, ручка, ботинок и т.д. Продолжайте игру, предложив участникам назвать их определения о вещах, которые можно потрогать.

Примечание: Данное упражнение следует проводить для усиления концентрации внимания, активности участников. Этот энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 11. «Симон говорит».

Ведущий объясняет группе, что она должны следовать инструкциям, которые он начинает со слов «Симон говорит». Если ведущий начинает свои приказания не с этих слов, участники не должны следовать его инструкциям. Ведущий начинает со слов, например, «Симон говорит: похлопайте в ладоши». Участники слушаются. Ведущий ускоряет действия, всегда повторяя в начале фразы «Симон говорит». После некоторого времени «Симон говорит» опускается. Те участники, которые все равно следуют инструкциям, выбывают из игры. Игра может продолжаться, пока не надоест.

Примечание: Игровой характер упражнения стимулирует все органы чувств участников, они становятся предельно внимательными. Задание одинаково хорошо проводить как в начале тренинга, так и в конце.

Упражнение 12. «Изобразите ложь».

Все участники стоят в кругу. Ведущий начинает, изображая какое-то действие. Когда человек справа спрашивает его, что он делает, ведущий отвечает, что он делает что-то совершенно другое, например, он изображает, что плывёт, а говорит, что моет голову. Далее человек, справа от ведущего, начинает изображать то, что сказал ведущий, и говорит, что он делает что-то абсолютно другое. Так все идет по кругу.

Примечание: Данное задание активизирует внимание участников, стимулирует творческие способности. Упражнение можно проводить в любое время.

Упражнение 13. «Принеси мне». Участники сами объединяются в подгруппы, сформировавшиеся команды становятся как можно дальше от ведущего. Затем ведущий зовет «принесите мне...», и называет предмет, достаточно близкий. Например: «Принесите мне мужские или женские туфли». Команды соревнуются, кто быстрее принесет требуемое. Можно повторять упражнение несколько раз, предлагая принести разные вещи.

Примечание: Упражнение концентрирует внимание участников, активизирует их физическую деятельность, способствует снятию напряжения. Можно использовать его в любое время.

Упражнение 14. «Передвижение».

Все сидят в кругу, ведущий выходит за круг и идет или бежит позади круга, изображая какое-нибудь средство передвижения, машину, поезд и т.д. Затем ведущий осаливает несколько участников, и они следуют за ведущим, изображая то же средство передвижения. Когда за ведущим уже идут 6 – 10 человек, он кричит: «Все меняются», и каждый, включая ведущего, стремится занять место в круге. Тот, кому места не хватило, становится новым ведущим. Игра начинается сначала, только уже с другим видом транспорта.

Примечание: Данный энергизатор лучше использовать в начале занятия, игровая деятельность задания концентрирует внимание участников, стимулирует физическую активность.

Упражнение 15. «Слепые пары».

На полу раскладываются различные предметы в качестве препятствий для движения так, чтобы все могли их видеть. Участники разбиваются на пары. Один человек в паре завязывает глаза шарфом. Предметы тихо убираются. Ведущий дает задание пройти из одного угла (стены) комнаты в другой. «Зрячий» партнер дает советы и направление «Слепому», чтобы он беспрепятственно преодолел теперь уже воображаемые препятствия.

Примечание: Данный энергизатор усиливает концентрацию внимания участников, задает спортивный азарт, активизирует и кооперирует участников. Это задание можно использовать как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 16. «Садись, вставай!»

Дайте каждому участнику номер (у нескольких может быть один и тот же номер). Затем расскажите историю, в тексте которой должно быть много чисел – когда вы произносите очередное число, человек с этим номером встает.

Примечание: Данное упражнение усиливает концентрацию внимания участников, активизирует их физически. Это задание одинаково хорошо применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 17. «Физз и базз».

Группа заменяет любой номер, делимый на три, словом «физз», номер, который делится на 5 словом «базз» и любой номер, делящийся и на 3, и на 5, словом «физз базз». До какого числа вы сможете досчитать?

Примечание: Данное упражнение в качестве энергизатора лучше использовать в начале Вашего занятия. Это задание позволяет активизировать участников, стимулировать их внимание.

Упражнение 18. «Сосчитай до семи».

Группа садится в круг, и кто-нибудь начинает считать. Все считают по порядку. Когда счет доходит до семи, следующий человек начинает с 1. каждый раз, когда кто-то говорит это число, он руками показывает, в каком направлении должен продолжаться счет.

Примечание: Данное упражнение направлено на активизацию участников, концентрации внимания. Лучше применять его в начале Вашего занятия для оптимизации

последующей деятельности.

Упражнение 19. «Жизнь пирата»

Все участники становятся в круг. Ведущий говорит названия фигур и объясняет, как их показывать:

«капитан» – (выполняется одним игроком – рука подносится ко лбу);

«спасательный круг» – (2 человека берутся за руки);

«бочка» – (3 игрока обхватывают друг друга за плечи);

«шлюпка» – (4 игрока становятся друг за другом, руками имитируя движения весел).

Участники начинают хаотично двигаться. По команде ведущего они должны объединиться и изобразить названную фигуру. Участники, оставшиеся вне фигуры, попадают в плен к пиратам, т.е. выходят из зоны игры и поют песню: «Жизнь пирата, жизнь пирата – это для меня».

Примечание: Упражнение можно использовать для разрядки, повышения энергетического потенциала. Способствует развитию внимания, быстроты реакции.

Упражнение 20. «Слоны, Буйволы, Желе»

Участники становятся в круг. Ведущий задает фигуры для трех человек, стоящих рядом:

«слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)

«буйвол» – (стоящий в середине приставляет к голове пальцы – рожки, наклоняет голову вперед, люди по бокам бьют копытом, ближним к центру)

«желе» – (стоящие по краям берутся за руки, изображая тарелку; стоящий в центре приседает, подняв руки вверх, изображая дрожащее на тарелке желе)

«пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево).

Задача участников быстро и безошибочно изобразить фигуру, названную ведущим. Тот, кто ошибся или замешкался, становится ведущим.

Существуют другие варианты: обезьяна, крокодил, жираф, миксер и т.д.

Примечание: Упражнение способствует концентрации внимания, развитию быстроты реакции, его можно использовать для разрядки, снятия напряжения.

Упражнение 21. «1,2,3»

Все участники стоят в кругу, ведущий считает до 3. На счет 1 все выставляют указательный палец левой руки, на счет 2 – правой ладонью накрывают указательный палец соседа справа, на счет 3 – каждый старается схватить палец соседа и успеть убрать свой.

Примечание: Упражнение можно использовать для снятия напряжения, оно способствует развитию быстроты реакции, внимательности.

Упражнение 22. «Категории»

Участники стоят в кругу, у ведущего мячик или мягкая игрушка. Он называет слово и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мячик называет другое слово – ассоциацию из той же категории (мебель, транспорт, страны и т.д.). Если кто-то не знает больше слов, можно назвать другое слово, сменив категорию, но не раньше, чем через 3 хода.

Примечание: Упражнение способствует развитию ассоциативного мышления. Тему (категорию) можно задать или сменить, что способствует к переходу от одной темы в занятии к другой.

Упражнение 23. «Формула – 1»

Все стоят в кругу. Первый участник имитирует движение гоночного автомобиля, передавая звук соседу, тот подхватывает и передает своему соседу. Если кто-то имитирует визг тормозов, то меняется направление движения. Игра проводится с нарастанием скорости.

Примечание: Упражнение вызывает шум, смех, способствует снятию напряжения.

Упражнение 24. «Рояль»

Участники сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать

ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то из участников хлопнул дважды, то меняется направление движения. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз

– выбывает из игры. Победит самый внимательный.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, тактильного восприятия соседа, его лучше выполнять, когда группа уже сплочена, участники доверяют друг другу.

Упражнение 25. «Пишущая машинка»

Все имитируют работу пишущей машинки. Определяется ведущий, и выходит вперед, все остальные остаются на местах. Ведущий помогает распределить все буквы алфавита между участниками. Затем ведущий будет задавать, диктовать какую-нибудь фразу из стихотворения, все остальные должны распечатать ее. Печатание происходит с помощью хлопка в ладоши того участника, за которым эта буква эта буква закреплена.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, сплочению группы, снимает напряжение.

Упражнение 26. «Гол-мимо!»

Участники делятся на две команды. Ведущий: «Представьте себе, что мы находимся на стадионе и болеем за разные команды». Одной команде дается задание кричать «гол», когда ведущий поднимает правую руку и указывает на них, другой – кричать «мимо», когда поднята левая рука. Задача ведущего – запутать участников.

Примечание: Упражнение способствует концентрации внимания, сплочению группы, с одной стороны, с другой стороны – способности проявлять себя, несогласие с группой или лидером группы, когда все кричат слово несоответствующее жесту ведущего.

Упражнение 27. «Рисунок с поводырем»

Группа разбивается на пары, одному из пары завязываются глаза. «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать элементы рисунка.

Примечание: Упражнение способствует снятию возбуждения, укреплению межличностного контакта, формированию опыта беспомощности и ответственности, доверия к партнеру. Ведущему рисунки необходимо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепым». Вариант – рисунки на листах бумаги.

Упражнение 28. «Вежливые слова»

Участники выполняют команды ведущего, если они сопровождаются вежливой просьбой. Кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный.

Примечание: Упражнение способствует укреплению или усвоению навыков восприятия и демонстрации вежливого обращения.

Упражнение 29. «Бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, внимания к тактильным ощущениям, возможно возрастание двигательной активности во время передачи «бабочки».

Приложение 13.

Упражнения для завершения занятия.

Упражнение 1. «Передай энергию».

Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и «энергетизируя» группу.

Примечание: Упражнение способствует повышению эмоционального настроя участников через тактильный контакт.

Упражнение 2. «Ты мне нравишься потому что...»

Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом!

Примечание: Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самовосприятию, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу. Лучше применять в конце тренинга.

Упражнение 3. «Дождь».

Упражнение состоит из восьми действий.

Один из участников начинает каждое действие и, в то время, как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Также передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье руками по бедрам.
4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.
5. Хлопанье руками по бедрам

6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

Примечание: Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

Упражнение 4. «Парусник плывет по реке».

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, снятию эмоционального напряжения, созданию хорошей атмосферы.

Упражнение 5. «Паутинка»

Ведущий берет клубок тесьмы (лучше красивого сутажа) и предлагает участникам встать в круг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, играющее роль в успешной работе команды (или что он/она получил/а в ходе семинара и т.д.), второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нити) рукой (или намотав на палец), передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

В конце концов, оказывается, что все участники связаны единой «сеточкой – паутинкой из положительных качеств». Ведущий предлагает проверить, насколько тонка и насколько крепка нить, связывающая группу, как эта конструкция зависит от каждого участника. Проверить, какую нагрузку может выдержать эта паутинка, можно, натянув ее и положив на нее различные предметы, олицетворяющие «вредные привычки» или «конфликты», или «проблемы», и даже «вынести их за дверь и выкинуть в мусорное ведро».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, пониманию значимости каждого в выполнении общей задачи, служит мощным завершающим аккордом тренинга. После выполнения упражнения можно отрезать от клубка части равные двойной окружности запястья плюс 6 сантиметров для каждого участника и предложить сделать на память о семинаре (занятии) самодельный браслет. Для этого нужно завязать на концах отрезка тесьмы узелки, затем сложить отрезок тесьмы пополам и на месте сгиба также завязать узелок так, чтобы образовалась небольшая петелька. Затем на запястье участник продевает концы с узелками в петельку – получается «браслет» – подарок на память.

Упражнение 6. «Ладонка»

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.

Упражнение 7. «Части и целое».

Ведущий говорит инструкцию: «Представьте, что вы в космосе (или на подводной лодке и т.д.). У вас отказала система охлаждения, и повреждение находится снаружи. Один из вас должен «выйти в космос» и исправить повреждение. Он может слышать, но не видит предметы. Вся команда может следить за ним и давать советы, что делать». Участнику – одному из группы, вызвавшемуся «исправить повреждение», завязываются глаза. Он (она) усаживается за стол с завязанными глазами. Ведущий достает пирамидку (матрешку или другую игрушку,

разбирающуюся на части), разбирает ее на части и раскладывает на столе перед участником с завязанными глазами. Затем ведущий дает задание: каждый участник, стоящий вокруг стола, по очереди должен дать указание сидящему, что делать.

Участник должен выразить свою мысль тремя словами, не называя предметы прямыми названиями, а обозначая только качество предмета и действие.

Следующий участник продолжает мысль предыдущего. Например: 1 – возьми перед собой, 2 – круглое с длинной встроенной, 3 – возьми круглое с дыркой, 4 – справа от центра, 5 – надень на то, что, 6 – у тебя в левой руке... и т.д.

Итог – пирамидка должна быть собрана.

Примечание: Упражнение может быть интерпретировано, как обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

Упражнение 8. «Алмазы – бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта (см. ниже) и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искримся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание». Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников. Вариант «Ладошки» или «Чемодан с пожеланиями», когда «пакуется чемодан с пожеланиями для участника – владельца чемодана».

Примечание: Упражнение способствует созданию доброй атмосферы, улучшению настроения. Если группа большая, необходимо поделить ее на малые с числом участников 8-12.

Приложение 14.

Опросник «Совместное преподавание»

Обведите кружком «согласен» или «не согласен» по каждому вопросу.

1. Я не возражаю против того, что мой со-ведущий, прерывает меня для того, чтобы добавить что-то важное к тому, что говорю я.

Согласен

Не согласен

2. Когда мне на ум приходит что-то важное, то как ведущий семинара, я должен иметь возможность прервать другого преподавателя и высказать свою важную мысль.

Согласен

Не согласен

3. Когда мой партнер-преподаватель делает фактическую ошибку во время семинара, я считаю нормальным поправить его/ее перед группой.

Согласен

Не согласен

4. Я хотел бы быть уверенным, что мой партнер сможет понять, когда мне понадобится помощь в процессе ведения занятия.

Согласен

Не согласен

5. Чтобы дать знать вашему партнеру, что вы хотите что-то сказать, нужно поднять руку и держать ее, пока он не заметит.

Согласен

Не согласен

6. Я чувствую себя не комфортно, когда мне приходится отвечать за что-то, я бы предпочел, чтобы мой партнер вел все.

Согласен

Не согласен

7. Когда мой со-ведущий много говорит, я чувствую, что мне необходимо что-то сказать, чтобы напомнить группе, что я тоже здесь.

Согласен

Не согласен

8. Если один из участников группы делает что-то нестандартное, то я обычно выжидаю и смотрю, сможет ли мой партнер справиться с ситуацией прежде, чем вмешаюсь я.

Согласен

Не согласен

9. Перед началом каждого семинара я очень нервничаю, потому что так тяжело начинать.

Согласен

Не согласен

10. Я хотел бы быть гибким в отношении потребностей группы, мне не нравится точно планировать то, что мы собираемся давать на занятии.

Приложение 15.**Опросник после тренинга**

Уважаемый участник!

Просим Вас заполнить данный опросник в качестве самого последнего задания в рамках данного тренинга. Вы можете сделать это анонимно. Мы просим Вас выразить свое мнение настолько откровенно, насколько это возможно. Спасибо!

Дата заполнения: _____**Место проведения тренинга:** _____**1. Ваш пол**☐ м ☐ ж**2. Сколько Вам лет?** _____**3. Ваш уровень образования?**☐ Незаконченное среднее☐ Средняя школа☐ Незаконченное высшее☐ Высшее**4. Какова ваша основная функция в программе равный-равному?**☐ Руководитель☐ Тренер☐ Волонтер-Преподаватель☐ Другое (что именно?) _____**5. Сколько лет вы работает в области равный-равному?** _____

(отметьте 0, если нет опыта)

6. Насколько вероятно, что вы будете использовать знания, полученные на этом**тренинге, чтобы подготовить других волонтеров – равных преподавателей?**☐ Очень вероятно☐ В какой-то степени☐ Невозможно☐ Сейчас не знаю**7. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий),**

как бы вы оценили свою уверенность в том, что вы можете провести тренинг для молодежи по методике равный-равному?

☐ 1

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

8. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свои знания и возможность описать комплексную модель программ равный-равному?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

9. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили свою уверенность в составлении и проведении ролевой игры для равных преподавателей?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

10. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили, насколько вы хорошо знакомы с методикой проведения игр на знакомство и разминку?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

11. Перечислите четыре игры на знакомство и/или разминку

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

12. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что вы сможете провести как минимум три игры на сплочение команды?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

13. Перечислите три игры на сплочение команды

1. _____
2. _____
3. _____

14. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что сможете найти как минимум три различных способа подачи фактической информации?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

15. Перечислите три различных способа подачи информации:

1. _____
2. _____
3. _____

16. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько вы уверены в том, что сможете найти как минимум три различных способа повысить мотивацию людей к изменению поведения, которые можно было бы использовать на тренинге по принципу «равный-равному»?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

17. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько хорошо вы знаете как минимум пять жизненных навыков, которым необходимо обучать в программах «равный-равному»?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

18. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), насколько уверены вы в том, что необходимо вовлекать людей, живущих с ВИЧ в разработку и реализацию программ, основанных на принципе «равный-равному»?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

19. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый

высокий), насколько уверены вы в том, что сможете самостоятельно реализовать все элементы программы равный-равному, о которых говорилось в данном тренинге?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

20. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили качество данного тренинга в целом?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

21. Отметьте на шкале от 1 до 5 (где 1 – самый низкий показатель, а 5 – самый высокий), как бы вы оценили полезность данного тренинга для вашей работы?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

22. Пожалуйста, опишите три основных проблемы, относящиеся в программам «равный-равному», в которыми вы сталкиваетесь в своей работе.

Если пожелаете, Вы можете здесь написать любые свои мысли, наблюдения, комментарии, относящиеся к данному тренингу, любые идеи по его улучшению

Спасибо!

Приложение 16.

Пример формы для оценки навыков волонтера-преподавателя, работающего по методу «равный-равному»

Данная форма содержит вопросы, которые используются как часть оценки навыков волонтеров-преподавателей и тренингов.

Число _____ Место _____ Ведущий _____

Пожалуйста, оцените достоинства ведущего по следующим параметрам:

1 – «Слабое», 2- «Хорошее», 3 – «Отличное».

№ п/п	Навыки тренера	Ф.И.О оцениваемых волонтеров-преподавателей	
		Тренер _____	Тренер _____
1.	Объяснение правил/игр		
2.	Контакт с аудиторией, в том числе контакт глазами		
3.	Подобающий язык тела		
4.	Умение слушать		
5.	Интонация и громкость голоса		
6.	Использование визуальных средств (в т.ч. флипчарта)		
7.	Энергия и энтузиазм		
8.	Баланс между практическим и теоретическим обучением		
9.	Подготовленность к занятию (план и т.п.)		
10.	Взаимодействие с со-ведущим (ведущими)		
11.	Практическая помощь		
12.	Совместное использование учебного пространства		
13.	Взаимоуважение		
14.	Слаженность совместной работы: создание слаженного процесса		
15.	Обсуждение изменений в программе, если необходимо		
16.	С о з д а н и е а т м о с ф е р ы , способствующей обучению		
17.	Р а б о т а с « п р о б л е м н ы м и » участниками		
18.	Умение заинтересовать участников		
19.	Обратная связь и поощрение		

	участников		
20.	Оценка выбранной программы тренинга		

Комментарии

Приложение 17.

10 фактов о ВИЧ/СПИДе

1. ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Он ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от различных инфекций. При снижении иммунитета человек становится уязвимым для возбудителей различных болезней (оппортунистических инфекций), возникающих, когда иммунная система человека ослаблена. Лекарств для полного излечения ВИЧ пока не существует: существующие препараты помогают человеку оставаться здоровым как можно дольше.

2. СПИД — синдром приобретенного иммунного дефицита – последняя стадия заболевания, вызванного ВИЧ. Может пройти до пятнадцати и более лет с момента заражения ВИЧ, прежде чем разовьется СПИД. На протяжении всего этого времени человек, живущий с ВИЧ, выглядит и чувствует себя здоровым, но при этом является носителем вируса и может передать его другому человеку.

3. Заражение ВИЧ происходит через попадание в кровь человека инфицированной ВИЧ биологической жидкости. В достаточной для заражения концентрации ВИЧ присутствует в следующих биологических жидкостях: крови, сперме (и жидкости, выделяемой перед эякуляцией), вагинальных выделениях, грудном молоке. Случаи инфицирования через слюну во

время поцелуя не зарегистрированы.

4. ВИЧ не передается через повседневные контакты: объятия, пожатие рук, купание в бассейне; через сиденье туалета; общее постельное белье, столовую посуду; укусы комара и укусы других насекомых; через кашель или чихание.

5. Во всем мире ВИЧ чаще всего передается половым путем. Молодые девушки особенно уязвимы к ВИЧ-инфекции, потому что слизистая влагалища тоньше и более восприимчива к инфекции, чем у взрослой женщины.

6. Единственный 100% эффективный способ профилактики передачи ВИЧ инфекции половым путем — это воздержание от половых контактов. Однако риска половой передачи ВИЧ можно избежать, если правильно использовать качественные презервативы и сохранять верность своему партнеру.

7. Люди, имеющие ИППП, в большей степени рискуют быть инфицированными ВИЧ и передать инфекцию другим. Люди с ИППП должны немедленно обращаться за лечением и избегать половых контактов, а также обязательно информировать своих партнеров.

8. Люди, потребляющие инъекционные наркотики, имеют очень высокий риск инфицирования ВИЧ. В Восточной Европе и Центральной Азии потребление инъекционных наркотиков в настоящее время все еще представляет собой основной путь передачи инфекции, хотя случаи передачи ВИЧ при половых контактах стремительно растут. Более того, потребление наркотиков часто ведет к рискованному сексуальному поведению, например, не использованию презервативов, что еще больше повышает вероятность заражения ВИЧ.

9. Любой, кто подозревает, что мог подвергнуться риску заражения ВИЧ, должен обратиться в медицинское учреждение (например, в Центр по профилактике и борьбе со СПИДом) для того, чтобы конфиденциально (а при желании и анонимно) сдать кровь на исследование и получить консультирование специалиста по вопросам ВИЧ/СПИДа. В процессе диагностики, наиболее широко распространенной в нашей стране и мире, определяются антитела к ВИЧ – специальные белки, которые вырабатываются в организме человека в ответ на проникновение ВИЧ. Организму может понадобиться от 3 недель до шести месяцев (чаще всего около 3 месяцев), чтобы выработать количество антител к ВИЧ, достаточное для того, чтобы они были распознаны тест-системой. Положительные результаты тестирования означают, что антитела к ВИЧ присутствуют в крови, то есть человек заражен ВИЧ-инфекцией. Помните — человек с диагнозом ВИЧ-инфекция может жить продуктивной и здоровой жизнью. Отрицательный результат говорит о том, что в крови в данный момент нет антител к ВИЧ или их количество слишком мало для определения, поэтому необходимо повторить анализ через 6 месяцев после опасного в плане инфицирования ВИЧ поведения.

10. Дискриминация людей с ВИЧ нарушает индивидуальные права человека и

препятствует профилактике и противодействию распространения ВИЧ-инфекции. Все люди в той или иной степени затронутые ВИЧ/СПИДом заслуживают понимания и поддержки.

Список используемой и полезной литературы

1. «Pro здоровый выбор». - СПб: РОО «Взгляд в будущее», 2005 г.
2. Здоровый образ: Стил 2000. Учебник для работы по профилактике поведения высокой степени риска детей и подростков. [Текст]. - СПб: РОО «Взгляд в будущее", 2000. - 132 с.
3. Критерии программ «равный-равному» по профилактике ВИЧ- инфекции и продвижению здорового образа жизни в Российской Федерации. [Текст] // авт.-сост. П. В. Баляева, Л. И. Бардакова, Т. В. Евлампиева и др. М., 2006. - 116с.
4. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи: Пособие для тренеров по проекту «Здоровая Россия 2020». [Текст] - М., 2010
5. Профилактика зависимости от ПАВ: Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. [Текст] // Под ред. Т. В. Воробьевой. — М.: УНП ООН, 2008.
6. Рабочий набор профилактора. Сборник полезных методических и информационных материалов для специалистов, работающих с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости, ИППП [Текст]. - Новосибирск, 2002. - 168с.
7. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. [Текст] // авт.-сост. Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, Т. В. Волкова. - М: Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; Государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики», 2003, 129с.
8. Учебное пособие по разработке и реализации социальных проектов [Текст] // авт.-сост. Н. Крыгина, Д. Алексеева, О. Алексеева, О. Баркалова. М.: Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС МЕДИА», 2007. - 195с.
9. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/ СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем.

[Текст] // авт.- сост.: Е. Яшина, О. Степанова, Д. Камалдинов, О. Аврукина, Ю. Вторушина, Т. Сагидулина и др /НГОО «Гуманитарный проект», 3-е изд. – Новосибирск, 2005.

10. Games for Adolescent Reproductive Health. An International Handbook («Игры по теме репродуктивное здоровье подростков. Международный справочник»). Program for Appropriate Technology in Health, 2002. Это пособие разжигает воображение равных преподавателей подсказками, как начать работу, 45 забавными играми, которые легко провести и которые обучают, советом, как создать собственные игры, кроме этого, в комплект входит готовый к использованию набор карточек: <http://www.path.org/publications/pub.php?id=676>.

11. Guide to Implementing TAP (Teens for AIDS Prevention) Advocates for Youth, second edition, 2002. Это пошаговое руководство предназначено для помощи взрослым и подросткам в разработке и реализации программы равный-равному в области профилактики ВИЧ/СПИДа в школах и сообществах. Содержит планы 17 занятий с предлагаемыми упражнениями и описанием текущих проектов. <http://www.advocatesforyouth.org/publications/tap.htm>.

12. How to Create an Effective Peer Education Project: Guidelines for AIDS Prevention Projects Family Health International, nd. Этот документ предоставляет собой практическое руководство для планирования и реализации проектов «равный-равному» и рассказывает, как преодолеть трудности: <http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/BCC+Handbooks/peereducation>.

13. Life Planning Education: A Youth Development Program («Обучение о Планировании Жизненного Пути: Программа развития Молодежи»). Advocates for Youth, 1995. В этом пакете тренинга содержатся интерактивные упражнения и программа обучения на основе жизненных навыков для молодежи от 13 до 18 лет. Предназначено для проведения в школах и других молодежных учреждениях: <http://www.advocatesforyouth.org/publications/lpe/>

14. Peer Approach in Adolescent reproductive Health Education: Some Lessons Learned UNESCO Asia and Pacific Bureau for Education, Thailand, 2003. Данный буклет концентрирует внимание на исследовании воздействия программ «равный-равному» на здоровое поведение подростков, предоставляет синтез практического опыта и руководство по адаптации и применению соответствующих стратегий в своей культурной среде: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001305/130516e.pdf>.

15. Peer Education and HIV/AIDS: Concepts, Uses, and Challenges (Равное обучение и ВИЧ/СПИД: концепции, использование и проблемы) Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (Объединенная Программа ООН по ВИЧ/СПИДу), Best Practicies Collection, 1999. В данной брошюре описывается теория равного обучения, предоставляется обзор литературы и результаты исследования потребностей, проведенного на Ямайке в 1999 году: <http://www.unaids.org>.

16. Peer Education: A Manual for Training Young People as Peer Educators («Равный-равному: руководство по подготовке молодежи в качестве равных преподавателей») Murtagh B/ national Youth federation in Association with the Health Promotion Unit, Ireland, 1996. В трех данных книгах предоставлена информация и руководство, а также модели проектов равный-равному, ориентированные на молодежь. В Книге 1 проясняется концепция «равный-равному» и предоставлено руководство по оценке эффективности программ «равный-равному». В Книге 2 предоставлены модули для подготовки равных преподавателей. Книга 3 содержит два модуля: один для подготовки равных преподавателей по теме ВИЧ/СПИД и второй для того, чтобы помочь им разобраться в вопросах, связанных с сексуальностью.

17. Peer Learning Harey M. UK Youth, second edition, 2000. «Peer Learning» - это популярный ресурс, который содержит информацию о том, как обучить молодых ребят реализации программы по принципу «равный-равному». В нем содержится ясное руководство и гибкая структура, которая может быть применяться при различных степенях участия молодежи и в различных ситуациях. Она подходит для работы по различным темам, например, преступность, демократия, гражданское самосознание. «Peer Learning» содержит описание шагов, планы набора и обучения участников, базовые и ключевые навыки, а также идеи, как продолжить деятельность. Может быть использована вместе с книгой «Yes Me!», предназначенной для равных преподавателей: <http://www.ukyouth.org>.

18. Peer Potential: Making the Most of How Teens Influence Each Other (Потенциал равных: извлекая выгоду из того, что подростки влияют друг на друга). National Campaign to Prevent Teen Pregnancy (Национальная кампания по профилактике подростковой беременности), 1999. В данном исследовании внимание привлекается к позитивным эффектам влияния подростков друг на друга, но также указывается на то, что подобное влияние может приносить вред. Оно также предлагает важные замечания для тех, кто разрабатывает программы и стратегии, относительно того, как можно извлекать выгоду из потенциала равных.

19. Peer to Peer: Youth Preventing HIV Infection Together Advocates for Youth, 1993. Этот ресурс для тех, кто планирует программы, а также молодых сотрудников, исследует потребности и исследования, которые стоят за подходом равный-равному в профилактике рискованного поведения, с основным акцентом на предотвращение ВИЧ. Он детально описывает успешные программы «равный-равному»: <http://www.advocatesforyouth.org>.

20. Peer, An In-Depth Look at Peer Helping, Planning, Implementation, and Administration Tindall, JA. Accelerated Development, revised edition, 1994. В центре внимания этой книги равное консультирование и то, как оно может воздействовать на проблемы общества. Книга предназначена тем, кто отвечает за планирование, реализацию и администрирование

программ, задействующих равных.

21. Svenson G, et al. (eds). European Commission, 1998. Эта публикация Europeer (Европейская Сеть Равных Преподавателей) представляет собой руководство по запуску работе и оценке эффективности программ профилактики ВИЧ/СПИДа по принципу равный-равному среди молодежи. Первые две главы исследуют преимущества и ограничения подхода равный-равному. Доступен он-лайн: <http://www.europeer.lu.se/index.1002---1.html>.

22. The Crunch: Negotiating the Agenda with Young People. A Peer Education Training Manual («Треск: обсуждаем расписание с молодежью. Учебник по равному обучению»). The Health Education Board for Scotland, 1997. В этом учебнике описана ситуация, которая послужила предпосылкой и средой для развития обучения по принципу «равный-равному», теоретические основы обучения по принцип «равный-равному», практическое руководство и примеры успешных проектов. Для описания теории и практики использованы программы «равный-равному», направленные на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркозависимости. Однако руководство может применяться к обучению по принципу «равный-равному» по любой тематике.

23. Together We Can: Peer Educator's Handbook and Activity Kit («Вместе мы можем: руководство для равного преподавателя») Jamaica Red Cross HIV/AIDS Peer Education Project, 1995. Этот учебник предназначен для подростков – равных преподавателей, работающих в области профилактики ВИЧ/СПИД и ИППП. В нем есть описания того, как справиться с рискованными ситуациями, оценка личных ценностей, выработка навыков использования п р е з е р в а т и в о в : http://gysd.net/doc/resources/TWC_InstructorManual.pdf, http://www.gysd.net/doc/resources/TWC_ActivittKit.pdf.

24. Yes Me! «Да Я!» UK Youth, 1996. Эта легкая для понимания программа по саморазвитию позволяет молодым равным преподавателям выработать понимание и навыки, требующиеся для проведения занятий со сверстниками. «Да Я!» разделен на шесть секций: «С чего начать», «Как помочь другим разговаривать», «Как подать информацию о здоровье», «Работа с группами», «Тактика планирования» и «Сделай все по-настоящему». В «Да Я!» содержится описание 23 занятий, которые можно проработать самостоятельно или в группе. В книжке с популярным названием «Да Я!» исследуются тему невербального общения, групповой динамики, дается рекомендация проводить проекты систематически и самостоятельно оценивать ее качества и сильные стороны: <http://www.ukyouth.org/resources>.

25. Y-PEER: Peer Education Training of Trainers Manual (Пособие для проведения тренинга для тренеров Y-PEER) UNFPA and FHI/YouthNet, 2005. Второе издание существует на русском языке. В пособии содержатся описания теоретических концепций, обосновывающих подход

«равный-равному», а также программа шестидневного тренинга для тренеров или равных преподавателей, пример занятия для молодежи по ВИЧ/СПИДу, различные раздаточные материалы, описания дополнительных упражнений, и прочее: www.youthpeer.org; www.unfpa.org или www.fhi.org/youthnet.