

ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

ТОМ II ТВОЙ ВЫБОР



Здоровье и Развитие

Фонд содействия национальным проектам в области общественного здравоохранения

Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие».

В программе «Всё, что тебя касается» рассматриваются различные аспекты здоровья подростков: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимовлиянии.

Все программные материалы проходили тестирование в целевой группе на различных этапах разработки, получили высокую оценку специалистов, работающих с молодежью.

Программа «Всё, что тебя касается» поддержана Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Программа поддержана ведущими профильными ведомствами – региональными Департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ГУФСИН.

Независимые эксперты:

- Гусев Б.Б. директор Департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
- Мелешко Т.А. кандидат филологических наук

Рецензенты:

- Смакотина Н.Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова
- Плохова Е.В. ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Сахалинской области
- Белова Н.А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров
- Соколов А.В. директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

От Фонда «Здоровье и Развитие»

- Дмитриева Е.В. директор фонда “Здоровье и Развитие”, д.с.н., профессор кафедры ММСИ социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова
- Фролов С.А. директор программ фонда “Здоровье и Развитие”, преподаватель кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова
- Рюмина И.И. медицинский консультант фонда «Здоровье и Развитие», д.м.н., руководитель отделения патологии новорожденных ФГУ “Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»
- Кондратьева И.А. руководитель молодежных программ фонда «Здоровье и Развитие»
- Бернова Ю.Е. кандидат филологических наук
- Фомина Е.В. педагог

Фонд «Здоровье и Развитие», 2010

*Тираж материалов осуществлен при финансовой поддержке
Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации*

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Критическое мышление | 5 |
| Скажи курению НЕТ | 27 |
| Сопротивление давлению | 47 |
| Наркотики: не влезай – убьет! | 63 |
| ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить ... | 87 |
| Алкоголь: мифы и реальность | 115 |



**Критическое
мышление**

Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами.
- 2) Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.
- 3) Определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации.
- 4) Сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

Необходимый материал:

1. Приложение (распечатать, желательно на цветном ксероксе).
2. Горошины или что-то похожее в количестве 5 штук на каждого участника.
3. Небольшой мешок или коробочку, куда будут складываться свернутые листочки.
4. Набор: скотч для бумаги и ножницы (3-5 наборов).

План занятия**Время****Примечания**

Вводные слова по теме занятия.
Чтение и обсуждение статьи.
Анализ рекламы.

15 мин

Распечатать статью для прочтения ее группе. Рекламу или распечатать на цветном ксероксе или показывать в самом пособии.

Блок «Вспомним все»

Что было на предыдущем занятии?

5 мин

Разминка

Упр. «Запрещенные слова»

15 мин

Подготовить по 5 горошин для участников

Основная часть занятия

| | | |
|---------------------------------|--------|--|
| Упр. «Правда или вымысел?» | 20 мин | Подготовить бланки для каждого участника Вопросы на отдельных листочках |
| Упр. «Задавание вопросов» | 15 мин | |
| Детективная история («данетка») | 10 мин | |

Перерыв

| | | |
|---|--------|-----------------------------------|
| Теория «Принятие критики» | 15 мин | |
| Упр. «Галерея достоинств и недостатков» | 15 мин | Подготовить бланки для участников |

Рефлексия всего занятия

| | | |
|--|----------|---|
| Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу) |
|--|----------|---|

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь. Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

Знаете, я тут нашел(-ла) одну статью и хотел(-а) бы с вами ей поделиться.

Вот послушайте:

Зачитать этот текст с листа.

В начале 90-ых годов один ужасно научный и невероятно популярный американский журнал опубликовал вот такую статью:

“В последнее время исследователи открыли факт заражения наших водопроводных систем опасным химикатом. Этот химикат бесцветный, безвкусный, не имеет запаха и полностью растворяется в воде. Правительство не предприняло никаких попыток регулирования этого опасного заражения. Данный химикат называется дигидрогенмоноксид (Dihydrogenmonoxide).

Химикат используется для следующих целей:

- В производстве как растворитель и охладитель;
- В ядерных реакторах;
- В производстве пенопласта;
- В огнетушителях;
- В многих химио- и биологических лабораториях;
- В производстве пестицидов;
- В добавках к большинству известных продуктов.

Опасности, представляемые химикатом:

- Химикат преобладает в кислотных дождях;
- Действует на эрозию почвы;
- Ускоряет коррозию и вредит большинству электроприборов;
- Долгий человеческий контакт с твердой формой химиката приводит к серьезным повреждениям кожи;
- Контакт с газообразной формой химиката приводит к сильным ожогам;
- Вдыхание, даже небольшого количества, грозит смертельным исходом;
- Химикат обнаружен в злокачественных опухолях, нарывах, язвах и прочих болезненных образованиях;
- Химикат развивает зависимость, жертвам при воздержании от потребления химиката грозит смерть в течение 168 часов.
- Ни один известный очиститель не способен полностью очистить продукты питания и напитки от этого химиката.

Несмотря на эти опасности, химикат активно и безнаказанно используется индустриальными гигантами. Многие корпорации ежедневно получают химикат тоннами через специально проложенные подземные трубопроводы. Люди, работающие с химикатом, как правило, не

получают спецодежды и инструктажа; отработанный химикат тоннами выливается в реки и моря.

Мы призываем население проявить сознательность и протестовать против дальнейшего использования этого опасного химиката”.

В течение недели статья вызвала взрыв негодования у населения. Тысячи демонстрантов вышли с плакатами с требованиями немедленно прекратить использование дигидрогенмонооксида, а один предпринимчивый кандидат в мэры города Алисо Виеджо, штат Калифорния, даже выступил с обещаниями (в случае его избрания) запретить распространение химиката.

Когда открылась правда, скандал был грандиозный. Опубликовавшего статью уволили из редакции, мэр с треском проиграл избирательную кампанию, а журнал даже хотели судить, но судья отклонил жалобу, учтя аргумент защиты, что все написанное в журнале - абсолютная правда.

Для тех, кто еще не догадался: дигидрогенмонооксид = Dihydrogenmonoxide = H₂O = обыкновенная ВОДА.

Комментарий: После прочтения статьи можно разобрать ее и вместе убедиться, что все написанное действительно имеет отношение к воде.

А потом задать вопрос: *Почему так произошло? Почему люди начали митинговать и требовали запретить использование этого «химиката»?*

Ответы участников.

Подведите к ответу, что все поверили этому «ужасно научному и невероятно популярному» журналу, так как привыкли доверять ему, и ни у кого не хватило ума проверить эту информацию и разобраться в ней.

Критическое мышление.
Анализ рекламы.

С нами это происходит по жизни сплошь и рядом:

Сейчас мы с вами внимательно посмотрим рекламу сигарет. (См. При-

ложение). Она взята из одного глянцевого журнала.

На рекламе изображен юноша, протягивающий и показывающий нам пачку сигарет. Слоган – «Удача внутри!». Давайте рассмотрим рекламу во всех подробностях и постараемся не упустить ни одной детали:

- *Какое выражение лица у юноши?* (Радостное, ликующее и т.д.)
- *Зубы?* (Ровные, белоснежные).
- *Что он, по всей видимости, говорит или выкрикивает?* (ВАУ!)
- *Почему он одет именно в зеленую майку и фон тоже зеленый с разными оттенками?* (Зеленый – цвет природы, естественности, здоровья).
- *Как изображена пачка сигарет?* (Она неестественно крупная, изображена на переднем плане, приближена к нам – «на, возьми!, она - твоя, она тебе доступна!». В то же время, она – нечто очень важное и значимое).
- *Зачем по всему фону «как бы невзначай» разбросаны названия разных стран?* (Как бы говорится: молодежь всего мира курит именно эти сигареты).
- *Какой смысл несет слоган?* (Первый смысл – идет акция, и внутри пачки есть некий пароль, чтобы получить какой-то выигрыш. Второй – и главный! смысл – если будешь курить эти сигареты, удача по жизни тебе обеспечена).

А теперь давайте соберем воедино все скрытые смыслы этой рекламы:

Курение этих сигарет (якобы) приносит счастье, восторг, здоровье, отличный внешний вид и красивые зубы. Куря эти сигареты, ты (якобы) станешь частью крутой молодежи всего мира, сексуальным, модным и удачливым. Тебе это доступно!

Насколько эта информация соответствует истине? Ну и что же такое курение на самом деле? Рак легких или гортани. Хронический бронхит. Болезни сердца и сосудов. Импотенция. Серая кожа, желтые зубы. Запах изо рта и т.д.

Реклама воздействует на подсознание человека, и нужно обладать острым критическим глазом и умом, чтобы не дать собой манипулировать.

На сегодняшнем занятии мы с вами будем учиться разбираться в обстоятельствах и формировать свое собственное мнение без оглядки на толпу или большинство. Сегодня мы поговорим с вами о критическом мышлении.

А пока...

Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Чтобы плавно войти в тему нашего сегодняшнего занятия, давайте настроимся на работу и примем участие в тематической разминке. Ну, что ж, начнем.

Упражнение-разминка «Запрещенные слова»

Пояснение: Это упражнение тренирует речевую гибкость, внимание и скорость реакции. Оно учит быть максимально сконцентрированным тогда, когда это необходимо, что очень важно для развития критического мышления (нужно не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда мне говорят что-то важное для меня). Также это упражнение позволяет научиться не терять голову и сохранять боевой дух, несмотря на текущие неудачи.

Перед началом игры ведущий раздает всем участникам по пять горошин или аналогичных предметов типа маленьких камушков.

Инструкция: *В этом упражнении нельзя произносить слова «ДА» и «НЕТ» при ответе на вопросы, которые вам будут задавать.*

Сейчас вам нужно будет ходить по комнате и заговаривать с другими участниками. У каждого из вас будет по пять горошин. Вы должны задавать вопросы любому в группе для того, чтобы «выманить» у них слова «ДА» или «НЕТ». Если вам это удастся, вы забираете одну горошину у своего соперника, забывшего, что в этой игре нельзя говорить запрещенные слова! Сохранить горошины может только тот,

кто не нарушит правила. Когда кто-то заговаривает с вами и задает вам вопрос, вы должны быстро на него ответить. Если же вы не отвечаете или медлите с ответом больше пяти секунд, тогда вы также должны будете отдать одну из своих горошин. Если кто-то из вас проиграл все свои горошины, то он может продолжить упражнение дальше и попытаться заставить кого-нибудь ответить «ДА» или «НЕТ», чтобы таким образом вернуть себе горошины. Мы будем делать это упражнение 10 минут, а потом снова сядем на свои места и посмотрим, у кого будет сколько горошин.

Пример: «Ты ведь завтра пойдешь в школу?», «У тебя уже был День рождения?», «Тебя зовут Маша?» или «Я тебе нравлюсь?» и другие.

Инструкция понятна? Помните, какие слова нельзя произносить?... Тогда начинаем.

Анализ упражнения:

- Сколько горошин осталось у вас к концу упражнения?
- Какую тактику вы выбрали?
- Вы чаще сами подходили и задавали вопросы или ждали, когда к вам подойдут и спросят о чем-либо?
- Было ли трудно отвечать быстро, контролировать себя все время, чтобы не ответить «да» или «нет»?
- Сложно ли было искать другие слова вместо запрещенных?
- Довольны ли вы собой?

В этой разминке мы говорили о том, как важно быть максимально сконцентрированным, не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда говорят что-то очень важное для нас.

Основная часть

В нашей теме «Критическое мышление» есть две составляющие:

- 1) Как быть самому критичным по отношению к поступающей информации?
- 2) Как принимать критику от других?

Когда меня (нас/вас) критикуют, очень важно правильно принимать критику, потому что каждый человек видит ситуацию со своей стороны, а раз это так, то каждый по-своему прав. Научившись принимать критику, вы уменьшите недовольство вами, количество конфликтов, и вас будут воспринимать как динамического и умного человека, способного понимать других. А ведь все люди хотят, чтобы их понимали. Так дайте же им это, и к вам потянутся люди.

В начале занятия мы уже частично затронули первый пункт – как быть самому критичным. Быть самому критичным достаточно сложно, так как нам надо решить, кому доверять можно, а кому – нельзя. Иногда даже проверенному человеку не стоит доверять полностью и с закрытыми глазами. Чтобы решить – доверять или не доверять – необходимо обладать нужной информацией. А информацию можно получить, задавая вопросы. Об умении задавать вопросы вы узнаете сегодня чуть позже.

А сейчас мы сделаем с вами упражнение, в котором вы должны для себя определить, кому вы доверяете, а кому – нет. Интересно, сможете ли вы отличить «лапшу на уши» от правды?

Упражнение «Правда или вымысел?»

Пояснение: Для этого упражнения необходимо подготовить специальный реквизит – бумажки с написанными на них плюсами или минусами. Количество бумажек с «+» и «-» должно быть равное, а сумма соответствовать количеству участников в группе (если количество участников нечетное, допустимо сделать на одну бумажку больше). Все бумажки нужно завернуть и положить в мешок.



Участники в начале упражнения вытаскивают из мешка листочки (тянут жребий): кому-то достается «плюсик», кому-то «минусик». О своем жребии все должны молчать до конца упражнения.

Комментарий: Не сообщайте участникам, сколько в мешке было бумажек с «плюсами», а сколько - с «минусами».

Инструкция: *Сейчас, вытянув жребий, вы получили «плюс» или «минус». Я попрошу вас не сообщать никому до конца упражнения, что вам выпало. Если вам достался «плюс», то вы должны сейчас вспомнить какую-нибудь правдивую историю из своей жизни и чуть позже рассказать ее нам. Если вам достался «минус», то история, которую вы расскажете, должна быть выдумана или сильно приукрашена, она якобы с вами произошла, но на самом деле это не так. Но все-таки она должна быть похожа на правду, чтобы вас сразу не раскусили.*

Я дам вам немного времени, чтобы вы подумали над тем, что вы расскажете, а потом мы начнем. Каждый по кругу расскажет свою историю. Прошу вас рассказывать кратко (вам дается 40-60 сек.), а в конце сказать заключительную фразу: «Вот и все!» или что-то в этом роде.

Наша с вами задача - после того как мы выслушаем историю участника, догадаться, правдивая она или нет.

Я напоминаю тем, кому достался «минус», придумать историю, которая могла бы с вами случиться на самом деле, но не случилась, чтобы мы не сразу догадались о вашем «минусе».

После каждого рассказа участники могут задавать вопросы рассказчику на уточнение (но только после истории, а не во время ее). Все по очереди дают оценку истории - правдивая она была или нет. Самое главное, чтобы каждый четко для себя определил, врет человек или говорит правду. Ни в коем случае после каждой истории автор не должен говорить, правдивая она на самом деле или нет.

Замотивируйте подростков тем, что в конце упражнения будет определен самый лучший «детектив», пообещайте ему приз (если, действительно, можете что-то подарить).

Пусть ребята заполняют для себя бланк. Бланки для участников лучше подготовить заранее

| № | Имя рассказчика | Плюс или минус | На самом деле |
|----|-----------------|----------------|---------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

В конце упражнения попросите больше никого не делать никаких исправлений (можно даже собрать ручки), заполните со всеми последний столбец «На самом деле». Пусть каждый по очереди покажет свой листочек с «плюсом» или «минусом». Заполните последний столбик в выданном бланке. Подсчитайте, кто совершил меньше всего ошибок. Поаплодируйте ему и приступите к обсуждению.

Анализ упражнения:

- Сколько ошибок вы совершили?
- Почему вы поверили/не поверили кому-то?

Комментарий: Лучше разобрать историю каждого участника в отдельности.

Давайте подумаем, по каким признакам вы определяли, правду вам говорят или ложь?

Участники говорят о признаках (критериях доверия-недоверия к получаемой информации), а ведущий записывает их на доске в два столбика: **Доверие и Недоверие**.

Очень часто понять, кому доверять можно, а кому - нет, бывает трудно. Но это в наших силах. Вы не должны принимать поспешное решение, как бы на вас ни давили, если у вас мало информации для этого. Вы должны собрать достоверную информацию и только тогда сделать выбор или принять решение.

Если вас просят принять решение, попросите дать вам время подумать, даже если вы уже склоняетесь к какому-либо ответу. В этом нет ничего плохого, так работают в бизнесе многие партнеры. Скорее, дурным тоном считается просить кого-то принять решение немедленно.

Чтобы принять правильное решение, вам необходимо собрать как можно больше информации, а для этого вы должны уметь задавать вопросы. Кажется, это очень просто? Поверьте, это только так кажется! Сейчас мы поговорим об этом подробно.

Теория «**Какие бывают вопросы**»

Давайте сначала разберемся в том, какие бывают вопросы. Их существует несколько типов:

Это информация, которую надо в виде плана записывать на доске.

1. *Закрытые вопросы*

Это такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Пример: «Тебе нравится рэп?» - «Нет». «У тебя есть велосипед?» - «Да».

Такие вопросы очень опасны, они требуют от человека четкого ответа, заставляют его принимать решение (а значит, нести потом ответственность), поэтому часто людям легче сказать «нет», чем «да». Следовательно, если вы не хотите получить отрицательный ответ, таких вопросов лучше не задавать.

Пример: «Ты останешься с нами ужинать?». Наиболее вероятный ответ, который вы получите - «Нет». Если вы хотите, чтобы человек остался, лучше сказать: «Мама нас с тобой зовет ужинать. Как ты на это смотришь?». Здесь вопрос относится уже к следующему типу – открытым вопросам.

2. *Открытые вопросы*

Это вопросы, которые начинаются с вопросительного слова (что, как, почему, когда и т.д.). Пример: «Как тебя зовут?».

Ответы на эти вопросы обычно бывают развернуты. Следовательно, если вы хотите узнать субъективное мнение человека по какому-либо вопросу, узнать, что он думает, задайте ему открытый вопрос.

Пример: «Где ты живешь?», «Чем ты увлекаешься?».

Упражнение «Задавание вопроса»

Сейчас мы проведем упражнение на закрепление этих вопросов. Нам предстоит переделать закрытые вопросы в открытые. Делать мы это будем так. Сейчас я положу в центр нашего круга вот эти листочки (листочки с вопросами нужно приготовить заранее) чистой стороной вверх, так что вы не будете знать, что внутри – как на экзамене.

Список вопросов на листочках для ведущего:

- Ты куришь?
- Ты выпиваешь?
- Ты любишь заниматься спортом?
- Тебя зовут Макс?
- Ты хочешь поехать в Англию?
- У тебя есть компьютер?
- Ты следишь за своим здоровьем?
- У тебя есть родители?
- Ты будешь продолжать учиться после школы?
- Ты любишь гулять по улице?
- Можно по внешнему виду человека определить, что у него ВИЧ?
- Ты умеешь плавать?

Ваши действия:

- 1) *Вам предстоит по очереди взять один листочек, на котором написан закрытый вопрос.*
- 2) *Прочитать его вслух всей группе.*
- 3) *Выбрать любого участника группы, которому бы вам хотелось задать этот вопрос, и прочитать этот вопрос вслух этому человеку.*
- 4) *Далее тот, кому задан был этот вопрос, должен переделать его в открытый вопрос.*
- 5) *Выбрать любого другого участника (кроме того, кто задавал) и задать этот вопрос.*
- 6) *Ну и, наконец, тот, кому поступил открытый вопрос, на него и отвечает.*

Пример: «Ты сегодня завтракал?» → «Что ты ел сегодня на завтрак?».

Все понятно? ... Тогда - кто первый? ... Начинаем.

Вот все листочки закончились, а мы переходим к знакомству с еще одним очень интересным и очень действенным типом вопросов.

3. Альтернативные вопросы

Это вопросы, которые требуют от отвечающего человека совершить выбор: выбрать одну из альтернатив («Ты пойдешь пешком или поедешь на автобусе?»). Это очень хитрые вопросы, их используют, когда хотят натолкнуть человека на определенную мысль, когда хотят, чтобы человек не думал про другие альтернативы, которые существуют, а выбирал из того, что предлагается («Ты сейчас выпьешь или закуришь?». У человека не спрашивают, чего он хочет вообще, а подталкивают совершить выбор из двух альтернатив). Альтернативные вопросы формируют у человека псевдомнение.

Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось? Были ли у вас в жизни случаи, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?

Если участники затрудняются в нахождении таких случаев, стоит помочь наводящими вопросами: «*Бывало ли так, что у вас возникали какие-то затруднения в школе, в транспорте, в магазине, в общении со сверстниками, со взрослыми, на уроке из-за того, что вы стеснялись или не знали, как вам прояснить что-то, получить ту или иную информацию?».*

Если ребята все равно затрудняются, можно рассказать о трудной ситуации из своего опыта.

Также можно обсудить с ребятами, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, ты не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если ты вовремя не задал вопроса?

Потренироваться в умении задавать вопросы нам поможет следующее упражнение. Правда, в нем, по правилам, вы сможете задавать только закрытые и альтернативные вопросы, но и это, как вы сейчас поймете, достаточно непросто.

Упражнение
«Детективная загадка»

Пояснение: Это загадка из серии «данетка». Подробнее можно посмотреть на сайте www.danetka.ru.

Инструкция: *Вам предстоит сейчас разгадать детективную историю. Вы сможете это сделать, задавая вопросы, на которые я могу отвечать только «да» или «нет», или же вопросы, в которых мне (ведущему) предлагается выбрать из нескольких вариантов ответа. Задавая вопросы и получая на них ответы, вы постепенно будете приближаться к разгадке. Чем больше вопросов вы зададите, тем быстрее вы разгадаете эту историю.*

После этого ведущий рассказывает часть странной, запутанной истории (см. таблицу, столбец «Загадка»), а отгадывающие должны восстановить всю ситуацию.

Пример разгадывания:

Ведущий: – *От тщеславия она лишилась пищи...*

Участники: – Она - человек?

Ведущий: – *Нет.*

Участники: – Зверь/птица/рыба/другое?

Ведущий: – *Птица.*

Участники: – Домашняя/дикая?

Ведущий: – *Дикая.*

Участники: – Это ворона?

Ведущий: – *Да.*

Участники: – Ворона и сыр?

Ведущий: – *Да.*

Загадка отгадана.

Задайте ребятам одну из загадок из столбца «Загадка» (Если решение «данетки» затягивается, скажите правильный ответ или доиграйте вне рамок данного занятия).

Загадка

Разгадка

Мужик пошел в лес и умер. Как его звали?

Экзамен в военном училище. Студент берет билет, идет готовиться. Через минуту студент подходит к преподавателю. Тот, ничего не спрашивая, ставит 5. Счастливый студент уходит. Проясните ситуацию

Иван Сусанин

Преподаватель на языке азбуки Морзе набивал карандашом по столу: "Кому нужна пятерка, подходите, поставлю". Всего один студент был по-военному бдителен и обратил внимание на шифровку преподавателя. За это он и получил 5.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было формулировать вопросы?
- А найти нужный путь к решению загадки?

Не бойтесь задавать вопросы, они помогут вам сделать выбор, принять правильное решение или просто в чем-то разобраться. От себя скажу, что, на мой взгляд, королем всех вопросов является вопрос: «ПОЧЕМУ». Его можно задавать до бесконечности и получать все больше и больше информации.

Ну вот, с вопросами мы вроде как разобрались, а теперь переходим ко второй части нашей сегодняшней темы - принятие критики.

Теория «Учимся принимать критику»

Знаете, что говорят про того, кто не умеет принимать критику? Он похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые очень легко наступить.

Шаги (в виде краткого конспекта записать на доске):

1. *Выслушай, что тебе говорят, и постарайся остаться спокойным*

Здесь можно привести образное сравнение. На вас наводят пушку и стреляют. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашего хладнокровия и ответной реакции.

2. *Попроси разъяснения*

Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?».

3. *Скажи, с чем ты согласен, а с чем - нет и почему.*

Пример: «Я согласен с тем, что я иногда не выполняю своих обещаний, но не согласен, что я ВСЕГДА так поступаю» (при этом надо чувствовать себя свободно).

Этот шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть неприятных слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим я позволяю и другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удастся принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то - нет».



4. *Отметь реакцию партнера.*

Посмотри, как партнер отреагировал на твои слова. Обычно после шага №3 беседа меняет свое русло, и критика становится более конструктивной, а беседа более добродушной. Если после шага №3 партнер еще сильнее начинает критиковать, повторите попытку: поступите так, как описано в шаге №3. Если не подействовало, сохраняйте спокойствие и невозмутимость и просто слушайте. Главное здесь - удержаться от скандала.

Как мы уже сказали, самое сложное - это признать, что кое-что из критики является правдой. Нам сразу хочется защититься, и это, на самом деле, нормальная реакция человека.

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, в котором попытаемся разобратся в собственных достоинствах и недостатках.

Упражнение «Галерея достоинств и недостатков»

Пояснение: Упражнение позволяет ребятам задуматься о своих достоинствах и недостатках, осознать, что им дается сложнее - понимание своих достоинств или своих недостатков. И, в связи с этим, они смогут оценить свое поведение в ситуациях, когда их критикуют.

Инструкция: *Сейчас вам предстоит на листочках, которые я вам раздам, написать свои достоинства и свои недостатки. Вам необходимо будет вспомнить не меньше пяти своих достоинств и недостатков, не меньше (!), можно больше.*

Листочки для участников приготовить заранее.

Имя участника на группе

| Мои достоинства | Мои недостатки |
|-----------------|----------------|
| 1) _____ | 1) _____ |
| 2) _____ | 2) _____ |
| 3) _____ | 3) _____ |
| 4) _____ | 4) _____ |
| 5) _____ | 5) _____ |

Не торопитесь! Времени у вас будет достаточно. Эта работа индивидуальная, требующая максимальной концентрированности и самоотдачи. Не надо ни с кем советоваться, здесь важно именно ваше видение себя. Пишите искренне, будьте максимально открыты.

На все время упражнения включите музыку и следите за тем, чтобы ребята работали индивидуально. Если кто-то закончил достаточно быстро, попросите этого участника дополнить свой список. Если около половины группы все сделали, то дайте остальным 1 минуту на завершение, сказав это вслух. По окончании 1 минуты попросите остановиться в любом случае. После этого попросите их повесить свои листочки на стены комнаты, как картины, используя скотч и ножницы. Важно, чтобы к этим листочкам можно было легко подойти и без труда прочитать.

Сейчас вы будете ходить по комнате и изучать эти листочки, как будто вы - в картинной галерее.

Все это делается под музыку. Время на это определите сами. Главное, чтобы участники могли посмотреть и прочитать как можно больше листочков.

Следите (!), чтобы ребята делали эту часть упражнения молча и ни в коем случае не подшучивали друг над другом. По окончании упражнения сядьте в круг и приступите к обсуждению.

Анализ упражнения: Попросите высказаться каждого по кругу.

- *Что было сложнее всего писать: достоинства или недостатки?*
- *Как вы справились с этой сложностью?*
- *Какие чувства вы испытывали, когда ходили по комнате, а другие читали то, что вы написали?*
- *Возникло ли у вас желание после прочтения того, что написали другие, дополнить свои списки?*

- *Если вам труднее всего было написать достоинства, то на критику, скорее всего, вы реагируете пассивно, принимаете ее безропотно и вам тяжело ответить на нее.*
- *Если же вам труднее было писать недостатки, то соответственно, вам тяжело их и признавать, а это значит, что когда вас критикуют вы, скорее всего, займете агрессивную позицию.*

Обратите внимание на те достоинства/недостатки, которые вам захотелось дописать после прочтения других листочков, когда вы ходили по галерее. Скорее всего, именно эти качества не являются для вас заметными, и именно по поводу них вам труднее всего принять критику. Вы вроде бы о них знаете, но когда на них вам указывают другие, вы не признаете их и «отнекиваетесь», раздражаясь на человека, который вам на них указал.

Бывает так, что мы путаем наши достоинства и недостатки.

1) *Было ли у вас при выполнении упражнения такое, что вы не знали, куда записать то или иное качество - в достоинства или недостатки?*

Расскажите.

Все дело в том, что все наши качества – это две стороны одной медали. Наши недостатки часто бывают продолжением наших достоинств, и наоборот. Это лишний раз подтверждает наше мнение о том, что, формулируя ответ на критику, мы с чем-то можем согласиться, а с чем-то нет.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Ну что ж, я в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо за то, что вы были активными и любознательными.

Эта тема нужна для понимания себя в этом мире. Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

Информация стоит дорого и умение ее получить – это искусство. Вы приблизились к этому искусству, теперь вам надо научиться правильно его применять. И в этом я желаю вам и себе удачи!

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение к блоку «Критическое мышление. Анализ рекламы»



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Скажи курению **НЕТ**

Задачи тренинга:

- 1) Показать причины и последствия курения.
- 2) Выработать критическое отношение к курению.
- 3) Привить навык отказа от сигареты.

Необходимый материал:

1. Колпачок от фломастера (или любой маленький предмет, который можно спрятать) для упражнения «Незаметный предмет».
2. Приложение (распечатать, если нужно ведущему).
3. Ручки для каждого.
4. Листы ватмана
5. Банка с окурками в воде (см. упр. «Банка с окурками»).
6. Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей - для упражнения «Купи мечту».

| План занятия | Время | Примечания |
|---|--------|------------------------|
| Приветствие | 5 мин | |
| Блок «Вспомним все» | | |
| Что было на предыдущем занятии? | 5 мин | |
| Основная часть занятия | | |
| Введение в тему | 5 мин | |
| Упр. «Незаметный предмет» | 15 мин | Колпачок от фломастера |
| Дискуссия «Почему люди курят?» | 10 мин | |
| Упр. «ЗА и ПРОТИВ» | 15 мин | |
| Показательное упражнение «Банка с окурками» | 5 мин | Банка с окурками. |

Перерыв

| | | |
|---|--------|--|
| Упр. «Купи мечту» | 10 мин | Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей. |
| Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» | 15 мин | Можно раздать памятку желающим участникам. |

Рефлексия всего занятия

| | | |
|--|----------|---|
| Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, можно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу) |
|--|----------|---|

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте! Приятно вновь видеть вас здесь!

Как прошла неделя? Какие новые впечатления появились?

Участники в свободном порядке высказываются.

А сейчас давайте поделимся чувствами, которые каждый из вас испытывает здесь и сейчас. Участники по кругу высказываются о том, что они чувствуют в данный момент. Если кто-то не может назвать чувство, ведущему следует спросить: «Что ты чувствуешь по поводу того, что не можешь назвать чувство?». А если участник настаивает, что ничего не чувствует, ведущий говорит: «Значит, ты чувствуешь, что ничего не чувствуешь». В любом случае какое-либо чувство должно быть названо.

Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии
По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Итак, тема нашего сегодняшнего занятия - Скажи курению НЕТ. Знаете такой детский анекдот?

Орел спрашивает у воробья:

- Ты чего такой маленький?

- Курил...

Мы-то с вами, конечно, все орлы, но давайте ответим на один вопрос. Только попрошу честного ответа (помните, что все, что происходит на наших занятиях, остается между нами):

- Кто из вас курит?**
- А кто пробовал?**

Спасибо за ответы. Все ваши мнения и позиции (и тех, кто курит, и тех, кто нет) будут на нашем занятии очень полезны.

Интересно, почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сделаем одно упражнение.

Упражнение

«Незаметный предмет»

Пояснение: Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера или кольцо, но лучше колпачок - из-за сходства с сигаретой.

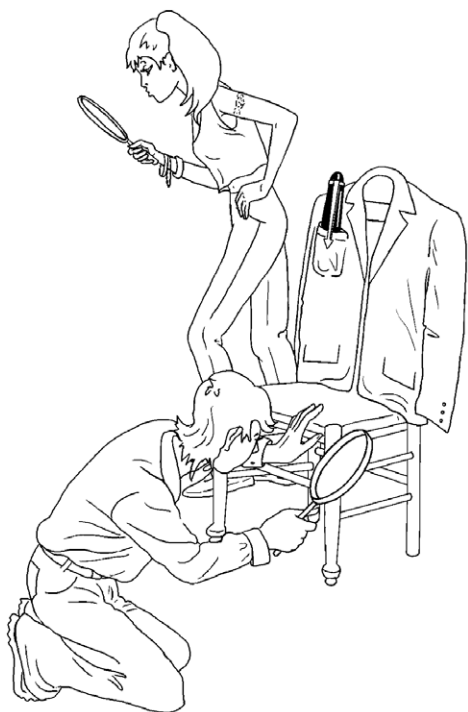
*Инструкция: Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера (показывает всем колпачок), точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: **увидеть, но не брать (!)** и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав сле-*

ды, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. Я буду подходить к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные будут продолжать искать колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит, знать, где лежит колпачок.

Далее спрятать предмет может и кто-то из участников.

Комментарий: Подростки обычно с азартом играют в эту игру. Однако задача ведущего - сделать правильные выводы после упражнения. Первое, на что должен обратить внимание ведущий: упражнение от

начала до конца должно быть проведено правильно. Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: «Вот же он!», то вам необходимо начать игру заново и еще раз обратить внимание ребят на инструкции. Если упражнение проведено правильно, то чем больше участников уже будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний человек. Вы можете подсказать, указав, на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения.



Анализ упражнения: Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

- Как вы искали?
- На что ориентировались в поиске?
- Что чувствовали, когда находили предмет?
- А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнению:

- 1) Попросите всех: *Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет.* Скорее всего, таких будет заметное большинство или даже все. Если нет, можно спросить: *Неужели вы не хотели как можно скорее найти колпачок, чтобы побыстрее оказаться в кругу?* Обратитесь к каждому, кто не поднял руку, персонально: *То есть ты, Маша, стремилась не найти предмет, поэтому ты ходила и искала его?* Количество ребят, поднявших руку, возрастет.

На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Послушайте ответы, поблагодарите, скажите: «Да, и мне такие люди интересны», а потом подведите ненавязчивый итог: «Видите, оказывается, не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

- 2) Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих). Скажите: *Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться.* Выслушайте высказывания участников.

Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Неко-

торые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие знакомые находили время и место пообщаться со своими друзьями, чтобы не попадать в такую ситуацию, например, когда в компании есть и некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот, как в анекдоте:

Появилась белая ворона в стае.

Ее спрашивают:

- Ты что такая белая?

- Не белая, а платиновая блондинка!

Теперь в стае есть одна черная ворона.

3) И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

Дискуссия

«Почему люди курят?»

В предыдущем упражнении мы начали говорить **о причинах курения**. Давайте продолжим. У меня вопрос к тем, кто курит сейчас и кто пробовал курить:

○ Что побудило вас к этому?

Участники высказываются. Поблагодарите их за мнения.

Запишите причины на доске и дополняете список, если что-то не было названо:

- Хотелось почувствовать себя взрослым.
- Друзья курили.
- Это модно.

- Хотелось привлечь к себе внимание.
- Чтобы снять стресс.
- Интересно было попробовать.
- Закурил после того, как выпил.
- Просто так.

Завершите обсуждение следующим основным выводом:

*Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? - Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», **обычно наши друзья уважают наше некурение**, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты. Об этом мы еще будем говорить, а пока я предлагаю сделать одно упражнение, чтобы понять, вредно ли курение на самом деле.*

Упражнение

«За и Против»

Пояснение: Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на 2 команды. Можно выбрать двух участников, которые по очереди будут набирать себе людей в команды из оставшейся группы. Набирают они по одному человеку («Беру себе в команду Свету», «А я - Мишу», «Я - Андрея», «А я - Настю» и т.д.).

Инструкция: Каждая команда получает по листу ватмана и фломастеры.

Сейчас за 10 минут каждая из команд должна составить свой список. Одна команда пишет все-все аргументы против курения. Другая - аргументы ЗА курение. Вы должны выступить как бы в роли адвокатов, защитников курения. Инструкция понятна?

Когда списки будут написаны, каждая команда по очереди представляет их.

Анализ упражнения:

После того, как обе команды выступают, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Комментарий: Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов, а также статья в Приложении.

Обсуждение должно проходить ненавязчиво, а ведущий должен

оставлять право за каждым участником иметь свое мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным и определенным, должен четко формулировать свое мнение («Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно НЕ курить»). Можно искать среди аргументов ПРОТИВ курения те, которые перекрывают аргументы ЗА курение.



Таблица аргументов:

ЗА курение

Опровержение

Успокаивает

Вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др. (подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями).

Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.

Модно

Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача - создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты.

На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого желтые зубы, постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и на тонус всего организма? Скажите, разве сейчас модно быть несексуальным?

*Дает
ощущение
взрослости*

С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми. При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он – по-настоящему взрослый.

Все курят

Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Добро пожаловать в стадо баранов!
Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.

Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.

*Я практически уверен(а), что если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это **ваш** организм, и никто не вправе **вам** указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.*

Хочу рассказать вам одну поучительную историю:

В начале 20 века в США компания «Американ Табакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и

восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. **НО!** У себя дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал!

В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?

Вывод: моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно как же, как наркобароны никогда не употребляют наркотиков, так и производители и «раскрутки» табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить своим близким. Они же на нас просто деньги зарабатывают!

А мы обратимся к фактам. Чтобы понять, что делает табак с нашими легкими, перейдем к следующему упражнению.

Показательное упражнение «Банка с окурками»

Для упражнения требуется банка с окурками. Желательно, чтобы банка с окурками до этого постояла сутки и вода в ней стала желтой.

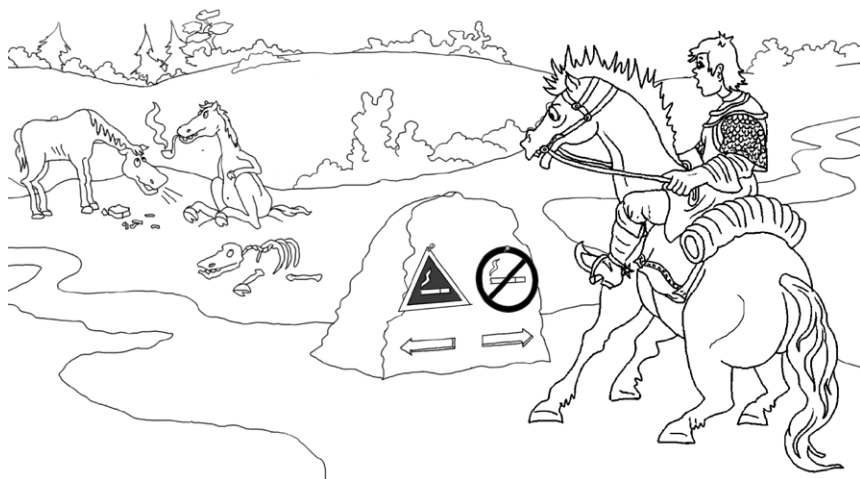
Посмотрите на то, что находится в банке. Ведущий показывает отвратительного вида банку с водой, доверху заполненную окурками. Видите эту дрянь? Вот эта гадость находится в лёгких курильщика! Хотите опустить туда руку? А прополоскать этим рот? Ну же! Смелее! Говорить это следует так, чтобы было понятно, что делать это, естественно, не следует.

А ведь все это действительно оседает на легких и приводит не к самым лучшим последствиям. Как говорится, капля никотина убивает лошадь, а хомячка вообще разрывает на куски. А какие последствия имеет курение для человека?

Выслушайте участников, поблагодарите за ответы, запишите самые точные на доске.

Давайте продолжим об этом разговор после следующего упражнения.

Упражнение «Купи мечту»



Пояснение: Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.

Инструкция: Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После этого раздайте ребятам по кругу карточки: одному – 11000 рублей, второму – 33000 рублей, третьему – 55000 рублей, четвертому – 110000 рублей, пятому – опять 11000 рублей и т.д.

После того, как все выполнили задание, попросите ребят рассказать о своих покупках согласно их денежной сумме.

Анализ упражнения: После того как все группы выступили, можно произнести:

Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? Дождитесь положительных ответов.

А как вам кажется, как это упражнение связано с курением? После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются.

Подтвердите их догадки:

Здесь простая арифметика. Я исходил(а) из того, что пачка сигарет в среднем стоит 30 рублей, и что постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножил(а) на 365 дней и округлил(а). Получилось, что в год курильщик на сигареты тратит 11000 рублей. Потом я посчитал(а) сумму за 3 года, 5 лет и 10 лет. Так получились эти суммы.

Вот сколько денег! А если бы мы их не тратили, то смогли бы купить все, что вы назвали!

Представляете, сколько упущенных возможностей?

Или, может быть, у кого-то есть лишние деньги?

После этих слов может организоваться небольшая дискуссия, в которой ведущий должен твердо и уверенно отстаивать точку зрения, что человек, который курит, теряет массу возможностей. Если кто-то из участников будет настаивать, что у него и так «все есть», «подарите» ему афоризм: «Если тебе хватает денег, значит, тебе не хватает воображения».

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново?»

Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить.

Давайте поговорим и об этом. **«Бросить курить легко, – писал Марк Твен, – я сам это делал сотни раз».**

Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?

Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли. Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты. Знаете анекдот?

- Чего-то ты плохо выглядишь.

- Да вот, купил недавно таблетки от желания курить...

- Ну и как, желание пропало?

- Как рукой сняло! Курю теперь без всякого желания.

Если вы когда-либо бросали курить на более-менее продолжительный срок, то могли заметить, что вернула вас к курению не постоянная ежесекундная тяга к никотину (как если бы у вас была настоящая ломка наркомана), а какая-то определенная ситуация: стресс, праздник с алкоголем, душевная беседа у костерка и так далее. Страшно захотелось отреагировать на знакомую ситуацию с помощью знакомого способа – закурить.

Вспомните ответы ребят о том, какой способ бросить курить оказался наиболее эффективным.

Затем дополните и обобщите все, что сказали участники, исходя из следующей информации.

Для того чтобы бросить курить, надо:

- Принять решение бросить курить;
- Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, попробовать воспользоваться следующими рекомендациями:
 1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;
 2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка покурю»;
 3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.);
 4. Попросить при вас не курить;
 5. Не считать дни без сигарет;
 6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;
 7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы;
 8. Если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.

Можно распечатать этот список и раздать желающим участникам.

Как мы уже говорили, самое сложное - это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос: «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное - справиться с собой и произнести свое жесткое «НЕТ».

Скажите, когда вам наиболее трудно сказать «НЕТ» предлагающему закурить? В каких ситуациях? Выслушайте ответы ребят.

Для того чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:

1. Вы на вечеринке, немного выпили, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.
2. Вы пошли в поход с ночевкой. Все собрались вечером у костра. Гитара. Задушевные разговоры. Многие курят. Вам тоже захотелось.

3. Вас бросила девушка/молодой человек. К вам пришел поддержать вас друг/подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он/она предлагают вам закурить.
4. Вы пришли на День рождения к другу. В компании все курящие, и только вы недавно бросили. Ребята решили выйти на балкон - покурить и пообщаться. Чтобы не оставаться одному, вы пошли с ними.
5. После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить трудный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.

Как вы думаете, как легче всего сказать «нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «НЕТ»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
2. Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.
3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).
4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).
5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...»)
6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу).

Итоговый вывод:

Вы самостоятельные люди, и только вы несете ответственность за свое здоровье!

Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «курение – это отстой!».

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться!

Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать классное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».

Удачи!

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!**

Приложение (к упражнению «ЗА и ПРОТИВ»).

В помощь ведущему - для дополнительного ознакомления с темой.

Немного статистики

В Российской Федерации курит около 50% взрослого населения, а около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения. Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

Наиболее часто встречающиеся причины преждевременной смерти:

| | |
|-----------------------|------------------|
| Курение: | 1 из 25 |
| Мотоциклетные аварии: | 1 из 60 |
| Автокатастрофы: | 1 из 600 |
| Авиакатастрофы: | 1 из 10.000.000. |

Последствия курения

Рак легких. Курение - причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 си-

гарет, то тем самым в 24 раза повышает вероятность заболеть раком легкого.

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется одышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена. Только в прошлом году от хронического бронхита в нашей стране умерло более 30000 человек. Ты можешь быть следующим.

Болезни сердца и сосудов

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем некурящие.

Влияние курения на половую функцию

В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими. Фригидных женщин среди курящих в 2,5 раза больше, чем среди некурящих. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Влияние курения на развитие плода

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у некурящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов, входящих в состав сигарет.

Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук и лица из-за никотина приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

Пассивное курение

Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но все окружающие, находящиеся с ним в непосредственной близости.



Сопротивление
давлению

Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем).
- 2) Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью.
- 3) Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

Необходимый материал:

1. Музыка динамичная.
2. Доска.
3. Бумажные жетоны для упражнения «Вампиры».

| План занятия | Время | Примечания |
|--|---------|--|
| Вводные слова. Оглашение темы занятия | 1-2 мин | |
| Разминка | | |
| Упр. «Да-Нет» | 3-5 мин | |
| Упр. «Борьба руками» | 10 мин | |
| Блок «Вспомним все» | | |
| Что было на предыдущем занятии? | 5 мин | |
| Основная часть занятия | | |
| Вводное слово о социальном давлении. Обсуждение. | 5 мин | |
| Упр. «Вырвись из круга» | 10 мин | Если не укладываетесь во времени, от этого упражнения можно отказаться |

| | | |
|----------------|--------|--|
| Упр. «Вампиры» | 10 мин | Приготовить бумажные жетоны для участников |
|----------------|--------|--|

| | | |
|-----------------------------|--------|--|
| Теория «Как сказать «Нет!»» | 10 мин | |
|-----------------------------|--------|--|

Перерыв

| | | |
|----------------------|--------|--|
| Упр. «Просьба-отказ» | 15 мин | |
|----------------------|--------|--|

| | | |
|---------------------------|--------|--|
| Упр. «А мы не поддаемся!» | 15 мин | |
|---------------------------|--------|--|

Рефлексия всего занятия

| | | |
|---|----------|---|
| Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу) |
|---|----------|---|

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет! Очень рад (или рада) вас всех видеть! Сегодня у нас будет очень ответственное занятие, посвященное социальному давлению и умению сказать «НЕТ». Нам, порой, бывает трудно отказать, т.к. мы не хотим обидеть другого человека или хотим, чтобы о нас хорошо думали, признавали нас. В общем, об этом мы сегодня и поговорим, а пока давайте разомнемся.

Разминка у нас сегодня будет тематической, т.е. связанной с нашей темой.

Поэтому приготовили языки и руки.

Покажите их. Да-да, показывайте смелее! Вот, например, мой язык. А вот руки.

Ну, что ж, начнем. Давайте встанем, стулья нам пока не понадобятся.

Разминка «Да -Нет»

Пояснение: Группа делится на 2 команды поровну. Если в группе нечетное количество участников, то участвует и ведущий.

Инструкция: В процессе этого упражнения одна команда должна все время говорить только слово «Да», а другая – только слово «Нет». Ваша задача - передвигаясь по комнате, попытаться поговорить с человеком из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передать» или «перенеткать». Если кто-то произнес какое-то другое слово, кроме разрешенного, он проиграл.

Участники ходят по комнате, «дакая» и «неткая», и пытаются переговорить друг друга. В процессе упражнения (после 3-5 минут), можно ввести дополнительную инструкцию:

Можно при помощи своего слова попытаться спеть песенку или рассказать стишок.

Анализ упражнения:

- У кого получилось с кем-либо пообщаться?
- Удалось ли кого-нибудь переубедить?
- Расскажите, как это получилось?

Ну что ж, как я и говорил(а), это была разминка, но очень нужная для нашей темы разминка: очень важно уметь говорить «ДА» и «НЕТ». Дело в том, что эти простые слова даются нам иногда с большим трудом. А теперь давайте выполним второе разминочное упражнение. В предыдущем упражнении мы боролись с вами при помощи слов, а теперь давайте поборемся руками.

Разминка «Борьба руками»

Пояснение: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на 2 равные части. Если в группе нечетное количество человек, то участвует и ведущий.

После разделения на две подгруппы ведущий организует внутренний и внешний круг из участников. Участники стоят лицом друг к другу,

образуя пары. Можно фоном включить динамичную музыку.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем бороться руками, для этого каждая пара должна встать напротив друг друга и соприкоснуться ладошками (ведущий показывает), ладошка к ладошке, а ноги вместе. По моей команде вам нужно будет начать борьбу, но только ладонями (ведущий выбирает любого участника и показывает всей группе, как это делается). Побеждает тот, кто заставил своего партнера сделать хотя бы шаг вперед или назад. Цель упражнения - перебороть своего противника, заставив его сдвинуться с места. Понятно? Тогда начали.



В течение 1-2 минут участники борются. Если бой закончился быстро, скажите, чтобы они попробовали еще раз. Через 1-2 минуты вы даете сигнал о смене партнера по борьбе. Для этого внутренний круг стоит на месте, а внешний - движется по часовой стрелке до следующего участника. Смена участников происходит до тех пор, пока внешний круг не совершит полный оборот. После 1-2-х раундов можно ввести дополнительную инструкцию:

Не старайтесь сдвинуть партнера с места силой, постарайтесь найти свою тактику, используйте хитрость, смекалку. Тогда даже девушки смогут «побороть» юношей, и весовая категория будет не важна.

Анализ упражнения:

- Удалось ли вам найти свою тактику?
- Как вы действовали?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, и запишите их на доске.

Как мы увидели в этом упражнении, не обязательно силой сопротивляться давлению, можно справляться с ним при помощи ловкости или хитрости. Есть много способов. Назовите все найденные тактики, которые вы записали на доске.

Несмотря на то, что данное упражнение посвящено физическому давлению, найденные тактики можно применить и к словесному давлению. Об этом мы будем еще говорить на нашем сегодняшнем занятии. Главное здесь то, что вес или пол вашего партнера не важны, если вы используете более мощное оружие против него – тактику.

Именно с помощью тактики многие полководцы побеждали неприятельские армии при малой численности. Запомните это.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЁ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Мы часто оказываемся в ситуации, когда на нас «давят» - это так называемое психологическое давление.

Давление может быть как вербальное, так и невербальное.

Вербальное давление – это давление при помощи слов. Например, такие фразы: «Ну что, тебе слабо...», «А я думал, что ты настоящий мужик» и др.

Невербальное давление – это давление, оказываемое без помощи слов. Это может быть давление с применением физической силы, а может быть и просто давление без физического контакта (например, когда нам объявляют бойкот). При этом нас не бьют, с нами просто не разговаривают и показывают, что мы - не со всеми, и это нас угнетает, эта ситуация давит на нас.

Невербальное давление - самое сложное и сильное давление, оно задевает нас намного сильнее, чем словесное.

Трудным в обоих случаях является выход из состояния, когда на тебя «давят». Этому нам предстоит научиться на сегодняшнем занятии.

- *Приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей?*
- *Что это были за ситуации?*

Как мы видим, тема эта очень важна и серьезна. Чтобы лучше ее понять, давайте при помощи следующего упражнения попытаемся хотя бы чуть-чуть погрузиться в нее и ощутить на себе давление со стороны окружающих.

Разминка

«Вырвись из круга»

Пояснение: Группа встает в круг, держась за руки. Выбирается один доброволец. Далее вся инструкция говорится при всех.

Инструкция: Добровольцу: *Тебе предстоит вырваться из круга любыми способами, которые тебе доступны, но не обязательно силой.*

Группе: *Вы должны всячески препятствовать выходу добровольца из круга, вы не должны его выпускать до тех пор, пока действительно этого не захотите.*

Всем: *Каждый из вас тоже сможет побыть на месте добровольца.*

В процессе упражнения напоминайте добровольцам, что выйти из круга можно и без помощи силы, скажите, что есть и другие способы. Если добровольцы не догадались, какие способы возможны, то подскажите им: можно договориться с кем-то, или упросить, или встать на колени.

Обязательно поощряйте нестандартные способы выхода из круга. После выхода каждого добровольца из круга (неважно, как он это сделал) поаплодируйте ему всей группой.

Комментарий: Для усложнения задания (если в группе более 13 чел.) через некоторое время можно выбрать двух добровольцев, которые либо будут находиться по разные стороны круга и должны поменяться местами, либо оба в кругу и должны вырваться из него.

Анализ упражнения:

- *Сложно ли было для вас выйти из круга?*
- *Что вы чувствовали, когда находились в кругу?*
- *Чей выход запомнился вам больше всего? Почему?*

Подведите итог упражнению:

Наши нестандартные поступки и способы поведения помогают снизить социальное давление. Когда мы поступаем так, как от нас никто не ждет, мы показываем силу своей индивидуальности и вводим остальных во временное оцепенение, тем самым, выигрывая драгоценное время.

Какие жизненные ситуации, когда на нас давят и создается такое ощущение, что давление – со всех сторон, вам напомнило предыдущее упражнение?

Выслушайте ответы участников. Подведите к ответу, что это может быть СМИ, реклама.

Обсудите с ребятами, как СМИ на нас влияют.

Они манипулируют нашим сознанием. Заставляют нас покупать пиво, сигареты, демонстрируют это как модную тенденцию, как стиль жизни. Мы же в данном случае выступаем в качестве «пешек», мы становимся для них толпой, мы для них – НЕ личности, НЕ индивидуальности. Им надо заманить нас в ловушку, они заинтересованы только в том, чтобы продать нам свой товар и потом продавать его все время.

Подведите итог обсуждению: Для того чтобы научиться противостоять давлению, давайте сделаем одно упражнение.

Упражнение «Вампиры»

Пояснение: Из группы выбирается 1-2 добровольца (если группа небольшая - 10-12 человек, пусть будет 1 доброволец; однако если доброволец нерешительный, тогда лучше выбрать ему пару). Добровольцы выходят за дверь. Внимание! Инструкция дается отдельно добровольцам и отдельно - группе так, чтобы они друг друга не слышали.

Инструкция: Добровольцам: *Вы – вампиры. Вам жизненно необходима кровь, поэтому всеми возможными способами вы должны собрать у группы как можно больше крови.*

Например, вы можете упрощать, умолять спасти вас от голодной смерти, или угрожать, или брать «на слабо», или хитростью вымани-

вать кровь, сказав, что она нужна больным детям и т.д. Также вы можете придумать и свой оригинальный способ. Понятно?

Инструкция группе:

Они (добровольцы) – вампиры, и им нужна ваша кровь, вы можете ее дать, а можете отказать. Но вы ведь знаете, чем грозит вам потеря крови?



Каждый участник группы получает небольшой бумажный жетон, символизирующий кровь. Эти жетоны вампиры и должны попытаться выманить.

Далее вампиры пытаются выполнить свою задачу. Кто-то из группы дает кровь, а кто-то - нет. Отведите на это 3 минуты. Если действие быстро завершается, то перейдите к обсуждению.

Анализ упражнения: После того, как группа поделится на тех, кто дал свою кровь, и тех, кто отказался ее давать, ведущий сообщает: *Те, кто решился свою кровь дать или хотя бы допустил мысль об этом, больше предрасположен к тому, чтобы поддаться социальному давлению и провокации. Таким людям труднее сказать «нет!».*

Очень часто бывает в жизни, что умом мы понимаем, что нам не нужно соглашаться на чьи-то просьбы и предложения, но предлагающие часто бывают очень изобретательны и артистичны, пытаясь нас убедить.

Спросите у тех, кто отдал «вампирам» свои жетоны, на каком аргументе они «сломались».

Говорить «нет» и противостоять социальному давлению действительно сложно, и этому стоит поучиться, чтобы действительно быть готовым в жизни, если понадобится, сказать твердое «нет!».

Если же участники будут защищаться, утверждая, что они, наоборот, проявили доброту, дали свою кровь, чтобы помочь вампиру, в этом случае ведущий должен показать, что иногда просьба о помощи – это та же самая манипуляция.

Иногда люди пользуются нашей добротой, играют на наших добрых чувствах, чтобы заманить нас в ловушку. Поэтому ваша основная задача - разобраться в ситуации, а только потом принимать решение. Нужно понять, когда необходимо проявить доброту, а когда вами просто пользуются.

Далее следует перейти к обсуждению темы: Как сказать «нет»?» и для начала задать вопрос:

○ *В каких ситуациях может пригодиться умение сказать «Нет»?*

Все ответы участников запишите на доске, если нужно, дополните их такими пунктами:

- когда предлагают наркотики, таблетки, алкоголь или сигарету,
- когда хотят от вас что-то получить (деньги, вещь и пр.),
- когда вас пытаются заманить в ловушку (лохотрон),
- когда хотят, чтобы вы купили некий товар, который вам особо не нужен.

«Как сказать «Нет»

Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Овладение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать нам или соглашаться.

Сказать «Да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

Шаги (запишите их кратко на доске):

1. *Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.*

2. *Попросить разъяснения, если что-то неясно* (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я...»).
3. *Остаться спокойным и сказать «нет».*
4. *Объяснить, почему вы говорите «нет»¹.*
5. *Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.* (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах».

Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей.

При помощи следующего упражнения мы с вами потренируемся отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа. Поэтому в следующем упражнении мы не будем с вами употреблять слово «нет», а будем искать другие формы отказа. Кстати, в японском языке слова «нет» вообще не существует. Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Вот такие японцы!

¹ Объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ.

Упражнение «Просьба - отказ»

Пояснение: Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

Инструкция: Сейчас один человек из пары (решите, кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой - отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу. Потом по моему сигналу через 4 мин. вы поменяетесь ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить. Понятно?



Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты.

Например, попросить...

- помощи в разрешении конфликта
- о важном разговоре
- позаботиться о вашей собаке во время каникул
- решить задачу
- денег взаймы
- пойти вместе погулять
- любимое украшение на вечер
- передать посылку для сомнительного человека
- пойти на вечеринку/дискотеку
- из интереса попробовать покурить травку
- за компанию покурить

Анализ упражнения:

- В чем было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали?
- Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать "Нет", когда это было необходимо. Это жизненно важно - научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», а в некоторых ситуациях и свое здоровье.

Давайте теперь обобщим всё.

Как выходить из-под давления?

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное - вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ. После того, как вы осознали, что на вас давят,

- **не оправдывайтесь;**
- **не отвечайте словами**, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- **посмотрите этому человеку в глаза** (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- **будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;**
- **отказ начинайте всегда со слова “НЕТ”;**
- **повторяйте свое “НЕТ”** вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: **“НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ”;**
- **всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;**
- **при усилении давления откажитесь продолжать разговор: “Я не хочу об этом больше говорить”;**
- **если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.**

А сейчас мы будем учиться отвечать на словесные выпады других людей при помощи следующего упражнения.

Упражнение

«А мы не поддаемся!»

Пояснение: Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды словесно нападают на другую команду, а члены другой команды стараются вежливо им ответить.

Цель этого упражнения – научиться нейтрализовать словесную агрессию.

Инструкция: Иногда в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда люди вымещают на нас свое плохое настроение, негативные эмоции, внутреннюю агрессию. Как правило, агрессия вызывает ответную агрессию, и так по цепочке этот заряд передается дальше. Что нужно сделать, чтобы его остановить? Нужно повести себя так, как от вас не ожидают и этим обезоружить «агрессора». Главное правило – говорить ровно и выдержанно. Важно отвечать на нападки вежливо. Это очень сложно, но постарайтесь сделать все, на что вы способны. Сохраняйте самообладание. Если у вас получится, вы сразу это почувствуете. Если нет, то ничего страшного, попробуйте еще раз – с другим человеком. Ведь мы только учимся!

Итак, каждый игрок первой команды придумывает что-то обидное, оскорбительное для своего партнера из другой команды. Помните главное – вы оскорбляете не конкретного человека, который стоит напротив вас, и говорите не о его реальных недостатках, а просто придумывайте «гадости», фантазируете. Например: «Ну и прикид! Где такой костюмчик ботанический откопал?». Естественно, тот, кого оскорбляют, не должен принимать эти слова за чистую монету и думать: «А может, я и правда как-то не так одет?». Даже и не пытайтесь этого делать, ведь мы просто играем.

Каждый игрок второй команды должен обезоружить своего обидчика. Как?

- Можно выразить ему свое **понимание** и даже **поддержку**, например: «Как я тебя понимаю! Я тоже не очень люблю деловой стиль одежды. Но у меня сегодня повод есть – обязательно нужно быть в костюме. А ты что такой нервный? Проблемы какие-то?».

- Можно **перевести разговор на другую тему и проигнорировать оскорбление**: «Да ладно тебе на мелочах циклиться! Лучше скажи, у тебя на компе какие антивирусы установлены?».
- Можно просто все **обратить в шутку**: «Не прикид красит человека, а человек – прикид!».
- Высшим пилотажем и проявлением незаурядной силы духа будет **комплимент**, сказанный в ответ на обидное замечание. Главное, чтобы этот комплимент не звучал, как издевательство: «Ты молодец! Всегда говоришь то, что думаешь! По крайней мере, можно быть уверенным, что ты не держишь камень за пазухой».

Понятно? Начали.

После того, как пары все сказали друг другу, дайте команду о смене партнера. Пусть каждый из отвечающей команды совершит как минимум 3 попытки. Потом поменяйте команды местами: пусть теперь команда, которая говорила гадости, потренируется в умении отвечать вежливо.

Анализ упражнения:

- Что вас больше всего задело?
- Получалось ли у вас отвечать комплиментом на обидное замечание?
- Какая ваша попытка была самой удачной?
- На что вам не удалось ответить вежливо? Почему?

Подумайте над ответом вместе со всей группой.

Это упражнение называется «А мы не поддаемся!». Почему? Очень часто оскорбления бывают абсолютно несправедливы, а цель обидчика – не сказать нам «правду», а вызвать ответную агрессию, спровоцировать скандал. А мы не поддаемся на эту провокацию, не ведемся и не оправдываем этих ожиданий! Выходить с достоинством из сложной ситуации – это очень важно! И если у вас что-то не получилось – не страшно. Этому можно научиться.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?
Что нового вы узнали? Что
было для вас наиболее акту-
альным, а что вы уже знали и
раньше?

5-10
мин

Если осталось мало вре-
мени от занятия и/или
группа устала, нужно про-
вести экспресс-способы
рефлексии (см. Введение
в программу)

Итоговый вывод:

Ну что ж, в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо! Мы с вами сегодня замечательно поработали. Эта тема - одна из самых важных в рамках нашего курса.

Спротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего вы хотите, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

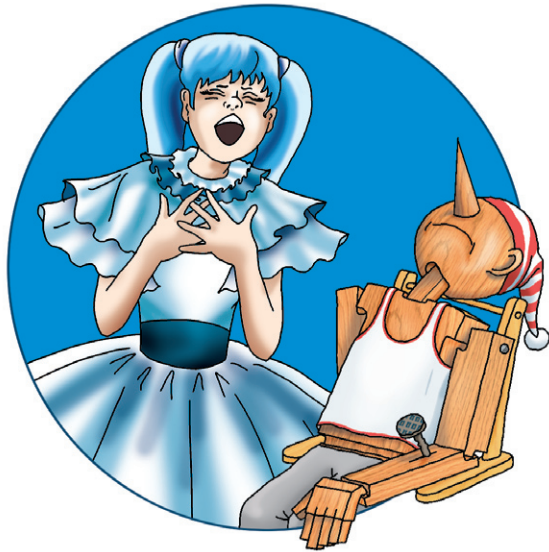
С ними мы познакомились на сегодняшнем занятии.

Манипуляторы очень хитры, их не всегда легко распознать. Будьте наблюдательны! Учитесь замечать, когда вами пытаются манипулировать! Проявляйте стойкость и не говорите «Да» только из страха обидеть человека или показаться невежливым.

И удачи вам!

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**



**Наркотики:
не влезай – убьёт!**

Задачи тренинга:

- 1) Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости.
- 2) Сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам.
- 3) Сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Необходимый материал:

1. Палочки – 80 шт. (см. упр. «Игра»).
2. Плакат и стикеры для упражнения «Дерево проблем».
3. Плакат «Правила сопротивления уговорам».
4. Карточки для упражнения «Ночной клуб».
5. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
6. Шприц без иглы.

| План занятия | Время | Примечания |
|--|---------|------------------|
| Вводные слова. Оглашение темы занятия. | 10 мин | |
| Разминка | | |
| Упр. «Гимнастика» | 5-7 мин | |
| Блок «Вспомним все» | | |
| Что было на предыдущем занятии? | 5 мин | |
| Основная часть занятия | | |
| Введение в тему | 5 мин | |
| Упр. «Дерево проблем» | 15 мин | Плакат и стикеры |
| Упр. «Игра» | 30 мин | Набор палочек |

Перерыв

| | | |
|---|--------|--|
| Упр. «Аргументы отказа от пробы наркотиков» Информационный блок «Правила сопротивления уговорам» | 15 мин | Листочки и ручки для индивидуальной работы. Плакат с правилами |
| Упр. «Ночной клуб» | 15 мин | Упражнение проводится, если позволяет время. Карточки с ситуациями. |
| Упр. «Подстава» | 10 мин | |

Рефлексия всего занятия

| | | |
|--|----------|---|
| Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу) |
|--|----------|---|

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте! Рад (рада) всех видеть вновь на сегодняшнем занятии.

Надеюсь, все готовы работать. И для начала давайте каждый из вас сейчас расскажет о самом ярком событии, которое произошло с ним за прошлую неделю. Итак, давайте по кругу.

По ходу рассказа ведущий и группа могут делать какие-либо дополнения и задавать уточняющие вопросы.

Хорошо. А теперь давайте немного разомнёмся.

Разминка
«Гимнастика»

Пояснение: Ведущий просит всех участников тренинга встать перед ним так, чтобы всем было его видно. Лучше всего для этих целей раз-

местить группу полукругом вокруг ведущего. Это упражнение хорошо настраивает группу на работу с информационным материалом, когда необходимо концентрироваться на ведущем и слушать, что он говорит. «Гимнастику» можно делать под музыку. Ритм и темп музыки - на усмотрение ведущего.

Инструкция: Сейчас вам предстоит повторять мои действия.

Ведущий начинает с простейших движений, таких, например, как поднятие руки, наклон корпуса, кивки головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание под ручкой, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и проч. Можно выполнять и мимические действия, например, показывать язык и гримасничать. В какой-то момент можно передать свою роль кому-то из участников группы, затем другому. Стоит побуждать к участию в упражнении всех членов группы, однако принуждения быть не может.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЕ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Сегодня тема нашего занятия – «Наркозависимость».

○ *Что такое наркотики, как вам кажется?*

Выслушайте ответы участников

Наркотики - это химические вещества, большинство из которых относятся к токсинам, т.е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.

Внимание: для вводной беседы ведущий может использовать информацию из Приложения №1.

Если участники спросят: *«Как можно рассуждать о том, чего не пробовал?»*, ответьте: *«Не обязательно пробовать яд, чтобы понять, что это такое. Достаточно уметь его определять»*.

Пробуя наркотик, почему-то все верят, что не станут зависимыми, что их это не коснется, что они смогут удержаться от этой напасти.

Вступая на этот путь, мы даже не представляем, куда он нас приведет. Мы знаем, что зависимость – это ужасно, но по-настоящему не осознаем это и думаем, что это «ужасно» именно нас не коснется. На сегодняшнем занятии я хочу, чтобы вы узнали, что это за дорога, и поняли, что вступать на нее не стоит. Никогда!

Спросите у участников: *Почему люди попадают в зависимость? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков?*

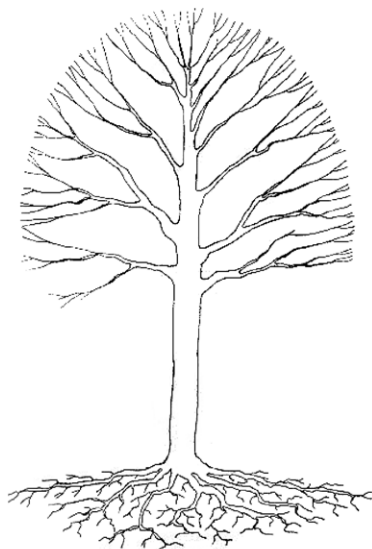
Выслушайте ответы участников.

Чтобы разобраться в этих вопросах более подробно, давайте сделаем одно упражнение.

Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

Пояснение: Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготов-



ку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат).

После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков.

(Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату).

Если необходимо, то подскажите им:

Причины:

Одиночество;
За компанию;
Заставили;
Чтобы повеселиться;
Проблемы в семье;
Конфликт с учителем;
Показать другим, что взрослый;
Жизненная трагедия;
Не знал, что ему предлагают;
Любопытство;
Забыть про проблемы;
Болезнь – чтобы было легче;
Был пьян – не помнит;
Как все;
Не смог отказать;
И др.

Последствия:

Потеря друзей;
Проблемы в семье;
Безденежье;
Воровство;
Продажа имущества своего и своей семьи;
Разрыв с семьей;

Болезни, проблемы со здоровьем;
Потеря работы;
Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;
Проституция;
ВИЧ/СПИД;
Одиночество;
Проблемы с психикой;
Потеря возможности зачать и родить ребенка;
Потеря интереса к жизни;
Бродяжничество;
Нарушение закона и наказание (тюрьма);
Смерть (сам умрет или убьют).

Анализ упражнения: Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?

Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» - к «тюрьме», от «за компанию» - к «проституции», от «забыть про проблемы» - к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

А теперь давайте перейдем к следующему упражнению.

Упражнение «Игра»

Пояснение: Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой

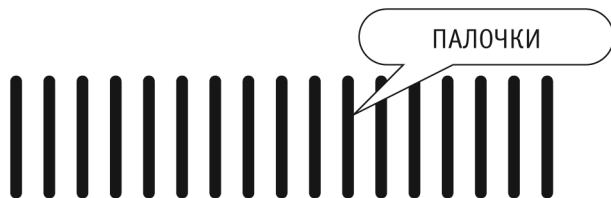
невозможно выиграть. Эта цель озвучивается не в начале упражнения, а при его анализе.

Вы делите группу на 3-4 подгруппы. Каждую подгруппу посадите за стол и раздайте каждой по 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки для барбекю (шашлыка) или то, что вы сами придумаете).



Инструкция: Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа - по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек. Палочки лежат, как показано на рисунке ниже.

Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола - я, а с другой стороны – одна из подгрупп.



Суть игры состоит в следующем:

Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.

Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнение, а затем еще раз прочитать инструкцию!!!

Играть ведущий будет следующим образом: сначала сыграет партию с подгруппой №1, потом с подгруппой №2, далее с №3, потом с №4, потом заново с №1, №2 и т.д.

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: - *Ваша подгруппа готова сыграть следующую партию?*

Подгруппа: - (дождитесь четкого положительного ответа от подгруппы)

Ведущий: - *Тогда начинайте!*

Далее вы играете партию.

Суть игры:

Ваша цель – **ВСЕГДА** выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать.

Чтобы всегда выигрывать, нужно **ВСЕГДА** выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.
2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ($1+3=4$). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ($2+2=4$). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ($3+1=4$). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть $4-N$ палочек.

Чтобы освоиться с этими правилами, лучше потренироваться дома с друзьями. Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

Психологический смысл игры состоит в следующем:

Вы втягиваете ребят в игру (по аналогии - в принятие наркотиков), они начинают стремиться набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился как можно раньше, или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их, и вы выиграете!).

Сложности могут для вас возникнуть тогда, когда ребята захотят вторыми вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что таковы правила, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

Этапы игры

1. Инструкция
2. Сама игра (здесь вы играете партии с подгруппами и считаете их баллы)
3. Далее, играя партию за партией, вы дожидаетесь, когда подгруппа скажет «стоп!».

Можно даже спровоцировать подгруппу на такой диалог:

Подгруппа: - *Мы больше не хотим играть.*

Ведущий: - *Бойтесь, что я опять у вас выиграю?*

Подгруппа: - *Нет! Просто ты всегда выигрываешь!*

Ведущий: - *У меня совсем несложно выиграть. Может, еще партию? Подумайте!*

И только если подгруппа четко ответила «Нет!», вы больше к ней не пристаёте.

Заметьте!!! Этот диалог напоминает провокацию принять очередную дозу наркотиков.

Когда все подгруппы сказали «стоп!», игра заканчивается.

4. Задайте вопрос: *Почему подгруппы сказали «стоп!»?* Дождитесь ответов ребят. Раскройте им принцип своей победы, расскажите им, как играть в эту игру, чтобы все время выигрывать. Докажите это: сыграйте с кем-то показательную партию.

А потом скажите: Ну, кто теперь хочет попытаться у меня выиграть в эту игру, при условии, что я буду вторым брать палочки? Дураков нет? Правильно! Кто будет играть со мной в игру, зная, что выиграть невозможно?!

5. Перейдите к анализу упражнения.

Анализ упражнения:

Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с темой нашего сегодняшнего занятия. Все дело в том, что если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что вам обещали: кайф, просветление сознания, подъем сил, а в итоге кайф быстро проходит и возникает ломка.

Я знал(-а) принцип игры, и поэтому всегда выигрывал(-а). Ваша задача была - вовремя остановиться. Та подгруппа, которая «просекла» это, набрала больше всего баллов. А те, кто продолжал играть (считайте - принимать наркотики), проиграли. Наркотики – это игра, в которой вы начинаете. У вас всегда есть выбор - принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться наркотикам и стать зависимым, стать наркоманом. Когда мы начинаем принимать наркотики, мы даже не думаем о том, что это игра, в которой мы обречены на поражение. Если бы мы знали это, как знаем сейчас все о фокусе с палочками, мы бы вряд ли приняли первую дозу пусть даже самого легкого наркотика. В игре под названием «Наркотики» выиграть НЕВОЗМОЖНО!

Скажите:

- *Сколько баллов вы набрали?*
- *На каком этапе остановились?*
- *Как шло обсуждение в ваших подгруппах?*

В конце поаплодируйте той подгруппе, которая набрала больше всего баллов.

б. Сделайте вывод.

Как отказаться от предложения попробовать наркотики и сказать «нет!»? Давайте сделаем упражнение.

Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков»

Цель: рассмотреть имеющийся у участников «арсенал» возможных аргументов отказа от предложения попробовать наркотик.

I этап.

Попросите каждого участника в течение 3-х минут поработать индивидуально. Участники должны записать на своем листочке 3-4 аргумента, которые могут помочь им в случае предложения попробовать наркотики, противостоять давлению и отстоять свою позицию.

II этап.

После завершения времени попросите участников пересесть так, чтобы 6 стульев стояли в ряд немного отдельно от общего круга (как бы образуя сцену). Попросите желающих занять места на отдельных стульях, дальше они должны будут играть активную роль. Когда желающие определятся (минимум 2, максимум 6) поясните

Инструкция добровольцам: *Сейчас, по очереди вы будете предлагать соседу слева попробовать наркотик. Когда дойдет очередь до последнего, он должен будет пересесть к первому. «Наркотик» может символизировать любой предмет – карандаш или мячик, например. Уговаривать нужно будет в течение 40-50 секунд. Задача того, кому предлагают, - отказаться от наркотика, используя придуманные ранее аргументы. По моей команде пары по очереди начинают и заканчивают диалог. После этого «наркотик» переходит к следующему участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать его.*

Инструкция группе: *Задача наблюдающих - внимательно выслушать аргументы, чтобы потом дать им оценку. Никто не должен давать комментарии или подсказывать во время ролевой игры.*

После завершения поблагодарите тех, кто участвовал в ролевой игре.

Анализ: Сначала спросите у «активных» участников:

- *Как вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося?*

- Тяжело было отказываться или нет?
- В реальной жизни тяжело отказывать друзьям или знакомым в какой-либо просьбе?
- Чьи аргументы понравились больше всего?
- Кто был более убедительным?

Спросите у наблюдателей:

- Чьи аргументы понравились больше всего?
- Кто был более убедительным?
- Какие аргументы могли бы предложить вы?

Информационный блок «Правила сопротивления уговорам»

Задача: дать информацию о правилах сопротивления уговорам. Давайте вернемся к аргументам отказа. Я хочу вам предложить универсальные правила сопротивления уговорам. Они очень просты. Запишите на доске или повесьте плакат с правилами:

Правила сопротивления уговорам

1. Сразу встаньте на свою позицию, не уваливайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаясь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинайте всегда со слова “НЕТ”;
3. Повторяйте свое “НЕТ” вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: “НЕТ! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ”;
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: “Я не хочу об этом больше говорить”;
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Ролевая игра «Ночной клуб»

(упражнение проводится, если позволяет время).

Задача: обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения наркотиков.

Предложите участникам предложить игру в аргументы. Но теперь нужно при отказе пользоваться Правилами, о которых только что говорилось.



Аргумент будет один – «Нет!». Из активных участников предыдущей игры вам нужно выбрать самого активного. В этом вам может помочь группа. Еще вам нужны два помощника, их можно выбрать из желающих. Перед началом упражнения дайте помощникам отдельную инструкцию, так, чтобы ее не слышал никто, кроме них: *«Сейчас мы будем разыгрывать ситуацию в ночном клубе. Мы с вами четверо знакомых. Мы втроем будем предлагать наркотик нашему другу/подруге. Сначала мы будем его уговаривать, потом хвалить за то, что он отказывается. И, наконец, в конце мы предложим ему за стойкость и волю к здоровому образу жизни выпить сок за наш счет. Я буду основным «предлагающим», а вы должны меня во всем поддерживать».*

Приготовьте стакан с соком или с водой, чтобы вы могли ее легко взять во время игры. Сядьте на стул рядом с «жертвой» - выбранным активистом. Помощники должны рассестись сбоку от вас и от «жертвы». Все остальные должны сесть в «зрительном зале». Сделайте пояснения для участника и всей группы:

«Итак, сейчас мы разыграем ситуацию в ночном клубе. Мы четверо знакомых. Мы втроем будем предлагать наркотик нашему другу/подруге. Его задача, используя свой опыт и аргументы, любыми способами отказаться. Все остальные участники должны молча наблюдать».

Спросите у участника, понятна ли ему его роль. Если необходимо сделайте дополнительные пояснения.

Если в ходе ролевой игры участник согласится взять у вас «наркотик» до того, как вы предложите ему сок, объявите его проигравшим и на-

чните игру сначала с новым участником.

Со словами «Мы начинаем» вы можете разыграть примерно следующий диалог:

- Ну, че, что-то скучновато стало?
...
- Может, вмажемся по-быстрому?
...
- Да ты че, ты знаешь, какой улет? Мы же тебе бесплатно предлагаем?
...
- Может, ты уколов боишься, да ты не бойся! Я тебе сам уколую...
...
- Мамку боишься, заругает? Памперс сам меняешь или бабуля?
...
- Не, ребят, он упертый! Да ладно бог с ним... Пусть, как знает...
...
- Это мы с вами лохи, а он здоровенький. Здоровый образ жизни ведет. Не, ну он в натуре молодец, правда ведь?
...
- Да ты молодец, здоровый пацан. Спортом, небось, занимаешься, лыжи и плавание. Может, фигурное катание, а?
...
- Не, ну ты, правда, молодец. На тебе сок за наш счет. Будь здоров, пей напитки для здоровья! (протяните ему стакан с соком и дождитесь его реакции)
...
- Да ладно, сок-то выпей!

Вне зависимости от того, взял участник у вас сок или нет, объявите игру завершенной. Поясните всем, что сейчас вы перейдете к анализу. Попросите всех сесть в один круг.

Анализ. После каждого вопроса давайте время на ответ.

Сначала спросите у активного участника:

- Легко ли говорить «НЕТ» по правилам?
- Легко ли запомнить и соблюдать правила?

- Сложно ли отказываться, когда уговаривают сразу несколько человек?
- Смог бы ты отказать нескольким людям, если бы действовал не по правилам?
- Если бы ты до этого момента уже выпил спиртное, было бы сложнее отказаться или легче?
- Что ты чувствовал, когда на тебя «давили»?
- Что почувствовал, когда перестали уговаривать?
- Когда стали хвалить?
- Что почувствовал, когда предложили сок?

Следующие вопросы должны быть обращены ко всей группе:

- Сложнее ли уговаривать человека, который все время твердит «НЕТ»?
- Заметил ли кто-нибудь, что тот, кого уговаривали, нарушает правила? Например, начинает оправдываться или искать уважительную причину?
- Что могло быть в соке? Могла ли там быть водка? Наркотик?
- Реальна ли такая ситуация в жизни?
- Может ли случиться так, что нам предложат наркотик, а мы этого не поймем и согласимся?

Мы можем попасть в ловушку к наркотикам, даже если сказали «нет». Опасность иногда нас поджидает в таких ситуациях, от которых мы этого совсем не ждем. Наркотики могут маскироваться под безобидные вещи, и нужно научиться распознавать их.

Представьте, что вы все сейчас в ночном клубе. К вам подходит незнакомый молодой человек или девушка. Вы не знаете, это обычный посетитель, который хочет с вами познакомиться, или наркоторговец, которому нужно, чтобы вы приняли дозу наркотика и «подсели» на него. Вам будет представлено несколько таких ситуаций, и вам нужно определить, насколько каждая из них опасна и почему.

Ведущий зачитывает всей группе содержание карточки (карточки должны быть напечатаны заранее). После озвучивания каждой ситуации следует ее обсуждение.

Ситуации неявного предложения наркотиков

- *Привет, помоги, а? Мне нужно наклеить на конверт марку, а у меня от танцев во рту пересохло. В общем, нужно марку лизнуть. Вот она.*
- *Привет! Держи, это тебе! Да это обычная кола! От меня - в честь нашего знакомства!*
- *Эй, друг, голова болит? Так у меня есть аспирин! Мне один друг из Европы привез! Видишь, символ Евро на таблетке? Попробуй! Уже не болит? Да ты сильно устал! У меня есть классные витамины! Бери, усталость как рукой снимет!*
- *Привет! Как дела? Давай закуривай скорей! У меня отличные сигареты! Таких в магазине не купишь*

Информация для ведущего: Опасность каждой из предложенных ситуаций описана в Приложении №2

Вывод: *Даже в, казалось бы, безобидных ситуациях нас может подстеречь опасность. Это необходимо помнить и учитывать. Мы сами можем отказаться от принятия наркотика, но они (наркотики) любят скрываться под разными масками. А ведь даже принятие легкого наркотика грозит перерасти в наркотическую зависимость. Вы даже не успеете оглянуться.*

Итак, наркотики - это дорога в никуда.

Первый шаг *по этой дороге - это проба наркотика.*

Второй шаг *- это втягивание в процесс, прием более сильного наркотика.*

Наркотики еще употребляются «по приколу», ради кайфа или интереса, чтобы они «расширили сознание» или «сняли усталость».

Наркоторговцы уверяют, что наркотики могут расширять сознание, стимулировать к работе и сделать тебя в одно мгновение гением. Но это миф! Это ведь только кажется, что наркотики стимулируют память, потенцию, и что, например, при употреблении «экстази» человек может работать и танцевать «как угорелый». Это бывает только в самом начале, да и то не всегда. Расплата же приходит очень быстро, и расплата страшная.

Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями.

Наркотики на этой стадии начинают употребляться с одной целью - убежать от боли.

Просто когда образуется зависимость, человек испытывает непреодолимое желание употреблять еще и еще, и если он не употребил наркотик, то начинается так называемая ломка (о ней вы, наверное, слышали). Во время ломки наркоман испытывает такую боль, что может просто умереть, если не примет наркотик. Правда, такое бывает редко, потому что, естественно, наркоман пойдет на все, лишь бы прекратить ломку. В этом состоянии он не может себя контролировать.

Наркомания вызывает огромное количество последствий, и среди них те, о которых мы с вами уже говорили

- ВИЧ/СПИД
- Воровство
- Продажа имущества своего и своей семьи

Но есть и более серьезные проблемы. Когда продавать уже нечего, на воровство не хватает сил, наркоман начинает торговать собой.

Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Это распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому уколоться. Страшно!

Наркобизнес - идеальный бизнес, так как организован так, что покупатель полностью зависит от товара, вне зависимости от внешних обстоятельств и качества товара. Попробовав раз, будешь потреблять и потом.

Упражнение-провокация «Подстава»*

Пояснение: Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадаться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

Инструкция: Возьмите шприц в руки. Скажите:

Предположим, что вот здесь раствор наркотика.

И попросите кого-нибудь помочь:

Для подготовки к этому упражнению мне нужен один помощник.

«На, возьми и отойди в дальний угол комнаты».

Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь?

На ответ «да», отвечайте: Пяток лет тебе обеспечено. В колонии общего режима. За хранение наркотических веществ.

Когда все закончат шуметь: Ну, давай сюда.

Когда он начнет движение: Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ.

Когда передаст вам: Еще несколько лет! Передача наркотических веществ.

Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите шприц на стол, сказав: *«Ну, а теперь приступаем, наконец, к упражнению»*, попросите передать шприц. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймайте его за руку и скажите: *«Я же только что все объяснил(а)!»*.

Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- **хранение,**
- **транспортировка,**
- **продажа,**
- **потребление,**
- **организация потребления,**
- **изготовление.**

(*Упражнение описано в пособии «Стиль 2000 – Здоровый выбор». – СПб., 2000).

Анализ: Вот и все. Вижу, вы думаете, а где же само упражнение? Его не будет, вернее, оно уже состоялось. Упражнение просто было замаскировано под приготовления к нему. Это была провокация, и вы на нее повелись! Это была подстава, и вы подставились! Ваша бдительность была усыплена, потому что вы думали, что упражнение еще не началось. Так ведь и в жизни бывает: мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. НО! Там, где есть наркотики – там нет места человеческим отношениям, там всегда подставы. А подстава – это или способ манипулирования (тебя могут попросить передать наркотики или припрятать на пару дней, а потом шантажировать) или прямое сваливание вины (например, если во время милицейской облавы ты окажешься рядом с наркоманами). Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет наркотики, не вступать ни в какие отношения, даже просто приятельские. Отойди, иначе тебя все равно подставят, ты все равно «вляпаешься».

Наркомания – страшная неизлечимая болезнь, причем купленная за наши собственные деньги. Покупая «дозу», мы, на самом деле, покупаем «комплексный обед»: цирроз печени и болезнь сердца – на первое, деградацию личности и умственную неполноценность – на второе, а на десерт – потерю друзей и близких. Постоянным клиентам – подарок от фирмы. Какой? Правильно – ранняя смерть.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Наркотики - это дорога в никуда!

Надеюсь, что на этом занятии вы получили представление об этом. Это пагубный путь.

Дайте вспомним шаги в пропасть:

Первый шаг – это первый прием наркотика.

Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.

Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.

Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.

Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение №1.

Наркотическая зависимость

(В помощь ведущему для более подробного ознакомления с темой).

Зависимость – непреодолимое стремление к уходу от реальной действительности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики ...) либо осуществляя какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, коллекционирование...).

Все зависимости можно разделить на две группы – нехимические и химические. Химические - это зависимости, вызванные потреблением веществ растительного или синтетического происхождения, веществ, которые вызывают у человека измененное состояние сознания.

Особенностью химических зависимостей является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма.

Все наркотики - это химические вещества.

В организме человека существуют специальные вещества – эндорфины. Они отвечают за торможение боли, снятие ее остроты. Эндорфины просто блокируют часть болевых импульсов в нервных клетках.

Кроме того, они поддерживают у человека нормальный эмоциональный фон, оказывая влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие. Эндорфины человеческий организм вырабатывает сам. Когда у человека в жизни происходят радостные и приятные события, таких веществ вырабатывается больше, когда печальные – меньше.

Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма путают их с эндорфинами. Прежде всего, воздействию наркотика подвергаются клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик оказывает влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие.

Попадая в организм, наркотик с током крови разносится по всему организму. Проникая в нервную систему, он блокирует все болевые импульсы. Болевой импульс не проходит, т.е. человек не чувствует боли.

Боль – уникальная функция нервной системы, это сигнал опасности. Если что-то начинает разрушать клетку, она подает болевой сигнал. Регулярный прием наркотиков неизбежно приводит к разрушениям в клетках организма. В первую очередь, наркотики разрушают нервные клетки человека. Сами клетки нервной системы начинают подавать сигнал опасности – болевые импульсы. Но их «никто не слышит», т.к. наркотик блокирует эти сигналы. Со временем человеку нужно потреблять все больше и больше наркотика, чтобы сдерживать боль.

Привыкнув к наличию наркотика, организм человека перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, просто общаться «на трезвую голову».

Когда наркоман лишается наркотика, возникает так называемый абстинентный синдром. Человека начинают мучить мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Суставная боль бывает такой сильной, что наркоманы говорят: «кости ломаются». Отсюда появился просторечный синоним абстинентного синдрома — «ломка».

Приложение №2 (к упражнению «Ночной клуб»)

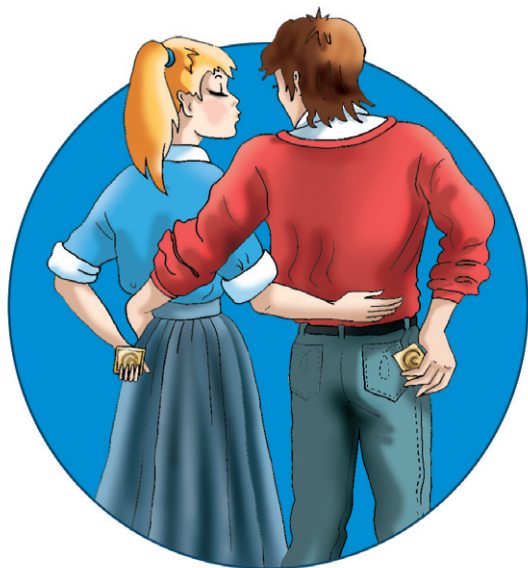
| Опасная ситуация | Пояснение |
|---|--|
| – Привет, помоги, а? Мне нужно наклеить на конверт марку, а у меня от танцев во рту пересохло... В общем, нужно марку лизнуть. Вот она. | Существуют наркотики, в которых наркотический эффект достигается после того, как человек лизнет марку. |
| – Привет! Держи, это тебе! Да это обычная кола! От меня - в честь нашего знакомства! | В бокал с напитком, который вам подает незнакомый человек (а не работник заведения), могут быть подмешены наркотики. |
| – Привет! Как дела? Давай закуривай скорей! У меня отличные сигареты! Таких в магазине не купишь! | Существуют наркотики, которые курят. Поэтому не курите вообще, а уж тем более сигареты сомнительного происхождения. |

– Эй, друг, голова болит? Так у меня есть аспирин! Мне один друг из Европы привез! Видишь, символ Евро на таблетке?

Нелишне вспомнить, что любые таблетки принимают по назначению врача. А уж от неизвестных таблеток, да еще без упаковки вообще лучше держаться подальше. Это может быть наркотик.

– Привет! Силен ты танцевать! Взмок весь. Да ты, я вижу, сильно устал! У меня есть классные витамины! Бери, усталость как рукой снимет!

Есть наркотики, которые при первом приеме повышают жизненный тонус, прибавляют сил и энергии и по виду тоже напоминают витамины. Никогда не употребляйте пилюли или драже, которые вам предлагает незнакомый или малознакомый человек. Это может быть наркотик.



**ВИЧ/СПИД: мы знаем,
как себя защитить**

Задачи тренинга:

- 1) Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики.
- 2) Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.
- 3) Научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

Необходимый материал:

1. Стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.
2. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
3. Карточки с ситуациями для упражнения «Оценка степени риска».

| План занятия | Время | Примечания |
|-----------------------------------|-----------|--|
| Вводные слова по теме занятия. | 10 мин | |
| Блок «Вспомним все» | | |
| Что было на предыдущем занятии? | 5 мин | |
| Разминка | | |
| Игра «Живая диаграмма» | 10-15 мин | |
| Основная часть занятия | | |
| Упр. «Игра с водой» | 5 мин | Стаканчики с водой для каждого участника, крахмал, йод |
| Теория ВИЧ | 15 мин | |
| Упр. «Разница между ВИЧ и СПИДом» | 30 мин | Плакат |

| | | |
|------------------------------------|-----------|--|
| Как передается ВИЧ. | | |
| Упр. «Жидкости организма человека» | 10 мин | |
| Упр. «5 секунд» | 5-10 мин | |
| Упражнение «Оценка степени риска» | 15-20 мин | Карточки с ситуациями, плакаты с надписями |
| Что такое тест на ВИЧ? | 10 мин | |

Перерыв

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Упражнение «Письмо из больницы» | 15 мин |
| Игра «Сделай выбор» | 15-20 мин |

Рефлексия всего занятия

| | | |
|--|----------|---|
| Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу) |
|--|----------|---|

Итоговый вывод:

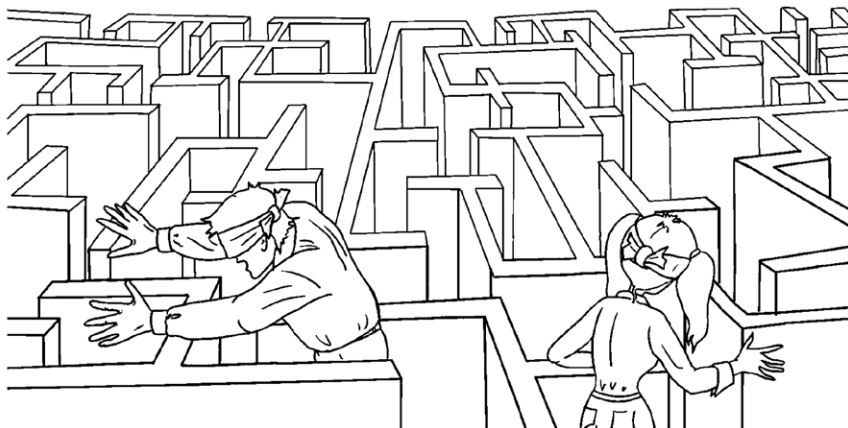
Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь. Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЕ»

Давайте, как всегда, вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.



Пояснения: Цель упражнения - ввести в тему занятия и выяснить степень информированности участников по данной проблеме. Все участники выстраиваются в линию в центре помещения, не касаясь друг друга (это важно), и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен - шаг назад, если не знает ответа – остается на месте. Надо максимально освободить пространство - убрать стулья и столы, чтобы участники не боялись двигаться с закрытыми глазами.

Инструкция: *Прошу всех встать и выстроиться в одну линию по центру так, чтобы вы никого не касались. Я сейчас буду говорить некоторые утверждения, а вы, если согласны, будете делать один шаг вперед, если не согласны – один шаг назад, а если не знаете ответа – оставайтесь на месте. И самое главное – вы все должны при этом закрыть глаза и не открывать их, пока я не скажу. Итак, закрыли глаза.*

Утверждения

ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

**Правильный
ответ** (информа-
ция для ведущего)

нет

| | |
|--|------------|
| ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным. | <i>нет</i> |
| По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ. | <i>нет</i> |
| Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ. | <i>да</i> |
| ВИЧ передается через кровососущих насекомых. | <i>нет</i> |
| Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме. | <i>нет</i> |
| Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ. | <i>нет</i> |
| ВИЧ поддается полному излечению. | <i>нет</i> |

Теперь можно открыть глаза.

Если бы участники точно знали информацию, которая содержится в утверждениях ведущего, они остались бы стоящими в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах.

Анализ упражнения:

В анализе ведущий должен сам подытожить степень информированности группы и сделать вывод, в каком темпе и на каком уровне сложности им предстоит пройти этот тренинг.

Если бы вы все ответили правильно, наша линия осталась бы прямой. А что же получилось у нас? Траектория какой-то сумасшедшей молекулы! Кто ошибся и в каких вопросах - все это вы поймете сами на сегодняшнем занятии. Дело все в том, что с темой ВИЧ/СПИД связано огромное количество мифов. А мы сегодня постараемся узнать достоверную информацию об этой проблеме.

После завершения упражнения надо сказать несколько слов о ситуации с ВИЧ-инфекцией в вашем районе, привести конкретные факты

(эти данные всегда можно получить в областном центре СПИД или у вашего координатора).

Вы знаете, темпы роста заражения ВИЧ-инфекцией заставляют всех задуматься над сложностью этой проблемы. А чтобы мы тоже осознали, как стремительно растет эпидемия, давайте перейдем к следующему упражнению.

Упражнение «Игра с водой»

Пояснения: Цель упражнения - показать, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция, и донести до подростков, что здоровье человека во многом зависит от его поведения. Для проведения игры необходимы стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.

Важно! Ведущий готовит это упражнение еще до появления на тренинге участников. Перед началом этого упражнения все должно быть готово: все стаканчики стоят на столе, а в одном из них находится крахмал (важно, чтобы разбавленный крахмал не был виден и этот стакан ничем не отличался от других). Если у ведущего есть ассистент, то приготовить это упражнение можно непосредственно перед его началом, но втайне от участников.

Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики чем-то отличаются друг от друга.

Инструкция:

1. *Сейчас каждый получит стаканчик с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.*
2. *Представьте, что жидкость в этом стаканчике - это жидкость в вашем организме. Давайте сейчас мысленно перенесемся в другую реальность и станем участниками тусовки. А что люди делают на тусовке? Отдыхают и общаются. На нашей тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно и раскованно. Здесь даже можно заняться сексом с человеком, которого только что узнал, или употреблять наркотики. Чем больше у вас контактов, тем прочнее ваше положение в этой тусовке. Чтобы вы не чувствовали себя скованно, представьте не себя, а кого-нибудь другого и*

сыграйте этого человека. Главное - следовать правилам нашей тусовки, раз вы на ней оказались.

3. *Вы можете просто общаться друг с другом, а можете вступить в «сексуальный контакт» с кем-то из участников тусовки. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики. Правила игры понятны? Тогда начнем. (Можно включить дискотечную музыку и по ее окончании завершить тусовку).*

Через три минуты «тусовка» заканчивается, и все со своими стаканчиками садятся в круг.

Дело в том, что один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным, - в его стаканчике находился крахмал.

- *Кто готов пройти тест на ВИЧ-инфекцию? Здесь ведущий должен объяснить, как важно знать, заражен ты или нет.*

Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест - капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Группа сразу увидит результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – во многих.

Анализ упражнения:

- *Что вы ощутили, когда увидели «зараженный стаканчик» с сине-фиолетовой водой?*
- *Что каждый мог сделать, чтобы этого не случилось?*
- *Какие у вас сейчас эмоции?*
- *Что необычного было в этой игре, а что показалось узнаваемым?*
- *Кто знает подобные тусовки?*

Да, это было непростое упражнение. Мы увидели то, что происходит в нашем обществе. Вы видели, как просто ВИЧ-инфекция может попасть к нам и как беззащитны мы оказались перед ней? Но так ли это на самом деле? Ходить или не ходить на такие тусовки - это ваш выбор, но дело не только в тусовках. Важно ваше поведение. Ведь опасность чаще всего подстерегает там, где нам хорошо и где мы теряем контроль над собой. Давайте разберемся, что это за опасность – ВИЧ и СПИД.

ВИЧ и СПИД. Расшифровка аббревиатур.

Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом»

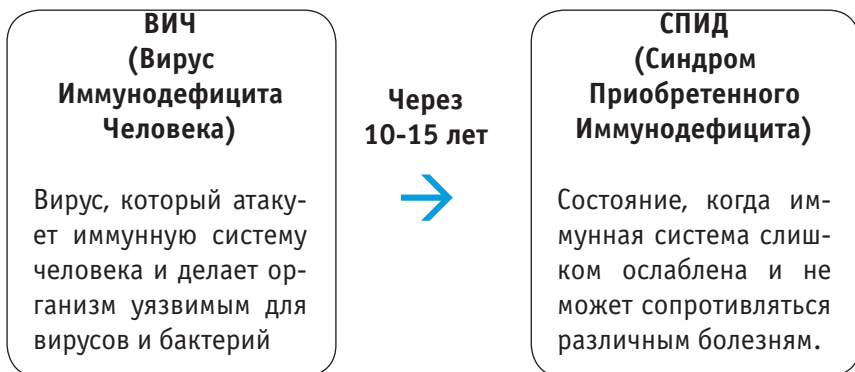
Пояснения: Цель упражнения - объяснить участникам разницу между ВИЧ и СПИДом и научить их правильно употреблять эти аббревиатуры. Для этого упражнения необходим специальный плакат с расшифровкой аббревиатур «ВИЧ» и «СПИД»

Инструкция: Ведущий спрашивает участников группы:

○ *Как вы считаете, ВИЧ и СПИД – это одно и то же?*

Ведущий просит участников расшифровать аббревиатуры по памяти, а затем дает правильный ответ, показывая плакаты с расшифровкой. Далее нужно объяснить, что **ВИЧ - это вирус**, попавший в организм и живущий за счет его клеток, а **СПИД - это заболевание**, которое возникает из-за резкого снижения иммунитета и развития ряда тяжелых заболеваний.

Хочу сразу сказать, что нельзя «заразиться СПИДом» - так не говорят. Правильно будет сказать: «заразиться ВИЧ». А диагноз «ВИЧ» или «СПИД» может поставить только врач, проведя соответствующие исследования.



Нарисуйте эту схему на доске, если у вас нет плаката.

Рекомендация ведущему: для более подробной информации см. Приложение № 1.

Как передается ВИЧ?

Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, в принципе может заразиться любой инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно избежать.

ВИЧ содержится в жидкостях организма человека и передается через них. Во внешней среде вирус быстро погибает.

Упражнение-опрос «Жидкости организма человека»

Пояснения: Цель упражнения - помочь группе понять и запомнить, в каких жидкостях организма может содержаться ВИЧ.

Инструкция:

- 1. В предыдущей игре вы лично столкнулись с тем, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция. Но главное – это предупредить проблему заранее, пока она вас не коснулась. Для этого каждый должен знать, какими путями ВИЧ передается, а какими - нет.*
- 2. Давайте сейчас перечислим все возможные жидкости человеческого организма (не только те, в которых может присутствовать ВИЧ).*

Ведущий записывает все варианты на доске, а потом задает вопрос:

- *В каких из них, по вашему мнению, может содержаться ВИЧ?*

В получившемся списке жидкостей нужно подчеркнуть те, в которых ВИЧ может присутствовать в концентрации, достаточной для того, чтобы быть опасным для человека.

Это:

- Кровь
- Сперма
- Вагинальный секрет (выделения из влагалища)
- Грудное молоко

Слюна, пот и моча не содержат того количества вируса, которое может привести к заражению. ВИЧ не может проникнуть через неповрежден-

ную кожу или передаваться воздушно-капельным путем, в отличие от вируса простуды или гриппа.

Комментарий: Обычно участники забывают назвать среди жидкостей вагинальный секрет, и тогда вам нужно добавить его к списку, объяснив, что это такое (выделения из влагалища).

Далее ведущий рассказывает группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции и способах защиты.

Через инъекционные наркотики

Употребление инъекционных наркотиков - самый верный способ заразиться ВИЧ. Инфицированная кровь может содержаться в общей посуде для смешивания и забора наркотика, общем шприце или игле. При инъекции наркотик вместе с кровью и вирусом попадает непосредственно в кровоток человека. На практике же все ситуации, связанные с употреблением даже «легких» наркотиков и алкоголя, могут привести к заражению ВИЧ, потому что человек теряет контроль над собой.

Способ защиты: Полностью отказаться от употребления любых видов наркотиков и злоупотребления алкоголем.

Через сексуальный контакт

Сперма, кровь и вагинальные выделения ВИЧ-инфицированных людей содержат вирус. При незащищенных сексуальных контактах риск передачи ВИЧ через них очень высок. Единственное средство, которое предотвращает заражение при сексуальном контакте, это презерватив.

Способ защиты: Использовать качественные презервативы при любых сексуальных контактах.

От ВИЧ-инфицированной матери – ребенку

ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка. Однако во время беременности, в процессе родов при соприкосновении ребенка с кровью и другими жидкостями материнского организма либо при

грудном вскармливании ребенка ему может передаваться вирус от ВИЧ-инфицированной матери.

Способ защиты: Мать проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Сразу после появления на свет ребенок получает специальное профилактическое лечение. Тогда риск заразиться у него очень низок 0-8%.



ВИЧ не передается при:

- рукопожатиях, объятиях и поцелуях, через пот, слюну, слезы
- кашле и чихании
- пользовании общей посудой, полотенцами или постельным бельем
- посещении туалета и/или душа
- коллективных занятиях спортом
- в общественном транспорте
- укусах насекомых или животных

Комментарий: Далее можно продолжить сообщение и обсуждение информации. Можно взять такие темы, как:

- Что происходит в организме при заражении ВИЧ? (см. Приложение № 1)
- Стадии развития ВИЧ-инфекции (см. Приложение № 1 и 2)

Все зависит от уровня информированности участников и от того, сказали ли вы это ранее или нет. Ведущий сам принимает решение, как преподнести этот информационный материал.

Ну что ж, вы уже многое знаете, но прежде чем мы пойдем дальше, давайте проведем еще одну разминку.

Упражнение «5 секунд»

Пояснения: Цель упражнения - дать участникам почувствовать, как быстро и интенсивно эпидемия распространяется в мире. Все участники сидят в кругу. Ведущий засекает время и **каждые 5 секунд** просит встать одного человека из группы. Как только на стульях останутся сидеть 2-3 человека, он говорит команду «стоп». Ведущему лучше не пользоваться секундомером, а просто про себя считать от 1 до 5.

Инструкция: *Сейчас мы с вами сядем в круг. Когда я хлопну в ладоши, один из вас встанет и переместится за спинку своего стула. Вставать вы будете по кругу, но через одного человека. Упражнение продолжается до моей команды «стоп». Все понятно? Начали.*

Анализ упражнения: *Насколько я понимаю, с момента начала прошло около одной минуты. Посмотрите, сколько вас стоит за спинками стульев. Дело в том, что, по последним данным, **каждые 5 секунд в мире один человек заражается ВИЧ-инфекцией**. Причем не все вовремя узнают об этом и продолжают жить, не подозревая, что инфицированы.*

Мне хотелось, чтобы вы сами увидели, какими темпами развивается эпидемия. Впечатляет?

Но мы с вами можем не попасть в число зараженных, если будем осознавать степень риска различных ситуаций. Вот именно на это и направлено следующее упражнение.

Упражнение «Оценка степени риска»

Пояснения: Цель упражнения - проинформировать группу о том, в каких ситуациях риск заражения ВИЧ может быть высоким, а в каких - низким. Для упражнения необходимо заранее приготовить карточки с ситуациями. Разместить в разных местах комнаты надписи «Высокий риск», «Низкий риск», «Риска нет». Раздать участникам карточки с описанием ситуаций, они должны оценить степень риска в той или иной ситуации и прикрепить карточки под соответствующей надписью с помощью магнитов или булавок.

Инструкция: Теперь, когда мы знаем основные пути передачи ВИЧ и скорость распространения инфекции, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти с вами. Если мы правильно оцениваем риск, то нам легче защитить себя и своих близких. Сейчас каждый получит карточку с описанием ситуации. Вам надо будет подумать и прикрепить вашу карточку под соответствующей надписью. Делать мы это будем по очереди. Каждый участник (кто готов) подходит к плакату и объясняет, почему он сделал именно такой выбор.

Для проведения упражнения вы можете воспользоваться приведенной ниже таблицей.

- **Ситуации высокого риска**, когда вирус может передаться непосредственно через кровь или при половом контакте.
- **Ситуации низкого риска**, которые представляют потенциальную опасность.
- **Безопасные ситуации**, при которых ВИЧ заразиться невозможно.

| Жизненная ситуация (каждую ситуацию распечатать на отдельной карточке) | Уровень риска |
|--|----------------------|
| Сексуальный контакт без презерватива | Высокий |
| Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива | Высокий |
| Использование общего шприца для введения наркотика | Высокий |
| Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика | Высокий |
| Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения | Высокий |
| Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок | Высокий |
| Использование общей бритвы | Высокий |

| | |
|--|-----------------|
| Переливание крови: С соблюдением правил забора, хранения и транс- портировки крови | Низкий |
| Без соблюдения правил забора, хранения и транс- портировки крови | Высокий |
| Различные косметические процедуры, нанесение татуи- ровок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне | Низкий / Нет |
| Иньекции в лечебных учреждениях | Нет |
| Сдача крови | Нет |
| Укусы насекомых | Нет |
| Укусы животных | Нет |
| Использование чужой зубной щетки | Нет |
| Использование общей посуды для приготовления пищи | Нет |
| Уход за больным СПИДом | Нет |
| Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком | Нет |
| Дружеский поцелуй («в щечку») | Нет |
| Любовный поцелуй | Нет |
| Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфи- цированным человеком | Нет |
| Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным уче- ником | Нет |
| Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ-инфици- рованным человеком | Нет |
| Массаж | Нет |
| Касание одеждой | Нет |
| Рукопожатие | Нет |

| | |
|---|-----|
| Использование общественных туалетных комнат | Нет |
| Питье из общественных питьевых источников | Нет |

В случае необходимости ведущий поправляет участников.

Анализ упражнения:

- Просто или сложно было определить степень риска?
- Почему так важно уметь оценивать степень риска в отношении ВИЧ инфекции?
- Что дает нам это умение?

Что такое
тест на ВИЧ?

Здесь расскажите, какие бывают тесты на ВИЧ и нарисуйте, какие бывают результаты теста (см. ниже).

По внешним признакам невозможно определить, болен человек ВИЧ/СПИДом или нет. Диагноз можно поставить только с помощью специального исследования крови - теста на ВИЧ. Существуют три вида теста на ВИЧ: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот и полимеразная цепная реакция (ПЦР).

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ**

ЕСТЬ ВИЧ-инфекция

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕ-
ЗУЛЬТАТ**

НЕТ ВИЧ-инфекции

Тест на ВИЧ можно сдать в центре СПИД, кожно-венерологическом диспансере (КВД) или в обычной поликлинике. Результат теста бывает положительным или отрицательным.

Дополнительная информация: Тесты на ВИЧ достоверны на 98-99%, но все равно требуют дополнительной проверки. Например, тесты ИФА и иммуноблот показывают, есть ли в крови антитела к ВИЧ. Но существует «период окна» после заражения, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Если пройти тест ИФА или иммуноблот во время «периода окна», результат будет неверным. Поэтому такой тест нужно сделать снова спустя некоторое время. Тест ПЦР выявляет, есть ли в организме ДНК и РНК вируса иммунодефицита человека. Но этот тест тоже может дать ложный результат, и его нужно перепроверить.

Когда человек приходит сдавать кровь на ВИЧ, он имеет право и до, и после теста получить консультацию. Однако не всегда в лабораториях есть специалисты, которые могут ответить на все вопросы. Более подробно о тестировании на ВИЧ можно узнать по телефонам доверия, в общественных организациях, центрах СПИД, молодежных центрах, центрах помощи подросткам.

Ведущий должен иметь и при необходимости дать участникам координаты:

- Мест, где можно пройти тест на ВИЧ.
- Мест, где можно получить до- и послетестовую консультацию специалиста.

Когда же человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания.

Упражнение «Письмо из больницы»

Пояснения: Цель упражнения - предоставить участникам возможность посмотреть на проблему ВИЧ/СПИДа глазами человека, живущего с ВИЧ/СПИДом (сокр. ЛЖВС – люди, живущие с ВИЧ/СПИДом). Упражнение также дает подросткам возможность выразить собственное отношение к проблеме и разобраться в своих чувствах.

Инструкция: Дайте группе прочитать письмо, не торопясь, обдумать его и попытаться сформулировать свои ощущения, мысли – и о самом письме, и о том, кто его написал.

Меня зовут Вадим, мне 19 лет, и у меня ВИЧ. Этот диагноз мне поставили 3 года назад. Это было очень тяжелое время: я боялся, винил себя за то, что произошло, чувствовал, что на моей жизни поставлен крест, не знал, как на мою беду будут реагировать мои близкие, друзья, незнакомые люди. За эти годы я научился жить со своей болезнью. Иногда мне кажется, что к ВИЧ можно привыкнуть, но на самом деле очень трудно привыкнуть к мысли, что смерть может настичь тебя еще молодым, что в любой момент ты можешь начать болеть и уже никогда не выздоровеешь. Становится еще тяжелее, когда уходят из жизни знакомые и друзья, страдавшие той же болезнью. И самое обидное - это видеть, что огромное количество людей не хочет понять, что они могли оказаться на нашем месте, и вместо поддержки мы видим страх или презрение. Тем дороже нам дружба тех, кто понимает, что такое ВИЧ, и знает, что мы такие же люди, как они, - со своими радостями и горестями.

Когда я понял, что болен ВИЧ, я хотел умереть. Но потом я сделал выбор. Я хочу продолжать свою жизнь и хочу бороться с болезнью. У меня есть друзья, любимое дело, мне важно и интересно все, что происходит вокруг, - все, что важно и интересно для моих сверстников. Когда меня попросили написать это письмо, я боялся, что не смогу сказать самое главное. А самое главное, наверное, вот что: риск заразиться этой болезнью не стоит никакого сиюминутного удовольствия. Я до сих пор не могу поверить, что один мой неосторожный поступок перевернул всю мою жизнь. Мне хочется думать, что сейчас люди знают о СПИДе гораздо больше, чем знал я, и стремятся защитить себя и своих близких, понимая, что ВИЧ-инфекция безразлична к нашему возрасту, сексуальной ориентации, социальному статусу. Это может случиться с каждым, если, конечно, мы это допустим.

СПИД-центр, 6-е отделение, Вадим».

Комментарий: Данное письмо лучше не вывешивать в качестве плаката, а зачитать или раздать участникам группы на отдельных листках.

После этого обсудите письмо с группой, задавая наводящие вопросы:

- Как вы думаете, что чувствовал этот человек, когда писал письмо?
- Боятесь ли вы оказаться в его ситуации?
- Как проходит его день?
- Много ли у него друзей, кто они?

Нужно, чтобы каждый человек в группе понял, прочувствовал эту ситуацию и осознал, какого отношения с его стороны заслуживают люди, живущие с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

Анализ упражнения:

- Трудно ли было читать это письмо?
- Изменилось ли что-нибудь в вас после прочтения этого письма?
- Какое теперь отношение у вас к ВИЧ-инфицированным?

Людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС), часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но они такие же люди, как и мы.

Комментарий: Для анализа упражнения ведущий может воспользоваться материалом из Приложения № 3 (Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?)

Упражнение-игра «Сделай выбор»

Пояснения: Цель упражнения - помочь участникам сориентироваться в ситуациях риска, в том числе связанных с употреблением наркотиков. Упражнение направлено на развенчание мифов о ВИЧ-инфекции, а также на формирование у подростков установки ответственного отношения к своему здоровью. Необходимо заранее подготовить специальный реквизит – таблички с надписями: **«согласен», «согласен, но с оговорками», «не согласен»** и повесить их в разных частях комнаты.

- Ведущий стоит в центре и зачитывает вопросы или утверждения. Например:
- После заданного вопроса участники подходят к той табличке, которая соответствует их ответу.

- Затем ведущий просит представителей каждой из 3-х образовавшихся групп прокомментировать свой выбор.
- Ведущий дает свои комментарии после ответов всех групп.
- Далее задается новый вопрос.

Инструкция: Сейчас я буду зачитывать вам вопросы или утверждения, а вы, подумав и приняв свое собственное решение, будете подходить к одной из висящих здесь табличек: «согласен», «согласен, но с оговорками» или «не согласен». Ну что готовы?

Вопросы могут быть следующими:

- *Если пользоваться одноразовым шприцем при инъекционном употреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно.*
Комментарий: Утверждение **верно, но с оговорками:** заражение возможно, если кровь попадет в общую посуду, из которой производится забор наркотика. Кроме того, ВИЧ может находиться в емкости, в которой наркодилер продает готовую дозу.
- *Курение марихуаны не приносит вреда и безопасно с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией.*
Комментарий: **Верно, но с оговорками:** само по себе употребление марихуаны, то есть курение сигареты с веществом и даже передача ее по кругу, не может быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией, но марихуана действует на способность человека контролировать ситуацию, а значит, повышает риск совершения недопустимых ошибок в ситуациях, которые требуют от него взвешенного решения.
- *Использование наркотиков помогает справиться с проблемами.*
Комментарий: **Неверно.** Это иллюзия. Человек лишь на время отключается от проблем, но проблемы при этом не решаются, а усугубляются, так как человек вдобавок наносит непоправимый вред своему здоровью.
- *Человек с сильной волей может отказаться от наркотиков в любой момент.*
Комментарий: **Неверно.** Привыкание к наркотикам происходит незаметно. Человеку кажется, что он в любой момент может остановиться, в то время как физиологические механизмы привыкания уже включились. Человек становится наркозависимым.

- *Неприлично спрашивать в поликлинике, одноразовый ли инструмент используют при инъекциях.*

Комментарий: Неверно. Это не только прилично, но и необходимо, если ты действительно заботишься о своем здоровье. Только делать это нужно вежливо.

- *Если я не принадлежу к «группе риска», то застрахован от заражения ВИЧ.*

Комментарий: Верно, но с оговорками. При нынешних темпах и путях распространения ВИЧ-инфекции можно сказать, что в группу риска входят 100% населения. Поэтому о своей защите нужно думать всегда.

- *Если я не употребляю наркотики и следую правилам безопасного сексуального поведения, то риск заражения для меня минимален.*

Комментарий: акое поведение должно быть нормой для каждого человека.

Ведущий может предложить собственные варианты вопросов, но прежде чем выносить их на обсуждение группы, надо решить для себя, как на них отвечать.

Анализ упражнения: Анализ проводится после каждого заданного вопроса. Ведущий просит представителей каждой из 3-х образовавшихся групп («согласен», «согласен, но с оговорками» или «не согласен») прокомментировать свой выбор.

Существует много мифов относительно ВИЧ-инфекции. Информация, которой располагают люди, часто не проверена. Нам друзья что-то сказали, и мы поверили. А совет здесь простой: не бойтесь обращаться к специалистам за разъяснениями. Спрашивайте! Только специалисты могут дать вам достоверную информацию о ВИЧ и СПИДе. Но чтобы они дали ответ, нужно, чтобы вы задали вопрос!

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Сегодня было очень сложное и насыщенное занятие. Давайте сделаем несколько основных выводов:

- *В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно.*
- *Заразится мы или нет ВИЧ-инфекцией, зависит от нашего поведения. Будьте благоразумны в рискованных ситуациях.*
- *Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить.*
- *К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.*
- *Существует очень много мифов относительно ВИЧ-инфекции, поэтому, если вам что-то непонятно, не бойтесь обращаться к специалистам за разъяснениями. Проверьте свою информацию! Успехов вам!*

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение № 1 (к блоку «Теория ВИЧ. ВИЧ и СПИД – расшифровка аббревиатур»)

Что такое ВИЧ/СПИД?

Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел

ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие - что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: **ВИЧ/СПИД - смертельное заболевание, от которого пока нет лекарства или вакцины.** Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от этого заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

ВИЧ/СПИД: некоторые факты

- Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны более 40 млн. человек
- Каждую минуту в мире примерно 11 человек заражаются ВИЧ.
- В России официально зарегистрировано почти 300 тыс. ВИЧ-инфицированных, но предполагается, что их, по крайней мере, в три раза больше.
- 80% ВИЧ-инфицированных в России - молодежь от 14 до 29 лет.

Это данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ-инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы и, соответственно, нигде не зарегистрированы.

ВИЧ - это Вирус Иммунодефицита Человека

Иммунная система - это внутренняя «милиция» организма, охраняющая наше здоровье. Если в организм проникают «преступники» (болезнетворные бактерии и вирусы), иммунная система распознает их, изучает и уничтожает. Для уничтожения каждого вида болезнетворных микроорганизмов она готовит специальную «группу захвата» - антитела.

Почему же иммунная система не справляется с ВИЧ? Дело в том, что ВИЧ - умный и хитрый враг. Попадая в организм, он проникает внутрь самих клеток иммунной системы и притворяется одним из «своих». Остальные клетки-«милиционеры» не видят «преступника» и не успевают подготовить нужные антитела, чтобы его уничтожить. Тем временем ВИЧ быстро размножается, делая новые и новые копии с самого себя. Когда антитела «группы захвата» появляются, бывает уже слишком поздно.

Постепенно ВИЧ разрушает иммунную систему. Развивается иммунодефицит – недостаток защитных сил в организме. Последняя стадия этого состояния называется **СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита**.

ПОМНИ: ВИЧ и СПИД – разные вещи.

ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека.

Он вызывает болезнь **СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита**.

Как ВИЧ вызывает СПИД: четыре периода

1) Период «окна»

- Длится около шести месяцев с момента заражения.
- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны.
- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура.
- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови.
- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

2) Период первичных проявлений

- Начинается примерно через шесть месяцев после заражения и может длиться шесть и более лет.
- Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышенная температура, потливость, недомогание.
- Иммунная система «увидела» ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами.
- Анализ крови на антитела к ВИЧ уже позволяет поставить человеку диагноз «ВИЧ-инфекция».

3) Период развития вторичных заболеваний

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак

- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений.
- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни.
- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИДа.

4) СПИД, или терминальная стадия

- В организме почти не остается защитных клеток.
- Системы и органы человека необратимо поражены.
- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению.
- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы.
- Развитие болезни приводит к смерти.

Приложение № 2 (к блоку «Теория ВИЧ. Как передается ВИЧ» – «Развитие ВИЧ»)

Комментарий: Здесь представлено упражнение-беседа о развитии ВИЧ на 10-15 мин. Ведущий сам принимает решение о включение этого упражнения в тренинг.

1. **Для того чтобы лекция не показалась скучной и была наглядной, можно попробовать сравнить иммунную систему человека с поездом:**
 - поезд вместе с человеком едет по дороге жизни;
 - ВИЧ оказывается нежелательным пассажиром, причем пассажиром наглым, уверенным в себе, которого совершенно невозможно ссадить с поезда, в отличие от обычных «зайцев».
2. **Можно представить этапы развития заболевания в виде четырех вагончиков и предложить каждой команде рассказать о своем вагончике:**
 - период «окна»;
 - первичные проявления;

- вторичные проявления;
- терминальная стадия.



Этот рисунок желательно показать участникам группы (можно нарисовать его в процессе разговора на доске).

Приложение № 3 (к упр. «Письмо из больницы»)

Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?

Когда человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания. Психологи выделяют четыре стадии реакции на известие о тяжелой болезни - своей или близкого человека:

- 1) **Отрицание.** Я отказываюсь верить в происходящее. Произошла какая-то чудовищная ошибка, на самом деле я здоров.
- 2) **Гнев.** Я испытываю ярость при мысли, что болен. Это жестоко и несправедливо, это идет вразрез со всеми моими планами и мнением о себе.
- 3) **Депрессия.** Я не знаю, что делать, мне кажется, что моя жизнь разрушена. Я испытываю страх перед болезнью и смертью, сильнейшую тоску и разочарование.
- 4) **Принятие.** Я понимаю, что мою проблему могу решить только я сам. Я принимаю решение жить дальше и стараться быть счастливым. Я учусь жить с заболеванием. Мои близкие учатся помогать мне и преодолевать свои собственные тоску и страх.

Людам, живущим с ВИЧ/СПИДом, часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают.

Те, кто мало знает об этой болезни, думают, что от ВИЧ-инфицированных можно заразиться случайно, «как-нибудь так». Многие до сих пор считают ВИЧ/СПИД «болезнью наркоманов, гомосексуалистов и проституток». Поэтому к физическим и душевным страданиям, которые причиняет ВИЧ, часто добавляются другие проблемы:

- унижения со стороны окружающих;
- ущемление в правах;
- потеря работы;
- распад семьи;
- ухудшение материального положения.

Чтобы сохранить работу и хорошие отношения с окружающими, многие ВИЧ-инфицированные вынуждены скрывать свою болезнь.

Отношение общества к тяжелобольным

| Заболевание | Как относятся к больным | Почему |
|---------------------------------------|--|--|
| Рак, диабет, болезнь Паркинсона и др. | Сочувствуют, понимают, готовы помочь и поддержать. | Люди понимают, что человек не виноват в том, что он болен. Они ставят себя на место больного и сопереживают ему. |
| ВИЧ/СПИД | Осуждают, насмеются, ненавидят. Известны случаи увольнений, избиений, нападений на собственность ВИЧ-инфицированных людей. | Люди считают, что ВИЧ-инфицированный «получил то, что заслужил». Они осуждают его предполагаемый образ жизни и считают болезнь наказанием за «плохое поведение». |

Такое негативное отношение и жестокие действия называются **дискриминацией ВИЧ-инфицированных**. Дискриминация несправедлива и больно ранит тех, кому и без того тяжело. Она происходит от страха и непонимания. Тем, кого эпидемия не коснулась, иногда кажется, что есть «мы» - хорошие, здоровые, и «они» - плохие, больные.

На самом деле ВИЧ может заразиться любой человек, вне зависимости от возраста, поведения, социального статуса и цвета кожи. Среди ЛЖВС есть и дети, и старики, и женщины из вполне благополучных семей. Число людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, растет год от года. Нужно научиться правильно относиться к ним, поддерживать, а себя защищать от заражения.

Задача ведущего - сделать так, чтобы его сверстники:

- С сочувствием относились к ВИЧ-инфицированным.
- Перестали бояться ВИЧ-инфицированных.
- Перестали приписывать ВИЧ-инфицированным несуществующие отрицательные качества.

Поскольку тема жизни с ВИЧ может вызвать у твоей группы неоднозначную реакцию, тяжелые мысли, при ее обсуждении важно придерживаться строгих рамок:

- Нельзя сгущать краски и описывать жизнь ВИЧ-инфицированных как ад. Такой подход мешает людям относиться к ним как к равным.
- Нельзя делать вид, что жизнь с ВИЧ легка и беспроблемна. Иначе люди не поймут, почему вообще нужно защищаться от этой болезни.
- Нужно стараться правдиво обрисовать ситуацию, как можно лучше понять, как складывается жизнь ВИЧ-инфицированных. Постарайся получить эту информацию от самих людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Например, такие рассказы можно найти в журнале «Шаги» (www.hiv-aids.ru).



Алкоголь: мифы и реальность

Задачи тренинга:

- 1) Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма.
- 2) Сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков.
- 3) Сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

Необходимый материал:

1. Мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка).
2. Карточки для ролевой игры.
3. Булавки (лучше «английские») – 4 шт.

| План занятия | Время | Примечания |
|--|-----------|-----------------------------------|
| Вводные слова. Оглашение темы занятия. | 10 мин | |
| Разминка | | |
| Упр. «Ассоциации по алфавиту» | 15 мин | Мячик или предмет, его заменяющий |
| Блок «Вспомним все» | | |
| Что было на предыдущем занятии? | 5 мин | |
| Основная часть занятия | | |
| Введение в тему | 5 мин | |
| Упр. «Зоопарк» | 15-20 мин | |
| Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» | 15 мин | |

Упр. «Последствия употребления алкоголя» 10 мин Блокнот и ручка

Перерыв

Упр. «Разговор в ресторане» 20 мин Приготовить заранее карточки с ролями

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?
Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте! Рад (рада) всех видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, все готовы работать. И для начала давайте каждый из вас (по кругу) сейчас расскажет о самом ярком событии, которое произошло с ним за прошлую неделю.

Участники говорят. По ходу рассказа ведущий и группа могут задавать уточняющие вопросы и делать какие-либо дополнения.

Хорошо. А теперь давайте немного разомнёмся.

Упражнение-разминка «Ассоциации по алфавиту»

Пояснение: Упражнение направлено на развитие внимания, оно учит подростков концентрироваться и быстро реагировать. Группа сидит в кругу. Для этого упражнения необходим мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка, например). Ведущий, наравне с группой, может принимать участие в этом упражнении.

Инструкция: *Сейчас я назову вам какое-нибудь слово на букву «А» и брошу кому-нибудь этот мячик. Этот человек должен назвать свою ассоциацию, которая возникает у него на это слово, но с одним усло-*

вием: ассоциация должна быть на букву «Б». Далее он бросает этот мячик другому, и тот человек уже должен предложить ассоциацию на его слово, но на букву «В». И так далее - по алфавиту.

Например, Арбуз – Большой (это ассоциация на слово «арбуз» на букву «Б») – Великан (это ассоциация на слово «большой» на букву «В») и т.д.

Понятна инструкция? Тогда начнем.

Рекомендации ведущему: проведите это упражнение 2 раза. Сначала назовите любое слово на букву «А», а во время 2-ого захода назовите слово «Алкоголь». После первой попытки попросите ребят выполнить это упражнение еще раз, но быстрее. Не разрешайте вслух произносить алфавит. Естественно, что некоторые буквы нужно пропустить, такие, как Ё, Й, Ъ, Ы, Ь.

Анализ упражнения:

○ Сложно ли было выполнять это упражнение?

Иногда жизненные ситуации требуют от нас предельной концентрации внимания и сосредоточенности, так как речь может идти о нашей безопасности и здоровье.

○ Можете привести примеры таких ситуаций?

Выслушайте ответы участников.

И как вы, наверное, уже догадались, речь сегодня пойдет об алкоголе и таком страшном заболевании, как алкоголизм.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЁ»

Но сначала давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Итак, тема нашего сегодняшнего занятия посвящена алкоголю. Как вы понимаете, привычка пить на Руси была, есть и, по всей вероятности, будет. И цель нашего сегодняшнего занятия - узнать, как де-

лать это культурно и не стать алкоголиком. Ведь алкоголизм – заболевание очень хитрое; как и любая другая зависимость, оно подкрадывается к нам незаметно, а избавиться от него очень трудно.

У меня к вам вопрос: **Какие спиртные напитки вы уже пробовали?** Помните, что на наших занятиях действует правило конфиденциальности, и вы можете говорить смело.

Выслушайте ответы участников. Не забудьте про пиво, если его вдруг его не назовут.

Ну что ж, давайте начнем нашу тему, и я попрошу вас для начала сделать одно упражнение.

Упражнение «Зоопарк»

Пояснение: Это упражнение позволяет участникам через игру познакомиться со всеми стадиями опьянения. Во время выполнения упражнения участники ничего про эту цель знать не должны.

Инструкция: Ведущий приглашает всех участников сесть в круг. Когда все сели, он говорит:

Сейчас я предлагаю вам подурочиться. Я каждому из вас прошепчу на ухо название какого-нибудь животного, которого вы должны будете показать, когда я попрошу. Показывать старайтесь как можно смешнее.

Сам(а) я тоже буду изображать какое-нибудь животное.

После этих слов ведущий подходит к каждому и на ухо шепчет название одного из пяти животных: павлин, петух,



обезьяна, осел и свинья. Желательно, чтобы количество животных каждого вида было приблизительно равным, для этого ведущий шепчет названия животных по очереди: *павлин – петух – обезьяна – осел – свинья – павлин – петух – обезьяна – осел – свинья и т.д.*

А теперь по моей команде мы все дружно начнем изображать нужное животное. Ваша задача - не только смешно его показать, но и найти «своих», т.е. собраться в стаи, чтобы все животные одного вида оказались вместе. У нас 5 видов животных, посмотрим, кто соберется первыми. Начали!

В итоге животные одного вида должны оказаться вместе: павлины с павлинами и т. д.

После того, как все соберутся, можно попросить: *«Где у нас павлины? Покажитесь всем, павлины!»*, *«Где у нас петухи? Покажитесь, петухи!»* и т.д. по всем животным.

Внимание: порядок важен! Сначала павлины, потом петухи, потом обезьяны, потом ослы, и наконец, свиньи.

Анализ упражнения: После того, как все собрались и показали, попросите всех сесть обратно в круг. Начните обсуждение с вопроса: *Как вы думаете, какая связь между всеми этими животными и алкоголем? Дождитесь ответов ребят, потом скажите:*

*Как гласит народная мудрость, человек в опьянении проходит несколько стадий. Сначала это **павлин**, затем **петух**, потом **обезьяна**, далее **осел** и, наконец, **свинья**. Помните об этом, наливая очередную рюмку!*

Давайте посмотрим еще раз на этих животных как на стадии опьянения.

- *Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на этих животных? Если кто-то не согласен, спросите: А на каких животных он тогда похож?*
- *Как вы считаете, является алкоголь «абсолютным злом» или все же есть рамки, находясь в которых, можно остаться «павлином»? Участники высказывают свои мнения.*
- *Кем являются люди, напивающиеся до состояния «свиней»?*

Затем нужно рассказать:

Умеренное потребление алкоголя не является болезнью. Болезнью является систематическое употребление алкоголя в больших количествах. Еще эта болезнь называется алкогольной зависимостью.

В умеренных дозах спиртное является сосудорасширяющим средством и снижает уровень холестерина в крови. Однако нужно помнить, что здоровый человек, правильно питающийся, не доводящий свой организм до стрессов и не испытывающий проблем с общением может ВООБЩЕ обходиться без спиртного. Платой за те несколько положительных эффектов, которые оказывает алкоголь, являются: чрезмерная нагрузка на сердце и печень, алкогольная зависимость. Если человек потребляет большие дозы алкоголя в неблагоприятной внешней среде (сильный мороз, жара, в болотистой или горной местности), это чревато летальным исходом.

Алкоголь может привести к ужасающим последствиям. Мы с вами часто слышим по телевизору, что кто-то кого-то убил, ограбил или изнасиловал, и все это он сделал под действием алкоголя.

Все это, к сожалению, не редкость. Мы с вами часто сами сталкиваемся с негативным действием алкоголя. Давайте поговорим об этом.

Упражнение-беседа

«Алкоголь в нашей жизни»

Пояснение: Участники садятся в круг, и ведущий предлагает каждому рассказать, что случилось в их жизни или в жизни их знакомых из-за алкоголя.

Инструкция: *Ну что ж, давайте поговорим о том, что случилось в вашей жизни из-за алкоголя. Высказываться могут все или только желающие. Каждый рассказчик должен сказать, к каким последствиям привело употребление алкоголя.*

Можно стимулировать участников, подсказывая им различные случаи: возможно, кто-то потерял работу из-за пьянства, у кого-то в семье пьяный отец бил жену, кто-то попал в аварию из-за того, что пьяным сел за руль.

Анализ упражнения:

- *Каких ситуаций больше - положительных или отрицательных?*
- *Знаете ли вы людей, жизнь которых разрушил алкоголизм?*
- *Есть ли у вас знакомые, которые совсем не употребляют спиртного?*

При обсуждении нужно сделать упор на то, что негативных последствий употребления алкоголя значительно больше, и в больших дозах алкоголь обычно приводит к катастрофическим последствиям. Все из-за того, что после употребления алкоголя голова отключается, и мы себя не можем контролировать.

При обсуждении может возникнуть вопрос: кто такой алкоголик? Ребята могут начать описывать опустившуюся личность, бомжа и т.д. Важно указать на то, что они такими опустившимися были не всегда, что когда-то у них могла быть и хорошая работа, и дружная семья, и друзья. Алкоголь привел к тому, что все это они потеряли.

Можно привести пример хоккеиста Гурина из кинофильма «Москва слезам не верит». Он был прославленным спортсменом, знаменитым, почитаемым, когда соблюдал режим, и в кого он превратился? В алкоголика, готового пропить последние деньги своей бывшей жены. Ни семьи, ни работы, ни друзей.

Подытожить обсуждение можно так:

Алкоголизм – это болезнь, но есть люди, которые не наносят своему здоровью и своей жизни вреда, так как пьют редко, в умеренных дозах и соблюдают культуру питья.

Нужно напомнить участникам, что многим вообще не нужен алкоголь - ни чтобы расслабиться, ни чтобы стать увереннее. Также следует сказать, что алкоголь в нашей стране разрешено потреблять только совершеннолетним, после 18 лет.

Какие же последствия могут быть от алкоголя?

Главным образом, это потеря контроля. Наше внимание ослабевает, мы перестаем за собой следить, можем совершить поступки, которые в обычной обстановке никогда бы не совершили. Часто на трезвую голову люди начинают жалеть о том, что было сделано под воздействием алкоголя. Что это может быть? Мы можем начать курить

под воздействием алкоголя, пробовать наркотики, можем совершить какие-то противоправные действия или заразиться ВИЧ-инфекцией. И даже можем не помнить об этом. Очень многие беды начинаются с того, что человек однажды напился.

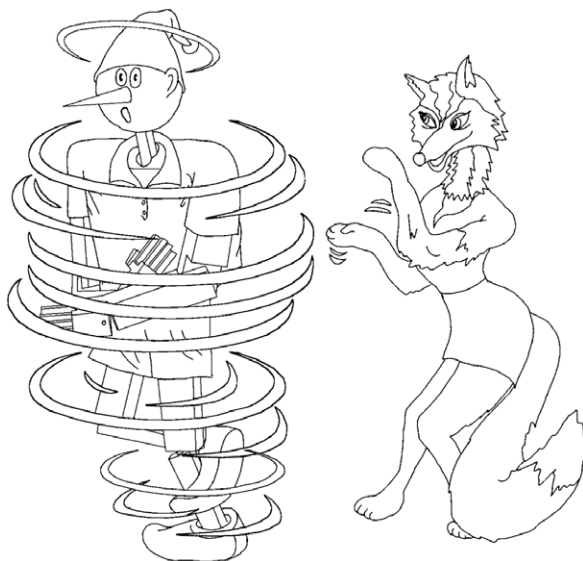
Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

Пояснение: Это упражнение предназначено, чтобы ощутить на себе негативное воздействие алкоголя.

Инструкция: Все участники становятся «коридором» – в две шеренги друг напротив друга на расстоянии полутора метров.

Длина коридора – 3 – 4 метра, в зависимости от количества участников. В одном конце коридора становится ведущий с блокнотом и ручкой.

В другом конце один из участников. Его задача – вращаться вокруг себя 15-30 секунд так, чтобы вызвать сильное головокружение. Затем он должен дойти до ведущего и написать в блокноте свое имя, фамилию и отчество. Задача участников, которые находятся рядом с ним – не дать ему получить травму. Перед началом упражнения всех участников нужно проинструктировать, что падать во весь рост ни в коем случае нельзя. В случае падения, нужно подгибать колени и садиться на пол. «Пьяного» участника нужно направлять, и, если он начнет падать, аккуратно поддерживать его под руки.



Анализ упражнения:

- *Насколько трудно было контролировать свои движения?*

Ведущий должен объяснить, что при сильном алкогольном опьянении человек испытывает примерно такие же ощущения, только к ним добавляются затруднения в речи и затуманенность сознания. Если человек страдает алкоголизмом, то плохая координация и «заплетающийся язык» становятся его спутниками по жизни.

При обсуждении ведущий должен затронуть вопрос потребления пива и алкогольных коктейлей, т.к. обычно это первые алкогольные напитки, которые пробуют подростки. Задайте вопрос:

- *Как вы думаете, до состояния какого из разыгранных сегодня животных можно прийти, если пить пиво?*

Многие подростки считают, что пивом нельзя напиться так же, как водкой. Необходимо объяснить, что это не так. Обратите внимание подростков на то, что в последние годы в СМИ ведется пропаганда потребления пива как определенного стиля жизни. Поясните, что пивной алкоголизм – самый тяжелый.

*Пиво - это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт. И именно этиловый спирт вызывает зависимость. Пивной алкоголизм - это то же, что и водочный, коньячный. Его отличия - только в худшую сторону. Общее в том, что в любом случае – водка это, пиво или коньяк - человек пьёт этиловый спирт. Отличия делают пивной алкоголизм только опаснее. **Первое отличие - психологическое.** Пиво для человека стало частью быта. Его воспринимают как газировку. Если для вина или водки нужно создавать повод, соблюдать ритуал, то пиво можно выпить «просто так». Вполне нормальным считается выпить пиво по дороге домой или дома на диване. **Второе отличие - химическое.** В состав пива входят очень вредные вещества и токсичные соединения.*

Комментарий: Ведущий может ознакомиться со статьей «Пивной алкоголизм возвращается» (см. Приложение № 3) и использовать информацию из нее в разговоре с участниками тренинга.

Давайте продолжим наш разговор о пиве после выполнения следующего упражнения. Сейчас мы поиграем в ресторан.

Упражнение «Разговор в ресторане»

Пояснение: Данное упражнение является ролевой игрой. Участникам выдаются карточки, на которых написаны их роли (карточки приготовить заранее).

Инструкция-1: *Сейчас мы выберем 4-х желающих. Кто бы хотел поучаствовать в этом упражнении?*

Комментарий: Если желающих много, ведущий выбирает сам (можно ориентироваться на пол роли), если желающих мало, то ведущий тоже выбирает сам.

Хорошо! У нас есть 4 участника. Сейчас я каждому дам карточку с названием роли и описанием этой роли.

Карточку, где написано только название роли, прикрепите с помощью булавки к своей одежде.

Роли:

1. Студент. Любит пить пиво, так как это дешевый напиток. Он его пьет очень часто, почти каждый день. Не считает его алкогольным напитком и думает, что оно даже полезно.

2. Пожилой интеллигент. Предпочитает дорогие сорта сухих и полусухих вин. Пьет редко со своим старым другом либо по праздникам. Однако при случае не откажется и от пива. Пьет его нечасто и только в хорошей компании под закусочку: креветки, кальмары. Считает, что ничего вредного в нем нет, если только пить в небольших количествах. Испробовал разные сорта пива, знает, какие из них самые лучшие.

3. Молодой предприниматель. Ведет здоровый образ жизни. Пиво может выпить только со своим приятелем под трансляцию футбольного матча. В остальных случаях, скорее, откажется от него, нежели будет пить. Считает, что оно вредно, но вкус пива ему нравится, поэтому иногда (очень редко) позволяет себе эту слабость.

4. Женщина средних лет. Пьет только по праздникам в кругу семьи. Пиво не признает. Является яркой противницей этого напитка. Ее раздражает, что молодежь на каждом углу его пьет. Считает, что именно из-за пива становятся алкоголиками. Запрещает пить пиво своему мужу. Не переносит даже запаха пива.

Вы не должны всем зачитывать описание своей роли, т.к. вы должны будете ее сыграть, а вот название роли другие участники сценки видеть будут.

Инструкция-2: *Итак, сюжет игры: несколько человек оказались за одним столом в вагоне-ресторане. Один из них (Студент) уже заказал себе пива и приглашает других «присоединиться». Участники должны разыграть диалог, какой мог бы состояться среди персонажей. Они должны познакомиться, рассказать о себе немного. Студент предлагает «выпить пивка», т.к. «дорога долгая», после чего все участники начинают обсуждать, стоит ли пить пиво вообще. Старайтесь отыграть свою роль до конца и исходить из нее. **Вас не должны переубедить, вы должны отстаивать свою позицию, которая прописана у вас на карточке.** Постарайтесь просто выразить свое отношение к пиву.*

Давайте создадим антураж вагона-ресторана: стол и 4 стула.

Ну что ж давайте начнем!

Далее сразу идет сценка, остальные участники являются зрителями.

Анализ упражнения:

- *Какие впечатления?*
- *Какие позиции по отношению к пиву вы увидели?*
- *Как вы сами считаете, насколько вредно пиво?*

Информация для ведущего: *Постарайтесь, чтобы при обсуждении сами участники смогли выявить 4 основные позиции отношения к пиву. Если этого не произошло, скажите об этом сами:*

1. *ЗА пиво (пить! ничего страшного в нем нет)*
2. *Лучше выпить, чем не пить*
3. *Лучше не пить, чем пить*
4. *ПРОТИВ пива (не пить однозначно)*

Спросите у каждого:

- К какой позиции они ближе и почему?

Таким образом, при обсуждении упражнения вам, как ведущему, необходимо сделать так, чтобы:

- группа выделила эти 4 позиции по отношению к пиву,
- каждый участник группы отнес себя к той или иной позиции,
- все участники увидели плюсы 3 и 4 позиции.

Что же получается? Чем моложе человек, тем менее качественные, но более доступные (продающиеся на каждом углу) напитки он употребляет. С возрастом это меняется, почему? Пиво рекламируется как определенный стиль жизни. Однако реклама пива ничего не говорит о его вреде. Реклама и многочисленные сайты «Любителей пива» в Интернете создают мифы, которыми мы «питаемся». Давайте вместе в этом разберемся. Я буду называть известные мифы о пиве, а вы мне поможете их развенчать.

Сначала выслушайте ответы ребят, а потом приводите свои аргументы для развенчания мифов.

Пиво

Миф

Реальность

Пиво – это почти не алкоголь. Алкоголиками становятся те, кто пьет водку.

Алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков. Пивной алкоголизм труднее поддается лечению.

Пиво полезно, потому что это натуральный продукт.

Пиво содержит ряд токсических веществ. Это продукты распада хмеля, например, кадаверин - трупный яд. При постоянном употреблении пива поражаются клетки головного мозга, которые, отмирая, выходят с мочой, ослабляется интеллект, обнаруживаются изменения в психике. В пиве есть химические добавки, например, кобальт («держатель пены»), который вызывает тяжелые заболевания сердца.

Пиво – настоящий мужской напиток, оно повышает мужскую потенцию.

В пиве много женских половых гормонов. Мужчина, пьющий много пива, со временем приобретает женские черты - широкие бедра, большую грудь, живот. Пиво оказывает вредное влияние на яички, приводит к атрофии половых желез и нарушению половой потенции.

В старину пиво рекомендовалось пить даже кормящим матерям. Многие современные женщины предпочитают пиво другим напиткам из-за того, что оно полезно.

Если кормящая мать употребляет пиво, то у ребенка могут возникнуть эпилептические судороги, а затем развиться эпилепсия. У женщин, пьющих пиво, наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, растет вероятность заболеть раком грудной железы. Также у женщин становится грубее голос, появляются так называемые «пивные усы», развивается вторичная фригидность (половое равнодушие).

Пиво заряжает энергией, бодростью, оптимизмом, помогает весело провести время в компании.

Пиво – наркотик, оказывающий седативное (успокоительное) действие. Основным элементом пивного опьянения - состояние пришибленности, тупости. Пьющий пиво «подсаживается» на него как на снотворное.

Если уж алкоголь есть в нашей жизни, очень важно правильно к нему относиться, соблюдать традиции его употребления, помнить об уместности того или иного напитка в определенной ситуации. Ведь алкоголь – это не самоцель, а, прежде всего, культурный ритуал, в котором самого напитка ничтожно мало, а трезвого общения – много. И антураж здесь важнее самого напитка. Когда вы это почувствуете, тогда вы будете управлять алкоголем, а не он вами. К тому же, нужно помнить, что человек может ВООБЩЕ обходиться без спиртного, живя при этом яркой, полноценной, насыщенной жизнью.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Проводя это занятие, я отдавал(-а) себе отчет в том, что не смогу вас убедить никогда в жизни не выпить ни капли спиртного. Но сегодня мы с вами узнали, на каких животных похож человек в разных стадиях опьянения. Хотите ли вы быть «свиньей» – решайте сами. Мы научились развенчивать мифы о пиве, которые нам внушают СМИ и Интернетом.

Мне хотелось бы, чтобы вы познакомились с культурой употребления алкогольных напитков, а также осознали, что можно веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение (к упражнению «Последствия алкоголя»)

Приложение в помощь ведущему - для дополнительного ознакомления с темой.

Пивной алкоголизм возвращается

Автор(ы): **Врач-нарколог Сосновский Дмитрий Роальдович**

“Оперативное прикрытие - формула безопасности” номер 2 - 1999 г.

В 70-80 годы пиво пользовалось большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алкоголя это было самое дешевое спиртное: за 1 копейку можно было приобрести 1,2 - 1,4 г “пивного” алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвычайно характерной болезнью того времени был алкогольный цирроз печени. Как правило, он развивался у потребителей пива и “бормотухи”.

До сих пор вспоминаю одного больного, который лечился в гематологическом отделении больницы им. Мечникова. Он работал администратором одного из ленинградских пивбаров. Пиво он пил в больших количествах - и после работы, и до, и во время. Перед глазами стоит его лицо землисто-желтого цвета, изможденное, желтые глаза, тонкие истощенные руки и огромный, наполненный жидкостью живот; на животе - особым узором вздувшиеся вены: “голова медузы”, печать смерти. Диагноз у него был - алкогольный цирроз печени. Думаю, он понимал, что умирает. Но пива ему хотелось неотступно, постоянно. В стационаре он еще удерживался от алкоголя. Но, выйдя из больницы, удержаться не смог.

В начале 90-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алкоголя пиво стало невыгодным для того, чтобы напиваться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже “все и везде”. Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, удивляя иностранцев таким неприличием, попивают из бутылок, банок пиво и джин-тоник. Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного ал-

коголизма. Пока еще очень незначительно увеличивается число “пиво-зависимых” в практике нарколога. Но, боюсь, настоящая проблема на подходе. И сегодняшний пивной алкоголик - это отнюдь не люмпен, не “комбед”, не неработающий “синяк”. Почему возникает алкоголизм? В чем его сущность?

Существует резонный вопрос, который легко задавать, глядя на зависимого от алкоголя человека со стороны: “Если у тебя с алкоголем проблемы, то почему тебе просто не перестать пить? Прекратить - и все”. Первый напрашивающийся ответ: “Силы воли нет” - не верен. Уверяю вас, болеют алкоголизмом и не могут остановиться отнюдь не только безвольные, слабосильные люди, но и те, кто достигает успехов, умеет справляться с проблемами, умеет побеждать. Дело не в том, что воля слаба, а в том, что враг силен.

Алкоголизм - частный случай наркомании, и возникновение его подчиняется общим для наркомании законам. Невозможно, конечно, сравнивать героиновую, например, наркоманию и тот же алкоголизм по скорости развития и последствиям, но есть нечто общее: нарушение обмена веществ в центральной нервной системе. Тот или иной наркотик становится необходимым для функционирования головного мозга.

В самом общем виде можно объяснить механизм становления алкоголизма так. В головном мозгу работает множество функциональных систем, обеспечивающих ту или иную сторону деятельности мозга, в частности, системы, формирующие эмоциональное состояние (“центр удовольствия”, “центр отрицательных эмоций”), системы, обеспечивающие состояния покоя или мобилизации сна или бодрствования и великое множество других. Нормальная работа каждой из функциональных систем обеспечивается характерным для этой системы веществом - медиатором. Естественно, что все эти системы постоянно взаимосвязаны, взаимозависимы, и нарушения в любой из них отражаются на работе всех функциональных систем.

Когда человек сделал нечто, предусмотренное природой как полезное для него: решил трудную задачу, победил противника, вкусно поел,

встретил доброго приятеля (или приятельницу) - медиатор системы положительных эмоций (так называемые эндогенные опиаты) выделяется в увеличенном количестве. Человек испытывает удовольствие, радость, блаженство - в зависимости от количества медиатора. Но для того, чтобы получить его порцию, нужно решать, побеждать, готовить, встречаться, разбираться в музыке...

Всех этих хлопот можно избежать. Можно взять что-нибудь, какое-нибудь вещество, которое в мозгу превратится в нечто, заменяющее собственные опиаты. И пусть эта химия возбуждает систему положительных эмоций - человеку хорошо. Один из древнейших заменителей радости - алкоголь. После введения в организм небольшая часть алкоголя превращается в ложные медиаторы головного мозга, которые взаимодействуют с несколькими медиаторными системами. При этом активируется система положительных эмоций и система покоя, подавляется возбуждающая система. Благодаря такому сложному механизму действие алкоголя субъективно благоприятно, если он употребляется в малых дозах. "Кому чего не хватает, тому того добавляется": раскрепоститься, "развязать язык и галстук", "для храбрости".

При достаточно массивном воздействии обмен перестраивается. Те медиаторы, которые заменялись этанолом, вырабатываются в количестве все меньшем. Система, подавляемая этанолом, выходит из-под контроля. Чтобы вернуть работу этих систем к норме человек вынужден употреблять алкоголь. Если выпивает здоровый человек, то, если он только не перебрал, наутро он забывает о выпивке. Хотя здоровый культурный человек будет избегать "перебора", на страже стоят психологические "тормоза" - хочется сохранить достоинство, ясность мысли, и физические - при передозировке возникает рвота.

У человека, зависимого от алкоголя, ситуация другая. Вот он "после вчерашнего" просыпается - не работает в достаточной степени "система положительных эмоций" недорабатывает "система покоя", излишне активирована "возбуждающая система". Поначалу эти нарушения чуть заметны, но, естественно, если продолжать употребление алкоголя, то нарушения утяжеляются. Когда-то они, наконец, становятся столь интенсивны, что это ощущается не просто как недомогание "до обеда", а

как весьма плохое самочувствие. “Лекарство”, которое приведет все в норму, под рукой. Человек, начавший опохмеляться, обречен на то, что похмелье начнет превращаться во вторую пьянку. Так формируется запой. Чем больше человек лечится от спиртного спиртным, тем больше он нуждается в спиртном.

После многодневного запоя в одних медиаторных системах, которые должны формировать ощущение удовольствия, покоя - медиаторная недостаточность, их функция близка к 0, другие - формирующие возбуждения - “сорвались с цепи”. К тому же организм наводнен продуктами недоокисленного спирта: из-за плохо работающей печени накапливается масса токсинов. Результат неизбежен: тревога, мучительная депрессия, бессонница, льет пот, слабость жестокая, тошнота и так далее. И так приходится мучиться, пока не заработают нормально все системы в головном мозгу, на это уходят дни и дни.

Предположим теперь, человек с уже сформированными нарушениями какое-то время не пьет. Но все “битые” алкоголем системы работают на пределе компенсации. С течением времени эти системы “устают”, выходят за пределы нормы и начинают требовать “подпитки”. И тогда, осознанно или нет, человек ищет повода выпить и обязательно находит его.

Кроме биохимического механизма, срабатывает не менее важный психологический, ритуальный, культурный механизм. Правильно употребленный, алкоголь снимает напряженность, тревожность, позволяет забыть о неприятностях, проблемах. Естественно, что он уже на заре цивилизации был включен в ритуал праздника, отдыха, встреч. А уж в русской глубинке отношение к водке прямо-таки какое-то культовое. Если не пьешь - ты подозрительный, ты не наш, и вообще - “какой ты русский, если выпить не умеешь?”. Алкоголь - это общая тема для малознакомых людей. Собралась компания, все несколько скованы. Выпили - глядишь, уже смеются, танцуют, знакомятся, веселятся. Постепенно алкоголь становится непременным атрибутом общения. “Если не выпьешь, то и не поговоришь нормально”. “Я с друзьями встретился, так что, чай я, что ли, пить с ним буду?”.

Алкоголь быстро и легко создает иллюзию психологической защищенности, беспроблемности бытия. Человек привыкает, часто употребляя алкоголь, к такому способу иллюзорного решения проблем “здесь и сейчас”, все более переключается с реальных действий на уход в алкогольный туман. Такое отношение начинается обычно с психологических проблем, проблем отношений и распространяется, в конце концов, на производственные и деловые вопросы.

Итак, привычка, потребность, биохимические нарушения начинают поддерживать друг друга. Возникает прочная, различными механизмами подкрепляемая система потребления алкоголя. Алкоголь становится самоцелью. Он уже не средство, не слуга, он - хозяин. Алкоголь - плохой хозяин. Зависимый человек реально нуждается в алкоголе, без него не работают нормально важнейшие системы головного мозга, нет комфорта, нет общения.

Закономерности течения алкоголизма

Как и всякая болезнь, алкоголизм имеет внутренние закономерности развития. Крайне неприятная черта этой болезни в том, что, начавшись, она прогрессирует неуклонно. Единственный способ остановить процесс - полностью отказаться от алкоголя.

Один из наиболее очевидных признаков - увеличение переносимости алкоголя. Больной алкоголизмом может выпить в несколько раз больше водки, чем здоровый человек. Растет частота выпивки. Формируются запои, или ежедневная выпивка, или какие-либо промежуточные варианты. Запои удлиняются, похмельный синдром все тяжелее - до судорог и белой горячки.

Возникает и нарастает органическое поражение головного мозга - так называемая энцефалопатия. Из этого неизбежно вытекает снижение интеллекта: утрачивается ясность и подвижность мысли, юмор становится более плоским, сдвигается на алкогольную и сексуальную тему. Эмоции огрубляются, постепенно исчезает их нюансировка. Происходит этическое снижение. Этические категории высокого порядка все в меньшей степени руководят поведением больного человека, он становится необязательным, развивается лживость, из отношений к близ-

ким все в большей мере исчезают любовь, тепло. Все это приводит к социальным потерям: сначала теряются деньги (необязательность в делах, сорванные контракты, невыполненные обязательства, угощение собутыльников и различных паразитов, моментально появляющихся там, где рекой льется спиртное). Потом теряется способность зарабатывать большие деньги, потом - зарабатывать вообще. В исходе заблуждения - слабоумие: думать и чувствовать становится нечем. Тупой взгляд, мутные глаза, пошатывающаяся походка, смазанная речь. И мерзкий запах давно не мытого тела.

Мы относимся к этим существам с презрением и отвращением. Но ведь многие из них когда-то были нормальными людьми, работали, любили детей, строили планы. Они были чистыми и симпатичными. Но они не остановились вовремя.

Не так давно возле станции метро меня кто-то окликнул по имени. Я с удивлением обнаружил перед собой человека в одежде явно с полейки, с бледным, одуловатым лицом; он весь был какой-то мятый и несчастный: мятая одежда, мятое лицо, мятая речь. Только тогда, когда он назвался, я стал медленно узнавать его. Когда-то мы были соседями. В это время он был удачливым цирковым артистом, фокусником. Это был крепкий высокий мужчина со светлой головой и золотыми руками. Смастерить он мог все, что угодно: телевизор, буфет, машинки для фокусов... Многие часы я провел, слушая его рассказы и байки, рассуждения и истории. Потом мы разъехались, и я не видел его лет 15. И я, да и никто другой не мог подумать, что его тогда вполне еще невинная привычка выпить вечером литр - другой пива обернется таким кошмаром. Ему от меня нужно было только 2 рубля 50 копеек. Больше ничего.

Особенности “пивного” алкоголизма

В различных видах алкоголя есть дополнительные, питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обуславливает разницу и в непосредственном эффекте, и в отдаленных результатах. Как хорошо, как вкусно после напряженного трудового дня, возвращаясь домой, выпить кружечку прохладного ароматного пива. Ощутить, как отпускает напряжение, как растекается расслабление и покой по телу.

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное (т.е. успокоительное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда развивается, то это очень тяжелый алкоголизм.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью кровообращения, "пивным сердцем", и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Когда нужно обратиться к наркологу?

Вот разумеется далеко не полный перечень признаков алкоголизма, но если вы обнаружили у себя хоть что-то из них - это очень серьезно:

1. “Сорваны тормоза” - вы не можете или редко можете остановиться на небольшой дозе.
2. Вы можете выпить много больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.
3. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.
4. Формируются запои.
5. Вы пытаетесь уменьшить частоту и дозу выпиваемого, но безуспешно.

Излечим ли пивной алкоголизм?

И да, и нет.

Нет - в том аспекте, что возобновить “культурную выпивку” невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен, и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое употребление спиртного неминуемо приведет к срыву, сразу или некоторое время спустя. Если возникли обменные нарушения, считайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчитывать на то, что “организм очистился” и вы сможете культурно выпивать.

Да - в том смысле, что даже при тяжелом алкоголизме возможно полное и сколь угодно длительное воздержание от алкоголя. Но речь, само собой разумеется, может идти только об абсолютной трезвости. Пить или не пить - третьего варианта алкоголизм не оставляет. При собственной непреклонной решимости с врачебной помощью даже очень тяжелые больные могут добиться удивительных результатов.

В начале 90-х годов я лежал в больнице Боткина с гепатитом, подаренным мне родным общепитом. Я уже выздоравливал, когда мой лечащий врач пригласил меня в ординаторскую со словами: “Не хотите ли, коллега, посмотреть интереснейший случай?”. Я, естественно, хотел. В ординаторской меня ожидала история болезни трехлетней давности. В этой истории описывалась совершенно спившаяся женщина. Грязная

пропитая больная, умирающая от безнадежно запущенного заболевания печени. По всем данным жить ей оставалось несколько месяцев, если очень повезет.

“Хотите посмотреть на эту больную?” - спросил меня доктор.

Я удивился: “А что, она еще жива?”.

“И еще как”.

И врач пригласил кого-то из коридора. Вошла женщина средних лет, ухоженная, изящная, слегка попахивающая приятным парфюмом. На лице у нее не было ничего похожего на ту печать, которую оставляет алкоголь на пьющей женщине. И ничего, что давало бы понять, что человек болен. Никакого намека на заболевание печени. NN приходила на контрольные анализы, которые у нее тоже были в полной норме. Я заговорил с ней. И она рассказала, что, выписывая из больницы, доктор сказал ей прямо и безжалостно: “будешь пить - умрешь”. Это произвело на NN такое впечатление, что она не только бросила пить, не только стала соблюдать диету, но изменила всю свою жизнь: она отказалась от запяяновской компании, она пошла работать, стала читать, вышла замуж. Она обнаружила, что она нормальный человек, способный жить жизнью, достойной человека. “О пьянке, обо всей этой жизни я вспоминаю как о кошмарном сне”.

Заключение

Пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма, выпивки на сегодняшний день нет. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что риск многократно увеличивается при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.

Материалы программы “Всё, что тебя касается” можно свободно цитировать, воспроизводить частично или полностью, а также переводить при обязательном указании источника.

Материалы нельзя продавать или использовать в коммерческих целях.

Изменения в тексте, дополнительное тиражирование пособия – полное или частичное не могут быть осуществлены без согласования с Фондом «Здоровье и Развитие».

125009 Москва, Газетный пер., 5
тел.: (495) 933-58-54, факс: (495) 629-83-67
Веб-сайт: www.fzr.ru

Распространяется бесплатно.