



# Учебно-методические материалы по организации профилактической работы с детьми и подростками различных категорий риска

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



**Семья детям**

ИННОВАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ



Автономная некоммерческая организация «Семья детям»

**Учебно-методические материалы  
по организации профилактической работы  
с детьми и подростками  
различных категорий риска**

Методическое пособие

Екатеринбург  
2015

УДК 364.372.3/4  
ББК 65.272.74.200.6  
У91

Авторы-составители:

*А.С. Мелях*, тренер-психолог АНО «Семья детям»  
*Н.Л. Хейфец*, тренер-психолог АНО «Семья детям»

**Учебно-методические материалы по организации профилактической работы с детьми и подростками различных категорий риска** : Методическое пособие / авт.-сост. А.С. Мелях, Н.Л. Хейфец. – Екатеринбург : Издательство АМБ, 2015. – 86 с. : ил.

ISBN 978-5-8057-0932-7

Материалы адресованы специалистам, работающим в учреждениях образования, психологической помощи, социальной защиты населения, в чьи обязанности входит проведение воспитательно-профилактической работы с подростками и молодыми людьми.

Цель – предложить способы формирования группы подростков и методики составления тренинговых профилактических программ в соответствии с особенностями и потребностями целевой группы подростков или молодых людей. Пособие отвечает на вопрос «Как построить профилактическую программу, учитывая возраст, способность к групповой работе, особенности восприятия, мышления, социальную ситуацию подростков, с которыми работает специалист?».

Авторы-составители выражают благодарность ведущим профилактических групп проекта: Анастасии Карповой, Евгении Араповой, Екатерине Гришиной, Ирине Зинченко, Ирине Кочевой, Ларисе Устиновой, Маргарите Сергеевой, Марии Серышевой, Павлу Иванову, Светлане Архиповой за активное сотрудничество и сотворчество.

УДК 364.372.3/4  
ББК 65.272.74.200.6

ISBN 978-5-8057-0932-7

© Автономная некоммерческая организация  
«Семья детям», 2015  
© Оформление. Издательство АМБ, 2015

## Введение

Данное методическое пособие является результатом проекта «Профилактический тренинг для подростков группы повышенного риска “СТУПЕНИ” в городе Екатеринбург» (2013–2014 гг.), реализованного при поддержке при поддержке Фонда борьбы со СПИДом «М•А•С» (M•A•S AIDS Fund). Фонд поддерживает программы, направленные на помощь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, и профилактику распространения ВИЧ-инфекции во многих странах мира.

Проект реализовала некоммерческая организация «Семья детям» (г. Екатеринбург).

«Семья детям» в своей деятельности руководствуется принципами системного подхода и старается запускать такие механизмы поддержки, которые помогут людям научиться самостоятельно преодолевать трудности. С этой целью организация пилотирует и внедряет новые социальные технологии в систему государственных учреждений, а также создает собственные благотворительные программы и услуги. Подход организации к решению социальных проблем выглядит следующим образом.

**Анализ социальной проблемы.** Оценка потребностей и интересов благополучателей. **Изучение лучших практик**, международного и российского опыта, инновационных технологий, позволяющих эффективно решать заявленные проблемы. **Тестирование** – определение сильных и слабых сторон программы, оценка достижения результатов. **Внедрение** успешных технологий в регулярную практику работы государственных и негосударственных учреждений после завершения проекта. **Распространение** практики, знаний, опыта, инновационных подходов в социальной сфере. **Участие детей** реализовано во всех проектах. Учитывается мнение детей, действия производятся в их интересах.

## Описание проекта

Проект состоял из нескольких блоков. Тренеры проекта работали с группой подростков в детском доме и с группой молодых людей в профессиональном училище. В каждой группе было проведено по десять тренинговых встреч и выработаны рекомендации по формированию профилактической программы и организации групп для подростков и молодых людей из этих категорий.

Параллельно велась работа со взрослыми – специалистами, работающими в различных учреждениях образования и социальной защиты, в чьи обязанности входят организация и проведение профилактической работы с подростками и молодыми людьми. Для специалистов был проведен

трехдневный обучающий семинар, после которого они смогли начать набор групп и адаптацию программы к особенностям и потребностям конкретных групп подростков у себя в учреждениях. Для поддержки специалистов в процессе работы с группами был предусмотрен цикл из восьми однодневных супервизорских и методических встреч. Специалистами, принявшими участие в проекте, было проведено 7 тренинговых групп для подростков и молодых людей. Результаты работы были проанализированы, выработаны рекомендации по адаптации профилактической программы к особенностям и потребностям подростков и молодых людей разных категорий (имеющих ограниченные возможности здоровья, в частности интеллекта; имеющих собственный опыт рискованного поведения или наблюдавших за рискованным поведением значимых взрослых или подростков из их окружения; подростки, проживавшие в условиях социальной и эмоциональной депривации и др.).

### **Актуальность проекта**

В настоящее время существует множество профилактических программ для подростков. Некоторые из них стандартизованы и приняты для проведения просветительской работы и профилактики рискованного поведения. В современных условиях, когда в государственной политике делается упор на воспитание нравственности и привитие навыков здорового образа жизни, особенно актуальными становятся программы, направленные на подростков, уже имеющих собственный опыт рискованного поведения или опыт наблюдения за людьми из их окружения, которые ведут рискованный образ жизни (вторичная профилактика), а также на подростков, которые регулярно практикуют рискованные формы поведения (третичная профилактика или реабилитация). Работая с этими категориями подростков и молодых людей, очень важно соблюсти баланс между признанием собственного опыта подростков, адекватной оценкой этого опыта и предоставлением необходимой информации, для того чтобы подростки смогли совершить осознанный правильный выбор в ситуации риска. К сожалению, большинство профилактических программ нацелены на здоровых, сохранных интеллектуально подростков со сформированной познавательной потребностью, происходящих из благополучного окружения. Они не учитывают особые потребности детей, находящихся на попечении государства, имеющих опыт пробы психоактивных веществ или иных форм рискованного поведения.



Интерактивный формат ведения занятий

Исходя из вышесказанного, авторы сделали вывод о

1) необходимости адаптации известных профилактических программ<sup>1</sup> к работе с подростками и молодыми людьми,

а) имеющими опыт выраженной социальной и эмоциональной депривации;

б) имеющими нарушение интеллекта;

в) уже получившими опыт рискованного поведения либо наблюдавшими за рискованным поведением людей из их окружения;

2) необходимости обучения специалистов более гибкой работе с материалом, с учетом потребностей и особенностей аудитории.

Была поставлена задача – дать не готовый тренинг, а инструмент для самостоятельного анализа, подбора материала и составления тренинговой программы, подходящей той категории подростков, с которой работает конкретный специалист.

Это методическое пособие – результат анализа работы ведущих девяти тренинговых групп для различных категорий подростков и молодых людей (проведенных в семи городах Свердловской области), оно является

<sup>1</sup> В тексте авторы ссылаются на тренинговые программы «Ступени» и «Взрослые шаги», разработанные некоммерческой организацией «Врачи детям» (г. Санкт-Петербург), а также тренинговую программу «Фарватер» под редакцией Е.В. Емельяновой.

обобщением практического опыта. Авторы надеются, что данные в пособии методические рекомендации окажутся полезными специалистам, занимающимся профилактикой рискованного поведения.

В тексте изложены выводы, сделанные тренерами проекта относительно подбора групп, предложена логика принятия решений по составу и количеству участников, представлены диагностические инструменты. Значительное внимание уделяется особенностям разных категорий подростков и вопросам групповой динамики. Построение программы рассмотрено с учетом этих факторов.

Так как целью пособия не было предложить еще один готовый тренинг, содержание программы авторы описывали с двух точек зрения. Первая – связь содержания и построения программы с особенностями и потребностями целевой группы подростков (особенности интеллекта и поведения, сформированность различных навыков, наличие или отсутствие специфического опыта). Вторая – отбор тех аспектов блоков и тем программы, с которыми стоит работать с каждой конкретной группой.

Во многих группах проекта на эффективность работы подростков оказывали влияние взрослые из непосредственного их окружения (родители и воспитатели учреждений, в которых проживали участники программы). В связи с этим в ходе супервизий были разработаны рекомендации по работе со взрослыми, а в пособии появился соответствующий раздел.

В приложениях читатель найдет отдельные упражнения из различных профилактических программ, которые оказались наиболее востребованными и эффективными в большинстве групп проекта, а также список литературы и видеоматериалов, которые могут быть полезны в работе тренера, занимающегося профилактической работой с подростками.

## **Начало работы над профилактической программой**

Опираясь на многолетний опыт отечественных и зарубежных коллег, авторы рассматривают тренинговую группу как наиболее эффективный формат профилактической работы с подростками и молодыми людьми. Эффективность групповой тренинговой работы с данной категорией населения связана с возрастными особенностями подростков. Они более ориентированы на мнение сверстников, чем на мнение взрослых. Их ведущий вид деятельности – построение межличностных связей друг с другом. В группе участники могут услышать разные точки зрения, сравнить их со своей, поспорить или присоединиться.



Преимущество тренинговой формы перед лекционной в том, что она позволяет создать атмосферу большего доверия, в которой участники смогут быть более активными, пробовать новые формы поведения, участвовать в упражнениях и разыгрывании ситуаций. Интерактивная форма дает возможность задействовать разные каналы восприятия. Участники не только слушают и воспринимают пассивно, но и через действия получают новый опыт. Подключение эмоций в процессе упражнений способствует лучшему запечатлению содержания тренинга. Также отмечено, что любые виды интерактивности повышают привлекательность программы для участников.

.....

**ВАЖНО!** Если подросток уже имеет собственный опыт употребления психоактивных веществ или в его окружении это принято, то у него уже имеется эмоциональное отношение к данной теме и часто сформированы установки, связанные с ней. В данном случае эффективной будет только работа через изменение эмоционального отношения, и одних лекционных форм для этого будет недостаточно.

.....

Работа над профилактическим тренингом ведется параллельно в двух направлениях. Первое – работа с подростками по формированию группы, диагностике и оценке их рисков. Второе – адаптация программы в соответствии с особенностями группы, подбор упражнений, заданий и видеоматериалов.

## **Формирование группы**

Процесс подбора и формирования группы очень важен для эффективной работы.

Перед набором группы авторы предлагают проанализировать следующие параметры.

1. Биологический возраст участников. Для эффективной работы группы возраст участников должен быть примерно одинаковым. Разница в возрасте может составлять 2–3 года.

2. Соответствие психологического возраста биологическому. Подростки с задержкой психического развития отстают от сверстников с нормальным развитием примерно на 2–3 года. Дети с легкой умственной отсталостью – на 5–7 лет.

3. Сведения о том, учатся ли подростки в школе, сколько человек в классе, удерживаются ли они на занятиях, требуются ли им на уроках сопровождение и помощь взрослых помимо учителя. Это важно знать про подростков с на-

рушениями интеллекта и другими ограниченными возможностями здоровья, чтобы понять, есть ли у них опыт групповых занятий. Можно построить прогноз, смогут ли подростки удерживаться на групповом занятии, потребуется ли включение в работу сопровождающих взрослых, а также приблизительно рассчитать продолжительность одного группового занятия.

.....  
Одна из тренинговых групп в проекте состояла из подростков с умеренными когнитивными нарушениями интеллекта (уровень легкой умственной отсталости), которых на занятиях сопровождали взрослые, родители или бабушки, также принимавшие участие в тренинге.  
.....

4. Опыт рискованного поведения. Чем больше у конкретного подростка опыт, тем больше риск научения этому других участников группы. Важно, чтобы опыт участников был примерно одинаковым.

.....  
Для эффективной работы авторы рекомендуют набирать более однородные группы.  
.....

## Число участников в группе

По количеству участников можно опираться на следующую логику.

Если подростки психически здоровы, их развитие соответствует возрасту, они учатся в школе, опыт рискованного поведения небольшой, то группа может состоять из 10–12 человек (14–16 человек, если работают два тренера).

Чем более незрелые участники, чем грубее нарушены когнитивная и эмоционально-волевая сферы, тем меньше участников может быть в группе. Вплоть до мини-групп по 2–3 человека.

## Выведение участника из группы

Возможно выведение участника в индивидуальную работу:

- если он имеет большой опыт рискованного поведения и активно его пропагандирует другим;
- если кто-то из участников ведет себя грубо, агрессивно, систематически нарушает правила, не выдерживает групповой формат;
- если в процессе работы группы выявился факт сексуального насилия в отношении одного из участников; в данном случае необходимо начать оказывать ему психологическую помощь и принять решение о целесообразности продолжения групповой работы для этого участника.

## Предварительная диагностика

Следующий этап работы – проведение более глубокого анализа и диагностики участников группы. Это необходимо для того, чтобы создать программу, которая бы отвечала их потребностям и особенностям группы.

Важно оценить знания и установки будущих участников в отношении разных форм рискованного поведения, а также примерный опыт, который подросток приобрел в своей жизни. Для этого в рамках проекта была разработана форма **«Беседы/интервью с участниками проекта»** (см. приложение 1).

Беседа включает в себя 3 блока, которые помогают выявить:

- представление подростка о тех рисках, опасностях, с которыми он может столкнуться, и отношении к ним;
- опыт рискованного поведения, который был (есть) у подростка;
- знания подростка о видах рискованного поведения и их последствиях (представления и установки о курении, употреблении наркотических веществ, ЗППП, беременности и т. п.).

Изначально это была анкета для самостоятельного заполнения. Она подошла для подростков старше 15 лет с сохранным интеллектом, без отставаний в развитии, с «благополучным» опытом. Наиболее полной была информация о знаниях подростков про виды рискованного поведения, и это повлияло на корректировку программы, формирование теоретического блока. Меньше доверия было информации об опыте подростков, отмечена тенденция к преуменьшению своего опыта.

В связи с этим анкета была переработана в беседу/интервью, а также разработаны рекомендации к ее заполнению.

.....  
Беседа – это не только диагностика, также она дает возможность установить контакт с подростком, понаблюдать за его проявлениями, увидеть реакцию на разные вопросы анкеты и задать дополнительные вопросы.  
.....

Беседа проводится с теми участниками, которых планируется пригласить в группу. Часть информации о них уже должна быть у ведущих (от родителя, учителя, воспитателя или из опыта предыдущей работы с подростком).

**В процессе ведения беседы важно:**

1. **Создание доброжелательной, спокойной обстановки.** Желательно, чтобы это происходило наедине, была обеспечена безопасность для подростка, чтобы не было вмешательства в процесс третьих лиц.
2. **Информирование подростка о целях беседы,** о целях последующего тренинга и получение его согласия на участие.

.....

**Рекомендации ведущих групп проекта по проведению беседы**

Дайте ребенку время обустроиться, спросите, удобно ли ему. Предложите самому найти себе удобное место. Расскажите о целях беседы, что приглашаете его участвовать в программе и благодарны, что он согласился побеседовать.

**Примеры вопросов для начала беседы:**

- Как ты себя чувствуешь сейчас?
- Какое у тебя настроение?
- Что тебе интересно в жизни, чем ты любишь заниматься?
- Чем занимаешься обычно?
- Хотел бы ты себя узнать больше?

.....

3. **Внимание не только к содержанию беседы,** к информации, которую подросток рассказывает, но и к форме, к тому, **как** он это делает.

- ✓ Как подросток идет на контакт: легко или с недоверием.
- ✓ Какие темы готов обсуждать, а каких тем старается избегать.
- ✓ Говорит ли правду, отвечая на вопросы (если мы знаем о подростке объективную информацию).
- ✓ Как проявляется невербально (смотрит ли в глаза, может ли удерживаться в контакте, легко ли сидит на месте длительное время, какие у него движения рук, головы, тела и т. п.).

Удобно, если полученная информация будет отмечена в бланке беседы. Это позволит вернуться к ней в процессе тренинга или при завершении, чтобы оценить изменения, произошедшие в подростке.

**4. Гибкость в формулировании и задании вопросов.** В зависимости от возраста, особенностей развития, опыта подростка необходимо варьировать формулировки вопросов. Участникам проекта в ряде случаев приходилось пояснять некоторые слова, упрощать формулировки вопросов, задавать дополнительные вопросы.

.....

Перед блоком вопросов о сексуальных отношениях необходимо предупредить подростка об этом. Младшим ребятам можно не задавать все вопросы. Выбирайте те вопросы, которые вам кажутся важными и уместными.

.....

Как дополнительный инструмент диагностики можно использовать различные проективные методики. Это может помочь в оценке эмоционального состояния подростка на момент начала тренинга.

Участники проекта использовали **методику «Человек под дождем»** (см. приложение 2).

Она направлена на исследование того, как подросток справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет, как преодолевает неблагоприятные ситуации. Полезным для ведущих будет провести эту методику два раза: в начале и в конце программы, чтобы увидеть возможные изменения, произошедшие с подростком. Ведь тема обучения подростков справляться с трудностями разнообразными способами, находить ресурсы не в алкоголе, курении и наркотиках – это одна из важных сквозных тем профилактического тренинга.

Диагностика не заканчивается в момент формирования группы. Уже в процессе проведения занятий необходимо оценивать настроенность и готовность участников включаться в разные формы работы (групповые дискуссии, игры, творческие задания, лекционные фрагменты, просмотр

видеоматериалов, мозговые штурмы и т. д.). Это то, что сложно спрогнозировать до начала работы группы. Опыт работы участников проекта показал, что подбор форм индивидуален для каждой группы.

## **Особенности работы с уже сложившимися группами**

Ведущим профилактические тренинги приходится работать как с группами, которые организованы специально для тренинга, так и с уже сложившимися группами (классами общеобразовательных школ, группами стационарных отделений реабилитационных центров или детских домов). Важно учитывать особенности группы при планировании программы тренинга.

Если тренер работает с классом общеобразовательной школы, стоит рассмотреть возможность разделения класса на подгруппы и проведения параллельной работы с ними.

При делении стоит учитывать:

- опыт рискованного поведения, о котором говорят сами подростки во время интервью/анкетирования или сообщают взрослые,
- отношения между участниками и их пожелания.

В том случае, когда разделение класса на подгруппы невозможно, стоит отказаться от чисто тренингового формата и выбрать другие варианты работы (лекция, показ видеоматериалов с последующим обсуждением, создание творческих проектов с небольшими группами участников и др.). В больших группах более эффективна работа по повышению информированности участников. Возможностей же использовать интерактивность и, следовательно, работать с переживаниями и установками участников существенно меньше.

Когда ведущий работает с уже сложившейся группой, ему стоит учитывать, что существующие отношения между участниками и собственная динамика группы могут оказать значительное влияние на процесс тренинговой группы. В этом случае важно больше внимания уделить выработке правил работы группы, с которыми будут согласны все участники.

Уместно акцентировать внимание на отличиях взаимодействия в тренинге от общения в других ситуациях. Ведущему тренинга стоит быть готовым к тому, что участники будут приносить сложные и конфликтные ситуации из жизни их группы в пространство тренинга. Непроявленные конфликты между участниками группы, претензии друг к другу и ведущим часто снижают эффективность работы, способствуют уходу участников и даже распаду тренинговой группы. В этом случае для повышения эф-

фективности работы группы тренеру придется быть достаточно гибким. Возможно, придется корректировать план занятия таким образом, чтобы учесть динамику группы.

Работая в проекте с подростками в интернатных учреждениях, тренеры встретились с некоторыми особенностями. График подростков сильно перегружен развлекательными, культурными и волонтерскими мероприятиями, остается крайне мало свободного времени. В ряде случаев даже согласованное с директором участие подростков в профилактических тренингах саботируют воспитатели из-за непонимания целей и ценностей тренинга, а также из-за опасений, связанных с темами программы. На устойчивость групп в таких учреждениях положительно влияют достижение четких договоренностей с руководством и построение продуктивных отношений с воспитателями. Более эффективно, когда профилактическую работу проводит специалист, работающий в самом учреждении, либо специалист из другой организации, но хорошо знакомый и воспитателям, и самим подросткам, понимающий особенности учреждения.

Взрослые, которые окружают подростка, могут оказать существенное влияние на его отношение к тренингу, на посещение им занятий и на



Группа молодых людей из профессионального училища

эффективность программы для конкретного подростка. В связи с этим ведущие проекта разработали рекомендации по работе со взрослыми из окружения подростка, которые изложены в разделе «Работа с родителями и воспитателями».

## **Формирование программы тренинга**

Программа, реализованная в проекте, состояла из десяти занятий продолжительностью от сорока минут до двух часов, проходивших один раз в неделю в одно и то же время. В основу программы были положены следующие темы:

- ✓ Портрет современного подростка, ценности и риски в жизни современного подростка.
- ✓ Эмоции и чувства. Их влияние на принятие решений о рискованном поведении.
- ✓ Употребление алкоголя.
- ✓ Употребление наркотиков.
- ✓ Формирование зависимости.
- ✓ Отношения в паре, дружба, любовь, близость.
- ✓ ВИЧ-инфекция.
- ✓ Заболевания, передающиеся половым путем.
- ✓ Беременность, роды, аборт.
- ✓ Закрепление материала тренинга.

## **Принципы формирования программы профилактического тренинга**

Авторы предлагают руководствоваться следующими принципами при формировании программы профилактического тренинга:

- ✓ Следовать за подростками. Давать им столько информации, сколько они запрашивают, но не больше, не научая и не развращая.

В зависимости от возраста и опыта участников группы существенно меняются их информированность в различных темах и запрос. В группе молодых людей в профессиональном училище многие могут иметь опыт пробы или наблюдения за употреблением психоактивных веществ, чаще это алкоголь, «соли», «спайсы». В группе подростков с ограничениями интеллекта, которые редко оказываются без сопровождения взрослых, знания о психоактивных веществах будут минимальными. С первыми



важно говорить о рисках употребления, об ответственности за употребление и распространение наркотиков, о том, кто может оказать подросткам помощь и многих других аспектах, в том числе снижении вреда употребления. Со вторыми же важно поддерживать установку «наркотики – это плохо» и научить в любых ситуациях, связанных с наркотическими веществами, незамедлительно обращаться за помощью к тем взрослым, которым они доверяют.

.....  
Данный принцип работы важно доносить до администрации учреждений, в которых планируется профилактическая работа, педагогов и родителей. Это поможет снизить их тревогу в отношении содержания тренинга.  
.....

✓ Быть готовым услышать о разном опыте подростков. Реагировать спокойно. Давать адекватную оценку опасностям, последствиям действий, но не личностям участников.

Соблюдение этого принципа особенно важно при работе с подростками в учреждениях государственного воспитания. Многие из них были изъяты из кровных семей, где взрослые злоупотребляли алкоголем или наркотическими веществами. В процессе работы подростки часто об этом рассказывают. Важно назвать такое поведение людей опасным и проговорить риски, при этом разделить поступки и человека. Негативные отзывы о близких людях (родителях, друзьях) подростка разрушают доверие между участниками и ведущим.

✓ Программа для подростков, а не подростки для программы.

Важно соблюдать баланс между запланированными темами, поставленными целями и потребностями группы подростков. Стоит различать желания «давайте поиграем» или «отпустите нас пораньше» и потребности «в принятии», «в отдыхе», «безопасности». Одновременно быть достаточно внимательным и принимающим и не идти на поводу у группы. У участников, имеющих собственный опыт рискованного поведения, темы тренинга могут вызывать воспоминания и переживания, связанные с этим опытом. Внимание к их переживаниям и принятие их (иногда в ущерб другим блокам) дает доступ к изменению отношения подростков к разным ситуациям риска.

.....  
Важно замечать признаки напряжения в группе (группа молчит и не дышит или, наоборот, смеется без умолку, участники сидят в закрытых позах, надевают куртки, закрывают глаза капюшонами

и т. д.) и отмечать, в ответ на какие действия ведущих или участников возникает такая реакция. Уместно «вернуть» группе свои наблюдения вербально и задавать вопрос о том, что происходит с участниками.

.....

✓ Иметь свою четко сформулированную позицию относительно различных видов рискованного поведения.

Начиная работу с темой, ведущему стоит исследовать свое отношение к разным аспектам темы и для себя ответить на следующие вопросы:

1. Какие существуют аспекты темы?
2. Как сам ведущий относится к разным аспектам темы?
3. Какой у ведущего был собственный опыт контакта с этой темой?
4. Что является его убеждениями, что остается на уровне «книжного знания», в каких моментах ведущий не уверен до конца?
5. В чем ему потребуется методическая или супервизорская помощь?

## **Постановка целей и задач программы для конкретной группы**

Четкая формулировка целей и задач помогает на всех этапах подготовки, проведения и анализа результатов тренинга. Цель – «профилактика рискованного поведения у подростков» – не достаточно конкретна и скорее описывает направление работы, чем дает представление о том, с какими подростками запланирована работа и каких изменений в знаниях, установках и поведении ведущие планируют достичь в результате цикла тренингов. В цели заложены те результаты, которых специалист, ведущий группу тренинга, планирует достичь. Задачи содержат в себе те «препятствия», которые находятся на пути к цели, и одновременно описывают действия по преодолению этих препятствий.

.....

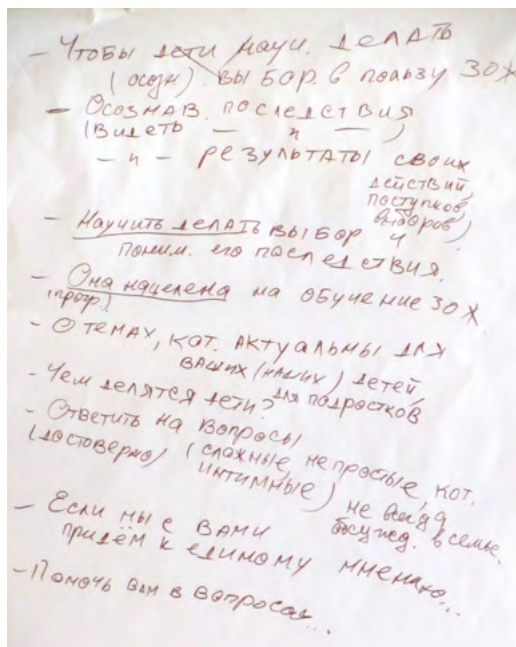
Одна из самых популярных систем постановки целей – SMART. Слово «Smart» в переводе с английского языка означает «умный», но имеет множество значений, включающих «точный», «изящный». SMART – это способ постановки точных целей на ближайшую перспективу. Расшифровав аббревиатуру SMART (specific, measurable, achievable, realistic, time-based), получаем конкретную, измеримую, достижимую цель с обозначенным конечным сроком. Не всегда необходимо ставить цели по этой системе, но SMART содержит в себе критерии, по которым специалисту удобно себя проверить.

.....

Довольно объемный этап предварительной работы с подростками, родителями, педагогами нужен, в частности, для того, чтобы поставить четкие, конкретные цели, связанные со специфическими особенностями и потребностями группы подростков, с которыми предстоит работа. При постановке целей авторы предлагают специалистам формализовать их представления о целевой группе подростков или молодых людей. Это возможно сделать, нарисовав словесный или схематический «портрет группы», который можно делать более детальным в процессе работы с группой.

Примерный список вопросов для формализации представлений и постановки целей:

- ✓ Каковы пол и возраст молодых людей?
- ✓ Сложившаяся у них группа или они познакомятся в процессе тренинга?
- ✓ Проходит ли тренинг там, где живут подростки, или они приходят специально для тренинга?
- ✓ Кто имеет на них влияние?
- ✓ Где они учатся?
- ✓ Каковы их планы на будущее? Есть ли они вообще?
- ✓ Чем занимаются в свободное время? Что им интересно?
- ✓ Насколько их развитие соответствует или отличается от возрастной нормы?
- ✓ Какие риски есть в их жизни?
- ✓ Какой опыт рискованного поведения у них есть?
- ✓ Какие формы работы им подходят? (Ответ на этот вопрос может быть у ведущего, если он уже работал с данными



Рабочий материал с супервизии для специалистов

подростками, или появится после первого занятия.)

✓ Какие есть дефициты навыков (осознанности, коммуникативных, социально-бытовых и прочих)?

.....

Такой подробный анализ информации, полученной на этапе диагностики, помогает ведущему более ясно представить себе трудности, с которыми придется столкнуться в процессе работы. На их основании необходимо сформулировать задачи цикла тренинговых занятий, работы с темой и каждого отдельного занятия.

В зависимости от тех ресурсов и дефицитов, которые есть у группы, модифицируются цели и задачи цикла тренингов.

.....

Примеры задач:

✓ Повышение эмоциональной осознанности участников. Обучение социально приемлемым и безопасным способам выражения негативных переживаний.

✓ Обучение стратегиям копинга (от англ. *to cope with* – справляться).

✓ Снижение эмоционального напряжения в темах.

Информирование о возможных последствиях.

.....

В проекте во многих группах ведущие столкнулись с тем, что подростки либо неоднократно наблюдали, как люди из окружения употребляют алкоголь, наркотики, вступают в беспорядочные половые связи, либо сами имели опыт рискованного поведения. В связи с этим у многих уже были сформированы свое мнение о таком поведении и свое отношение к вопросу. В данном случае работа, не затрагивающая эмоции и установки подростков, оказалась бы неэффективной. А при более детальном разборе стало очевидным, что у подростков очень невысокий эмоциональный интеллект и низкая осознанность своих переживаний. Только единицы могли связать свои переживания с теми действиями, которые совершали. Таким образом, в программе тренинга появилась тема «Эмоции и чувства», а среди задач программы появились задачи: «обучение подростков навыкам осознания своих переживаний», «обучение навыкам безопасного выражения эмоций».

## **Работа с группой. Ведение тренинга**

В тренинговой работе параллельно всегда идут два процесса: динамика группы, ее развитие и процесс рассмотрения, изучения содержания

тренинга. Ведущим важно уделять внимание обоим процессам, в этом заключается как сложность, так и большой потенциал тренинговой работы.

Работу с группой можно разделить на три больших этапа.

1. Знакомство, введение в тему, налаживание группового взаимодействия, формирование групповых правил.
2. Основная работа с темами тренинга.
3. Закрепление материала, завершение, подведение итогов.

Мы предлагаем схему данных параллельных процессов, чтобы можно было увидеть все наглядно. (Этапы развития группы в этом случае даны не в классическом варианте, это, скорее, те точки, на которые мы предлагаем обратить внимание будущих ведущих и учитывать их при подборе заданий и упражнений.)

<b>Этапы развития группы</b>	<b>Темы профилактической программы</b>
<p>Знакомство участников Представление формата работы и тем, которым посвящен тренинг Создание безопасной обстановки Формирование правил и норм поведения в группе (В конце этого этапа возможен период поляризации. Это может быть конфронтация между участниками, а может быть конфронтация с темами тренинга, ведущими, форматом работы.)</p>	<p>«Современный подросток», «Риски современного подростка» «Мои ценности» «Чувства и эмоции»</p>
<p>Этап эффективной работы группы над темами Большее сплочение группы Формирование большего доверия участников друг к другу</p>	<p>«Алкоголь», «Наркотики» «Отношения. Дружба, любовь, близость», «ЗППП», «Беременность», «ВИЧ, СПИД»</p>
<p>Закрепление материала Диагностика изменений, произошедших с подростками Завершение работы группы Договоренности о продолжении работы</p>	<p>Повторение и закрепление материала Возвращение к темам, которые наиболее глубоко затронули участников либо еще вызывают вопросы</p>

## Знакомство, введение в тему, формирование группы, групповых правил

Это очень важный этап для последующей работы группы. Он начинается еще до того, как участники зашли в помещение, где будет проходить тренинг, с подготовки этого помещения, создания атмосферы, в которой будет проходить тренинг. Желательно, чтобы это было хорошо проветриваемое помещение с достаточным освещением. Стулья лучше расставить до прихода участников, чтобы не заниматься этим в процессе тренинга. Предлагая участникам более структурированное пространство, мы сразу помогаем им немного снизить тревогу. Способствует снижению тревоги тихая, спокойная музыка, создающая настроение.

.....

Если в помещении есть пуфы, мягкие большие подушки, то лучше на первых встречах их НЕ использовать и по возможности убрать из помещения, где будет проходить тренинг, так как они очень сильно влияют на собранность группы, на ее готовность работать. С таких сидений очень трудно поднять участников для активных упражнений. Они хороши и эффективны позже, когда группа начала активно работать. Они сближают участников в упражнениях-беседах, рассуждениях, помогая в создании более домашней, безопасной обстановки.

.....

*Примерный план первой встречи:*

- представление ведущего,
  - представление формата работы (профилактический тренинг),
  - организация знакомства участников.
- .....

Для знакомства на первой встрече очень хорошо подходят игры и упражнения, в рамках которых участники смогут пообщаться в парах, тройках, мини-группах. Часто подросткам трудно говорить на весь круг, и чтобы избежать этого, они либо замыкаются, либо, наоборот, проявляют себя излишне активно и агрессивно. Разделив участников на группы, можно избежать этого.

.....

- представление тем тренинга,
- рассказ о времени, длительности, датах встреч,
- введение правил либо совместное создание и обсуждение их,
- упражнение из темы «Современный подросток»,

– подведение итогов занятия, сбор обратной связи от участников.

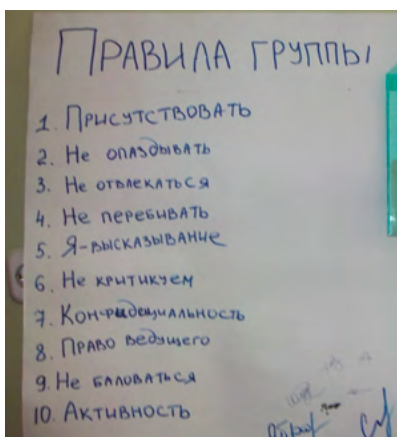
.....  
Полезно на первой встрече ввести какой-то ритуал<sup>2</sup>, который будет повторяться далее каждую встречу. Это может быть какой-то особенный ритуал встречи/прощания, способ рассказа о своем настроении и т. д. Это работает на сплочение группы.  
.....

Элементы первой встречи могут меняться местами, удлиняться либо укорачиваться в зависимости от возраста участников, времени встречи, способности участников выдерживать формат групповой работы.

### *Правила группы*

Существуют разные представления о том, как вводить правила в тренинговых группах.

Мы предлагаем ведущему самому заговорить о правилах, как о необходимом элементе тренингового пространства, и ввести те правила, которые сам ведущий считает важными. Представить их группе, спросить мнение и предложить добавить то, что кажется важным участникам. Правил не должно быть много. Лучше список правил дополнить позже, если будет в этом потребность. Важно помнить, что введение правил – инструмент создания особого тренингового пространства. Правила работают на повышение комфорта и безопасности участников и не являются самоцелью. Когда ведущий вводит правило, важно оценивать его уместность для данной группы. Например, в некоторых группах приходится вводить правила, запрещающие рукоприкладство между участниками, в других – введение этого правила будет восприниматься участниками как проявление неуважения со стороны ведущего.



Правила группы

Важно по возможности использовать утвердительные формулировки. Они помогают участникам понять, какое поведение желательно, а не только накладывают запрет. Сравните: «не перебивать» и «говорит один» или «дослушивать до конца»; «не опаздывать» и «приходить вовремя». Некоторые правила можно вводить с пояснением, например, «уважать друг друга (не обзывать)».

Важно по возможности использовать утвердительные формулировки. Они помогают участникам понять, какое поведение желательно, а не только накладывают запрет. Сравните: «не перебивать» и «говорит один» или «дослушивать до конца»; «не опаздывать» и «приходить вовремя». Некоторые правила можно вводить с пояснением, например, «уважать друг друга (не обзывать)».

<sup>2</sup> См. Приложение 3. Ритуалы в психологическом тренинге.

.....  
Правила одной из групп, участвовавших в проекте

Мы договорились:

- говорит один (не перебивать);
  - телефон молчит;
  - слушать друг друга;
  - думать.
- .....

После записи правил на специальный лист можно предложить участникам в этом листе расписаться либо оставить какой-то другой знак как символ их согласия с принятыми правилами.

В некоторых группах вместе с правилами участники разрабатывают санкции за возможные нарушения. Это зависит от стиля, в котором работает ведущий, и от его убеждений на этот счет. Возможно введение санкций только тогда, когда какое-то из правил будет нарушено.

Некоторые ведущие вводят правила директивно и предпочитают сразу назначать санкции (отжаться, присесть, спеть песню) за их нарушение. Это создает лучшую структуру, но в меньшей степени работает на возвращение осознанности участников. Более гибкий подход к созданию правил и назначению санкций позволяет ведущим использовать разные события группы для обсуждения с группой и достижения договоренностей, что работает на повышение осознанности участников. В этом случае существует риск уйти от содержания программы в сторону групповой динамики. Снизить его помогает собственная осознанность ведущего. В любой момент времени ведущий может задать себе вопрос: «Как происходящее работает на достижение цели программы?» Важно стараться связывать групповой процесс с темой занятия или «заземлять» тему с событиями, происходящими в группе.

## **Работа с конкретными темами**

Приступая к разработке каждой темы программы, ведущему профиллактического тренинга стоит учитывать три основных момента:

- ✓ содержание и аспекты темы,
- ✓ отношение участников к различным аспектам темы, актуальность темы для данной категории участников,
- ✓ собственное отношение к различным аспектам темы.

Исходя из первых двух моментов, ведущий отбирает упражнения, разрабатывает план работы с темой, который отвечает особенностям и потребностям конкретной группы. Третий же – позволяет ведущему еще



на этапе подготовки увидеть и удовлетворить собственную потребность в знаниях по теме, обнаружить свои ограничения и обратиться за методической или супервизорской поддержкой.

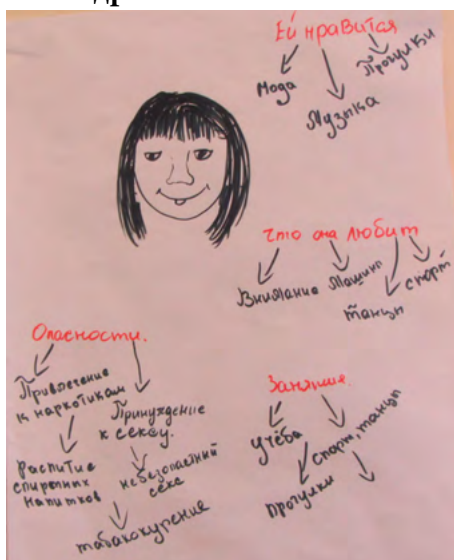
## Общие рекомендации по работе с темами

Работая с каждой темой тренинга, ведущие сначала выясняют, что участники знают, думают и чувствуют в отношении разных аспектов темы. Это нужно для проверки гипотез, сформулированных во время дотренинговой диагностики, и корректировки плана работы. Затем ведущие дают информационный блок в форме упражнения, лекции, просмотра видеофрагмента. Заканчивать работу с темой стоит упражнением на закрепление материала.

### Тема «Современный подросток, ценности и риски современного подростка»

Во всех группах проекта эта тема была первой, т. к. она хорошо соотносится с темой знакомства участников. Авторы предлагают в рамках работы с этой темой создавать портреты современного молодого человека и девушки в разных техниках (рисование фломастерами, красками, пастелью; коллаж; работа с метафорическими ассоциативными картами). После представления портрета всей группе ведущие предлагают участникам подумать, что общего у этого собирательного образа и самих участников, что им симпатично, а что вызывает негативные чувства.

Следующий этап – продолжение работы с портретами. Участникам предлагают записать или



Портрет современной девушки нарисованный участниками одной из групп

нарисовать те риски, с которыми современные подростки сталкиваются в своей жизни, и спрашивают, как эти риски проявляются в жизни самих участников.

.....  
В большинстве тем программы прослеживается логика движения от общих представлений о чем-то к конкретным событиям в жизни самого подростка. В этом помогают следующие вопросы:

- ✓ Было в твоей жизни что-то подобное?
  - ✓ Как это проявляется в твоей жизни?
  - ✓ Что ты думаешь/чувствуешь, когда слышишь или видишь, что ... ?
  - ✓ Как это у тебя?
- и др.
- .....

На первых занятиях дается тема ценностей. Авторы считают, что важно о ценностях поговорить в начале программы. Одна из целей – диагностическая. Ведущие смогут составить представление о том, насколько сформированы ценности благополучия, дружбы, любви, отношений. И если эти ценности есть у подростка, то опираться на них в своей работе. Если этих ценностей нет, то поддерживать их формирование на протяжении всего цикла занятий. Вторая цель – повышение осознанности участников в том, что рискованное поведение угрожает тому, что для человека ценно.

*Пример упражнения по работе с ценностями*

Каждому участнику ведущие выдают листок со списком ценностей.

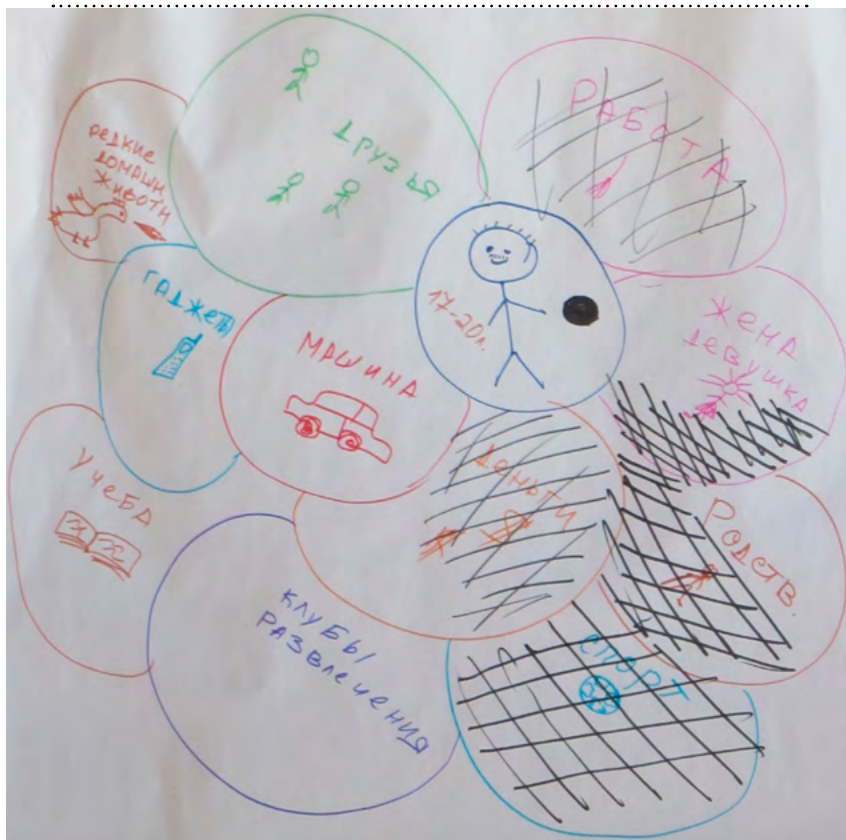
Пример такого списка:

- ✓ Жизнь.
- ✓ Независимость.
- ✓ Любовь.
- ✓ Дружба.
- ✓ Здоровье.
- ✓ Деньги.
- ✓ Недвижимость.
- ✓ Дети.
- ✓ Отдых.
- ✓ Свобода.
- ✓ Учеба.
- ✓ Работа.
- ✓ Близкие.
- ✓ Душевный покой.

- ✓ Карьера.
- ✓ Взаимопонимание.
- ✓ Секс.

Список может изменяться в зависимости от того, с кем предстоит работа. В частности, с младшими подростками не обсуждается тема секса как ценности, а с сексуально активными молодыми людьми важно под-  
нять эту тему.

Во время работы с любыми материалами авторы предлагают поощрять вопросы, размышления, инициативу и даже протесты участников. Это позволяет решать одну из задач профилактического тренинга – научить подростков самих размышлять, делать выводы.



Рабочий материал «Разговор о ценностях с молодыми людьми из профессионального училища»

После того, как участники ознакомились с карточками, ведущие предлагают выделить:

- ✓ Три – пять важных ценностей.
- ✓ Три наименее важных.
- ✓ Те ценности, о которых участник не задумывался раньше (если такие есть).

Если группа маленькая, то можно предложить каждому участнику поделиться со всеми. Если группа большая, то можно предложить участникам разделиться на пары и рассказать друг другу.

На следующем этапе ведущие возвращают группу к тем рискам, которые были названы ранее, и предлагают подумать о том, как эти риски влияют на конкретные ценности и жизнь подростка в целом. Эту работу можно проводить в общей беседе либо делить участников на мини-группы.

.....

Авторы рекомендуют это и другие упражнения завершать небольшим кругом, в котором ведущий задает один или несколько вопросов:

- ✓ Как это для вас было?
- ✓ Что для вас было важным/новым/интересным?
- ✓ Чем бы вы хотели поделиться с другими участниками?
- ✓ Как вам кажется, о чем/для чего было это упражнение?

.....

## **Тема «Эмоции и чувства, их влияние на принятие решений о рискованном поведении»**

Эмоции и чувства были выделены в отдельную тему в процессе реализации проекта. О ее значимости уже говорилось выше. Авторы предлагают начинать прикасаться к теме эмоций уже на первом занятии, сделать ее сквозной для всего тренинга. Эту тему можно давать как специальными упражнениями на название, рисование, выражение эмоций, так и в виде ритуалов начала и завершения занятий. В литературе описано множество упражнений на эту тему, достаточно разработано визуализаций (эмоциональные круги, шкалы и проч.). Например, можно рекомендовать игру Ю. Гиппенрейтер «Развиваем эмоциональный интеллект» или «Азбуку развития эмоций ребенка» М. Лебедевой.

Эффективно, когда наглядный материал этой темы находится на видном месте в помещении, где проходит тренинг, во время всех занятий, чтобы всегда можно было к нему обратиться.

Ведущими одной из групп проекта была разработана цветовая шкала эмоций. За основу они взяли цветовой тест Люшера. Постепенно подростки стали добавлять к этой шкале цвета и оттенки настроения, которых, по их мнению, не хватало в шкале.

### Тема «Употребление алкоголя»<sup>3</sup>

Темы «Употребление алкоголя» и «Употребление наркотиков» допустимо объединять в одном занятии при соответствующей актуальной ситуации группы, например, если группа состоит из «благополучных» подростков, не имеющих собственного опыта употребления психоактивных

веществ и не имеющих в окружении злоупотребляющих людей. Тогда эти темы стоит рассматривать в ключе формирования зависимости.

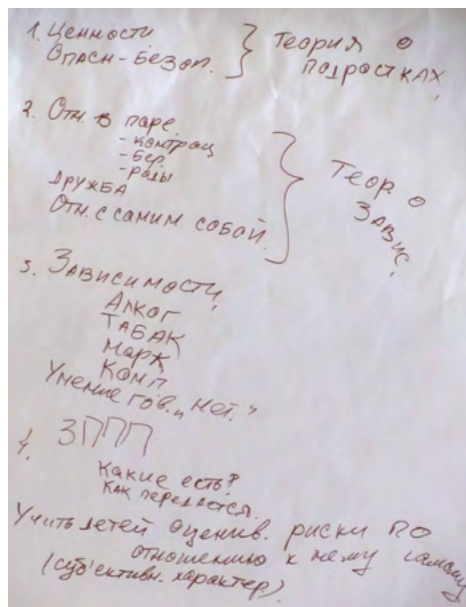
Тему «Употребление алкоголя», как первую тему в блоке зависимостей, авторы предлагают начинать с обсуждения причин и целей употребления. Допустимо сделать это в форме беседы, задавая участникам вопросы:

✓ Зачем люди употребляют алкоголь?

✓ Для чего они это делают?

✓ Что получают от употребления?

Эти же вопросы можно задавать участникам для индивидуальной работы или для обсуждения в мини-группах –



Рабочий материал с супервизии для специалистов из профессионального училища

3 Примеры упражнений см. в Приложении 5.

участники отвечают на листочках-стикерах (по одному ответу на листок) и приклеивают их на большой лист. Задача ведущего в формате обсуждения с группой структурировать причины и объединить их в большие блоки. Как правило, получается выделить следующие группы причин:

- ✓ Неудовлетворенность собой и своим состоянием.
- ✓ Неудовлетворенность отношениями.
- ✓ Неудовлетворенность своей жизнью.
- ✓ Дружба с теми, кто практикует употребление.
- ✓ Из любопытства.
- ✓ От скуки.
- ✓ Под угрозой.

Помня об основных группах причин, при структурировании ведущему стоит отдавать предпочтение тем формулировкам, которые используют сами участники.

После обсуждения причин употребления алкоголя ведущие снова возвращаются к собственному опыту подростков, задавая вопросы:

- ✓ Были ли у вас похожие ситуации?
- ✓ Как вы относитесь к этому опыту?
- ✓ Как вы относитесь к тому, когда рядом с вами употребляют?
- ✓ Удастся ли вам сказать «нет»?

Работа с последствиями может быть разделена на два блока. Первый – информационный. Это может быть показ видеоматериала с последующим обсуждением, мини-лекция или работа с печатными информационными материалами. Важно дать информацию о том, как влияет алкоголь на физическое состояние, интеллектуальные способности, здоровье будущих детей. Важно не запугивать подростков, а спокойно давать им объективную информацию. Второй блок – работа с собственным опытом подростков или с ситуациями (кейсами), подготовленными ведущим.

В зависимости от того, какие группы причин употребления алкоголя оказываются основными в конкретной группе, можно по-разному строить дальнейшую работу.

Когда причины, цели и последствия употребления алкоголя уже названы и переработаны группой, стоит переходить к тому, как иначе (кроме употребления психоактивных веществ) можно справляться с различными негативными жизненными ситуациями. В зависимости от того, какие формы работы больше подходят конкретной группе, можно провести групповую дискуссию или устроить мозговой штурм в малых группах. Фиксировать разные копинг-стратегии можно на отдельных листах бумаги, а можно, склеив несколько больших листов, нарисовать клавиатуру пи-

анино, где черные клавиши – это негативные ситуации, а белые – способы с ними справиться, которые предлагают сами участники с помощью ведущего. Важно подчеркнуть, что белых клавиш всегда значительно больше и что всегда можно найти выход.



Как иначе можно справиться с негативными жизненными ситуациями

В качестве окончания упражнения можно предложить участникам круг, в котором они поделятся, какие новые или незаслуженно забытые старые способы справиться они почерпнули в упражнении. Можно также предложить каждому участнику забрать с собой листок с одним новым (но подходящим ему) способом справиться. Если в работе использовали символическое «пианино», логично предложить участникам встать на клавиши с понравившимися способами справиться с этой проблемой.



Упражнение «Переправа через реку»



В одной из групп проекта было проведено упражнение «Переправа через реку».

Посреди зала было поставлено несколько стульев, символизирующих камни брода через стремительную реку. Задачей каждого участника было перейти по стульям с одного берега на другой. Остальные участники по очереди называли негативные ситуации из списка, выработанного группой, или те, что приходили им в голову. Например: «Что ты делаешь, когда тебе грустно? Когда на тебя накричали? Поссорился с другом? Тебе скучно? Плохая погода? И т. д.». Перед тем как сделать очередной шаг, участник, перебирающийся вброд, должен был назвать один способ справиться. Если он затруднялся назвать свой способ, то другие участники предлагали ему варианты, из которых он мог выбрать. По окончании упражнения все участники оказывались вместе на безопасном берегу.

### **Тема «Употребление наркотиков»<sup>4</sup>**

Главное отличие тем «Употребление алкоголя» и «Употребление наркотиков» авторы видят в разном отношении к ним в современной российской культуре. Важно признавать тот факт, что алкоголь вписан в повседневную жизнь людей, а наркотики табуированы. При этом необходимо давать одинаково негативную оценку влиянию алкоголя и наркотических веществ на жизнь человека и делать акцент на важность воли и выбора самого подростка в данных вопросах.

Одним из самых распространенных упражнений для тренировки умения говорить «нет» является приведенное ниже упражнение. Оно хорошо тем, что дает возможность тренировать навык, при этом мобилизуются телесные ресурсы участников.

#### *Упражнение «Да – Нет»*

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга, прикасаясь ладонями. Первый участник уговаривает второго попробовать что-нибудь выпить, покурить и т. д., говоря при этом «Да». Второй должен отказаться, говоря при этом «Нет».

Когда первый говорит «Да», он давит своими ладонями на ладони партнера, давя на него, уговаривая его. Когда второй говорит «Нет», он дает отпор руками, отказываясь, отстаивая свою позицию.

Затем происходит смена ролей<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Примеры упражнений см. в Приложении 6.

<sup>5</sup> Примеры другого упражнения см. в Приложении 7.

## Тема «Формирование зависимости»

Авторы выделяют эту тему как самостоятельную. Тема зависимостей, так или иначе, звучала во всех группах проекта, за исключением группы подростков с нарушениями интеллекта.

Удачной находкой для ведущих стал фильм-лекция «Яды». В нем очень наглядно и доступно описывается психологический механизм формирования зависимости. В фильме предложена шкала эмоциональных тонов, которая с точки зрения академического знания может показаться несколько спорной, но дает подросткам наглядное представление об изменениях эмоциональной сферы при употреблении наркотических веществ. В этой шкале переживание скуки представлено как одно из самых рискованных состояний для начала употребления психоактивных веществ.

Эта идея оказалась понятна подросткам, с которыми работали ведущие групп проекта. Ребята активно это подтверждали, описывая свой личный опыт.

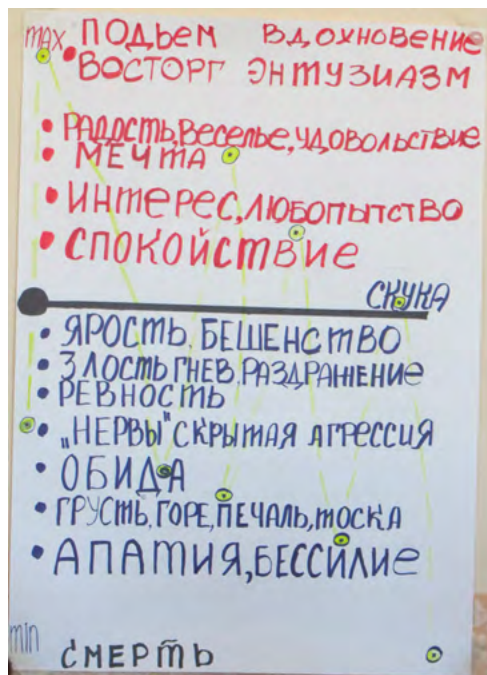
Очень эффективными для закрепления тем, касающихся злоупотребления веществ, являются любые модификации упражнений «Убеди другого» и «За и против». Это могут быть задания подобного типа:

✓ Убедите младших детей, что курение – это вредно. Что бы вы им сказали?

✓ Что бы вы сказали своим детям про употребление алкоголя и наркотиков? Какие слова бы выбрали?

При обсуждении упражнения стоит задать вопросы:

✓ Удалось ли вам убедить собеседника?



Шкала эмоций

✓ На какие слова реагировали положительно, а какие вызвали протест?

В теме формирования зависимостей можно также затрагивать тему здоровья, говорить о ценности здоровья, здорового образа жизни, важности заботы о себе, своем теле, физическом и психическом благополучии. В любой профилактической программе всегда много внимания уделяется угрозам и последствиям, поэтому важно выделять время для разговора о норме, о том, к чему стоит стремиться и что сохранять.

#### *Упражнение «Здоровье»*

Ведущие раздают участникам по листу бумаги с надписью «здоровье» и дают инструкцию: «Я буду называть риск, а вы – отрывать кусок бумаги такого размера, какой вред будет нанесен здоровью в данной ситуации».

Примеры рисков:

- ✓ Если человек курит, то он может потерять...
- ✓ Если человек употребляет алкоголь, то он может потерять...
- ✓ Если человек употребляет наркотики, то он может потерять...
- ✓ Если человек занимается токсикоманией, то он может потерять...
- ✓ Если человек совершает противозаконные действия, то он может потерять...
- ✓ Если человек неправильно питается, то он может потерять...
- ✓ Если человек агрессивен и часто дерется, то он может потерять...

Если упражнение проводится в середине программы, то обрывки листочков каждого участника стоит собрать в отдельные конверты и отложить до конца программы.

В конце программы можно вернуться к этому упражнению. Каждому выдается его конверт с «разорванным здоровьем» и предлагается подумать, какие действия можно предпринять, чтобы здоровье восстановить, а после склеить разорванный листок.

В качестве окончания упражнения авторы предлагают обсуждение, в котором участники смогут поделиться:

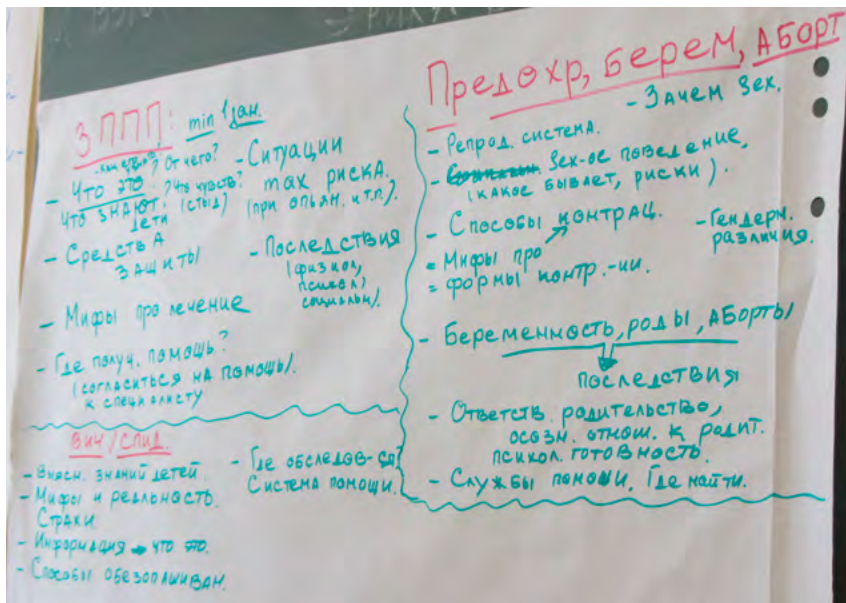
- ✓ своими чувствами по поводу разорванной картинки,
- ✓ своими чувствами и мыслями по поводу склеенной картинки,
- ✓ своими чувствами и мыслями о том, что картинку можно склеить,
- ✓ о том, что она вряд ли будет такая же, как целая,
- ✓ о том, что нужно предпринять усилия, чтобы восстановить картинку,
- ✓ о том, что, возможно, потерялись отдельные фрагменты.

Чтобы провести параллель между упражнением и их жизнью, иногда уместно спросить подростков, как они видят, зачем нужно было это упражнение, о чем оно.

В некоторых группах можно провести модификации этого упражнения. В центр внимания участников помещать не только здоровье, а всю жизнь, где здоровье – это один из аспектов наравне с работой, семьей, отношениями, учебой, развлечениями и т. д. Подростки могут работать с изображением современного молодого человека, сделанного на первом занятии, или каждый изображает символического человечка и его ценности (либо аспекты его жизни) на отдельном листе (рисуют, делают аппликацию или коллаж, лепят человека из пластилина, а его жизнь и ценности изображают на листе-подставке). Ведущие предлагают подумать, как повлияют разные риски на жизнь нарисованного или слепленного человечка, и оторвать от листа ту часть, которая будет символизировать утраченное. А после предложить подросткам склеить каждому свой рисунок или коллаж.

## Отношения в паре, дружба, любовь, близость<sup>6</sup>

Следующий блок рисков (ВИЧ-инфекция, ЗППП, нежелательная беременность) авторы предлагают объединять, руководствуясь идеей, что эти риски возникают в отношениях двух людей. В связи с этим стоит вводить



Рабочий материал с семинара для специалистов

6 Примеры упражнений см. в Приложении 8.

тему «Отношения в паре», обсуждать понятия «дружба», «привязанность», «симпатия», расширять зону осознания подростков в темах «Зачем люди вступают в отношения?» и «Как это происходит?».

Тема секса и сексуальности в обществе нагружена табу и негативными смыслами еще больше, чем темы злоупотребления алкоголем и наркотиками. «Штурм» тем человеческого интимного однозначно вызывает отторжение и протесты родителей и педагогов, а также смущение и сопротивление группы подростков, которые могут выражаться в засмеивании, молчании и падении энергии группы, грубости, агрессии участников. При работе с этими темами особенно важно соблюдать принципы следования за группой, не научения и не разращения.

Авторы рекомендуют подбирать упражнения для различения отношений приятельства, дружбы, влюбленности, любви. Это поможет подросткам лучше ориентироваться в вопросах того, что они должны и не должны делать, если дружат, влюблены и т. д. Эти занятия хорошо проходят в форме обсуждения видеоматериалов или историй. Для старших подростков или для групп, которые активно озвучивают тему сексуальности, полезно прояснять, какие у самих подростков есть идеи, фантазии и установки на этот счет. Это еще одна диагностическая точка для корректировки дальнейшей работы.

.....  
Если в группе младших подростков у отдельных участников появляется активный интерес к теме сексуальности либо резко изменяется поведение (появляется излишняя веселость, грубость, напряжение, резкая смена настроения), целесообразно провести индивидуальную беседу. Ранний интерес к теме секса может быть следствием раннего полового созревания либо собственного опыта подростка (сексуальное насилие, разращение). Ведущим необходимо знать признаки пережитого сексуального насилия и представлять, куда они могут направить такого ребенка за помощью.  
.....

Тема «Насилие» обычно актуальна для подростков, которые проживают в социально неблагополучных семьях или оказались на попечении государства. В рамках нашего проекта таких участников было большинство. Авторы отдают себе отчет в том, что тема насилия – это отдельная большая тема. В рамках программы по профилактике рискованного поведения удастся затронуть лишь единичные ее аспекты. Ведущие групп проекта делали акцент в основном на том, чтобы участники учились различать, какие

действия являются насилием. Особенно это актуально для девочек-подростков из неблагополучного окружения, так как у них часто размыты границы нормы в отношении насилия, что делает их очень уязвимыми. Для такой работы авторы рекомендуют выбирать формы, в которых подростки сами размышляли бы и принимали решение, что допустимо по отношению к ним самим. Например, в профилактическом тренинге для подростков «Ступени» предложено упражнение «Четыре угла» (см. приложение 9).

.....  
Участников любого возраста необходимо учить пониманию, когда им некомфортно в контакте с другим человеком, а также трем базовым правилам безопасности:

- ✓ Скажи «нет».
  - ✓ Убегги.
  - ✓ Расскажи тому, кому ты доверяешь.
- .....

## **Беременность, роды**

Целесообразно делить группу и проводить занятие отдельно с юношами и с девушками.

Важно развенчать мифы о способах предохранения, о возможностях беременности, которые существуют в изобилии, что показала работа во всех группах проекта. Также важно научить ребят безопасному поведению, во главу которого ставится ценность воздержания и сохранения своего тела. В этой теме важно принимать подростков с их любопытством и опытом, который они уже приобрели. С одной стороны, избегать нравоучений, а с другой – не подталкивать. Сохранение такой позиции может вызывать затруднения у ведущего, так как требует постоянной включенности и осознанности.

С самыми старшими подростками и молодыми людьми можно рассматривать следующие темы:

- ✓ Гендерные различия мужчин и женщин.
- ✓ Репродуктивная система.
- ✓ Сексуальное поведение (зачем, какое бывает, риски).
- ✓ Мифы про контрацепцию.
- ✓ Способы контрацепции.
- ✓ Беременность, роды, аборт.
- ✓ Службы, оказывающие помощь.

Для более младших участников акцент будет смещен на общегигиенические нормы (см. приложение 10).

## **ВИЧ-инфекция.**

### **Заболевания, передающиеся половым путем**

Для младших подростков целесообразно объединять темы «Заболевания, передающиеся половым путем» и «ВИЧ-инфекция». В работе важно выделять несколько аспектов:

- ✓ Выяснение знаний подростков.
- ✓ Работа с мифами.
- ✓ Работа с чувствами и установками.
- ✓ Информационный блок.
- ✓ Где получить помощь.
- ✓ Профилактика стигмы людей с ВИЧ.

Этот информационный блок может быть расширен или уменьшен. Всем группам подростков необходимо дать информацию о безопасном поведении и сформировать установку на быстрое обращение за помощью. Стоит подготовить и раздать материалы с контактной информацией учреждений, оказывающих помощь подросткам.

Чтобы создать максимально безопасную и открытую обстановку, можно информационный блок проработать в подгруппах, разделенных по полу. Для повышения открытости хороши формы, где подростки могут анонимно и безопасно задать волнующие их вопросы.

В работе с этими темами особенно важно отсутствие напряжения у ведущего. ВИЧ-инфекция является стигматизированным в обществе заболеванием, поэтому важна как качественная теоретическая подготовка занятия, так и проработка собственных переживаний страха и стыда ведущего по отношению к теме.

Примеры упражнений по теме см. в приложении 11.

### **Закрепление материала. Завершение**

Завершающий этап тренинга делится на несколько частей – это закрепление полученного материала, ответы на оставшиеся вопросы участников, эмоциональное завершение групповой работы, оценка тех изменений, которые произошли с участниками.

Самое эффективное закрепление знаний происходит, когда участникам необходимо самим рассказывать об этом кому-то другому, подбирать аргументы, искать информацию. На данной основе можно строить все завершающие упражнения тренинга.

.....

В одной из групп ведущие предложили участникам несколько описаний ситуаций, из которых им надо было найти выход. Участники по очереди зачитывали ситуации, оценивали степень риска в данной ситуации и предлагали варианты решения. Это упражнение помогло увидеть, как участники усвоили тему, что из нее хорошо уяснили и какие моменты важно проговорить еще раз.

.....

Полезно за несколько встреч до окончания тренинговой программы организовать для участников возможность задать интересующие их вопросы. Это может быть сквозной линией всего тренинга – например, организация «Почтового ящика», в который участники в любой момент могут положить анонимное письмо с вопросами, либо это может быть специальным упражнением в конце программы. Важно не просто предложить участникам задавать вопросы, а придать этому какую-то игровую форму, так как очень часто подростки стесняются спросить напрямую то, что их глубоко волнует. Это может быть связано с табуированностью ряда тем тренинга, с нежеланием выглядеть глупым в глазах других участников и т. п. Поэтому если ведущие с помощью игровой техники организуют анонимность процесса задавания вопросов, то шансов получить эти вопросы будет больше.

.....

В группе молодых людей из профессионального училища ведущие предложили следующий формат. Каждый участник брал себе несколько маленьких листков бумаги, на которых он мог анонимно записать свой вопрос (или несколько вопросов). Все листки складывали в специальный закрытый мешок и перемешивали. Далее участники по очереди вытягивали листок из мешка, зачитывали вопрос и пытались на него ответить. Если возникали трудности, то могли подключаться другие участники и ведущие. Такая форма работы позволила обсудить ряд тем, которые изначально не были заявлены в тренинге. Это упражнение можно проводить несколько раз на протяжении тренинга. Оно способствует сближению участников группы, помогает организовать свободную дискуссию, способствует созданию атмосферы доверия и принятия. Ведущим важно поддерживать участников в их размышлениях и рассуждениях, быть готовыми к любым вопросам, принимать их, не осуждая и не оценивая.

.....

Эффективно подведение итогов и завершение тренинга проходят в форме проекта, когда участники сами делают какой-либо проект по ито-



гам тем, которые они изучали. Это может быть создание газеты, социальной рекламы, видеоролика, любой творческой работы. Главное – это дать возможность подросткам переосмыслить и творчески переработать ту информацию, которую они получили. Выбор формы проекта зависит от возраста участников, их развития, динамики группы. Чем старше и развитее участники, чем более сплоченная группа, тем больше самостоятельности в работе над проектом можно дать самим подросткам.

Кроме завершения работы над темами тренинга важно уделить время завершению отношений между участниками. Можно организовать между ними обмен маленькими подарками, небольшими сюрпризами, пожеланиями и благодарностями друг другу. Это важная часть, которая научает подростков завершать начатое, не сбегая, а оставляя контакты, так как данная группа и ее участники – это один из ресурсов для подростка, к которому можно обратиться за помощью и поддержкой.

.....  
Очень эмоционально и наглядно показывает тему связей между участниками упражнение «Клубочек». Все участники стоят в кругу.



Упражнение «Клубочек»

У ведущего в руках клубок плотных ниток (или веревки). Ведущий говорит, что проект завершается и сейчас у участников есть возможность сказать о чем-то, что важно для других участников. Ведущий кидает клубочек одному из подростков и говорит слова благодарности (лучше, если это будут благодарности за какие-то конкретные, понятные моменты). Тот, кто клубок получил, выбирает другого участника, которому ему важно что-то сказать или за что-то поблагодарить. Так постепенно появляется «паутина» связей между участниками. В конце упражнения ведущий может обратить на это внимание подростков. Ведущему важно следить, чтобы все участники группы были включены в эту «паутину» связей. Тема, с которой передается клубок, может быть разной: благодарности, пожелания, симпатии.

.....

В самом конце программы можно провести те же тесты, которые проводили в ее начале, на этапе диагностики, задать такие же вопросы. Важно оценить изменения, которые произошли в знаниях и установках участников. Полезно спросить у самих участников, как они оценивают результаты программы для них лично.

.....

Для ведущих тренинга очень полезно иметь свою копилку разнообразных игр, разминок, небольших упражнений, которые бы помогали делать тренинг более активным, живым. Иногда необходимо помочь участникам стать более активными, иногда, наоборот, помочь им успокоиться и сосредоточиться. Наиболее полную, разнообразную подборку игр и упражнений можно найти в книгах **К. Фопеля**. В них подробно описаны упражнения и даны комментарии к ним. Там же есть информация об особенностях групповых процессов.

.....

Упражнения для завершения см. в приложении 12.

### **Комментарии после каждой тренинговой встречи**

Очень полезно для ведущих вести записи по итогам каждой встречи. Это могут быть небольшие комментарии об особенностях процессов, происходящих в группе, об упражнениях, которые были использованы, – прошли ли они успешно или участникам было сложно, какие-то варианты и идеи о формах дальнейшей работы, которые бы подходили именно этой группе.

Важны комментарии о динамике поведения каждого участника. Это помогает отслеживать изменения и дает информацию для последующего разговора с родителями или воспитателями, которые с подростками работают.

Все вместе это дает возможность ведущим делать тренинг не застывшим, а очень живым, отвечающим потребностям конкретной группы.

Примерная форма комментариев есть в приложении 13.

.....  
Дорогие ведущие! Не забывайте отмечать удачные моменты своего занятия! Это может быть и удачное планирование, и интересная форма, которую вы выбрали, и быстрая реакция на поведение участников группы, и интересный вопрос, который вызвал у участников отклик, и многое другое, что вы делаете на занятии. Это один из способов профилактики эмоционального выгорания.  
.....

## Работа с родителями и воспитателями

Одновременно с работой по формированию группы ведется работа со взрослыми. Это родители, воспитатели подростков, которые будут включены в группу. Если планируется работа с классом общеобразовательной или коррекционной школы, желательно провести работу с классным руководителем.

Основная цель работы со взрослыми – формирование лояльности воспитателей и родителей к темам тренинга и ведущим. Эффективность тренинга повышается, когда сформирован альянс взрослых, окружающих ребенка, с ведущим профилактической программы. В этом случае все взрослые транслируют единую позицию и ценности.



Обсуждение с группой специалистов способов презентации программы родителям подростков

Важно, чтобы у взрослых сформировались знание и понимание тем тренинга, а также снизилось эмоциональное напряжение в темах, которые традиционно являются табуированными. В профилактике рискованного поведения важна готовность родителей и воспитателей отвечать на вопросы, которые возникнут у ребенка в ходе участия в тренинге. Продуктивный контакт с родителями позволяет учитывать их запросы и опасения в отношении детей при формировании окончательного плана программы и получать своевременную обратную связь в ходе тренинга.

## Два формата работы со взрослыми

### Одна встреча со взрослыми

Это может быть беседа, лекция, презентация на родительском собрании или совещании педагогического коллектива. Обязательно провести эту встречу до начала работы с детьми.

Цели встречи, которые ставит перед собой ведущий тренинга:

- представить программу,
- заручиться лояльным отношением родителей к тренингу,
- подготовить к возможным изменениям в поведении подростков,
- предупредить о вопросах, которые могут возникнуть.

План презентации профилактического тренинга для подростков может включать следующие пункты:

1. **Представление ведущих**, их квалификации, опыта работы, а также той организации или проекта, в рамках которого они работают.
2. **Представление названия и цели программы**. Стоит продумать и озвучить, чем эта программа может быть полезна как родителям/воспитателям, так и подросткам.

.....

Специалисты, принимавшие участие в проекте, проводили презентацию программы для родителей и воспитателей подростков. Они выбрали наиболее эффективные формулировки для представления целей тренингов:

- Чтобы дети научились делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.
- Видеть результаты и последствия своих действий, поступков, выборов.
- Научить делать выбор и понимать его последствия.

- Обучение здоровому образу жизни.
- Мы будем говорить о темах, актуальных для подростков.
- Программа может ответить на сложные и интимные вопросы, которые не всегда принято обсуждать в семье.
- Помочь вам в вопросах...

.....

**3. Представление содержания программы**, тем, которые будут рассматриваться.

**4. Рассказ о форме работы** (тренинг) и принципах, на которых он строится (безопасность, активность, доверие, безоценочность и т. п.).

**5. Уточнение ожиданий родителей** и их запросов. Уместно предложить родителям или воспитателям заполнить небольшую анкету о подростке, его рисках, как видят родители/воспитатели.

**6. Презентация элементов программы**, показ видеофрагмента или проведение небольшого упражнения. Уместно, если у ведущих есть порядка часа на всю презентацию профилактической программы.

**7. Рассказ о проявлениях ребенка**, которые могут вызвать затруднения у взрослых: изменение поведения ребенка, вопросы на темы, считающиеся табуированными или вызывающие затруднения у родителей. Представление способов преодолеть затруднения.

.....

Принципы поведения взрослых:

- оставаться спокойными, избегать излишних эмоциональных реакций;
- сохранять контакт, избегать оценок и критики, продолжать разговор, обсуждать происходящее;
- избегать поспешных выводов, прояснять, что имел в виду подросток, выяснить его отношение;
- не давать больше информации, чем запрашивает подросток в каждый конкретный момент;
- если вопросы или поведение ребенка вызывают тревогу, обратиться к специалистам, ведущим профилактическую программу.

.....

**8. Ответы на вопросы взрослых.**

.....

Чтобы максимально полно донести информацию, лучше оставить достаточно времени на вопросы в конце встречи, чем отвечать в процессе презентации.

.....

9. **Обязательно подписать Согласие родителей** на участие подростков в тренингах. Если подростки находятся на попечении государства, то Согласие дает их законный представитель<sup>7</sup>.

## Цикл занятий со взрослыми

С воспитателями и другими специалистами учреждений, в которых проживают подростки, оказавшиеся на попечении государства, целесообразно провести цикл из нескольких занятий в рамках методических объединений или педагогических совещаний. Эти занятия можно проводить параллельно тренингу для подростков. Они позволяют создать мотивацию поддержания положительных изменений в поведении подростков.

Стоит сочетать лекции, беседы, дискуссии, тренинговые упражнения и просмотр видеоматериалов, чтобы глубже ознакомить педагогов с содержанием программы, представить те формы работы, которые будут использованы в тренинге.

Задачи цикла занятий с воспитателями для ведущего:

1. Сформировать лояльность воспитателей к теме тренинга и ведущему.
2. Предоставить информацию о темах тренинга.
3. Оказать методическую поддержку воспитателей в контексте профилактической работы.
4. Помочь в формировании личного отношения воспитателей к темам тренинга, повысить психологическую устойчивость воспитателей в работе со сложными темами.
5. Наладить механизмы обратной связи от воспитателей.
6. Обучить воспитателей поддерживать положительные изменения детей.

В работе со специалистами важно коснуться всех тем, которые запланированы в тренингах для подростков. В зависимости от запроса специалистов некоторые темы можно рассмотреть подробнее.

Со взрослыми можно также рассматривать темы: теория привязанности, возрастные особенности подростков.

.....  
Памятка для воспитателя

1. Если подросток задает «неудобные» вопросы,
  - поговорите с ним, выясните его мнение;
  - при затруднениях возьмите паузу, уточните этот вопрос в

---

<sup>7</sup> Пример Согласия см. в Приложении 14.

литературе;

- перенаправьте его к другому специалисту;
  - обратитесь за консультацией.
2. Если поведение подростка меняется,
- поддерживайте даже малейшие положительные изменения;
  - реагируйте спокойно, разговаривайте с подростком и обсуждайте происходящее;
  - если изменения тревожат, обратитесь за консультацией.
- .....

## Анкета (интервью) с участниками тренинга

1. Какое настроение чаще всего у Тебя бывает?

Обычно плохое	Чаще плохое	Нейтральное	Чаще хорошее	Обычно хорошее

2. Я чувствую себя в безопасности:

	Всегда	Почти всегда	Иногда	Редко	Никогда
С друзьями					
Со взрослыми					
На улице					
В техникуме/ в школе					
Дома (с родителями)/ В ДД					
В общезитии					

3. Риск в моей жизни связан:

С другими людьми	
С подростками	
Со взрослыми	
С транспортом	
С несчастными случаями	
Со стихийными бедствиями, войной	
С насилием	
С преступлениями	
С заражением опасными болезнями	
С употреблением алкоголя	
С употреблением наркотиков	
Другое _____	
В моей жизни нет рисков	



4. Отметь, какой у тебя был опыт:

	Никогда не пробо- вал(а)	Пробо- вал(а) один / несколько раз	Употре- бляю	Мои друзья/ близкие пробовали	Мои друзья употре- бляют
Курить сигареты					
Пить пиво					
Пить энергетические коктейли («Ягуар»)					
Пить крепкий алкоголь (водка)					
Другое _____					
Употреблять наркотики					
Употреблять курительные смеси					
Другое _____					

5. Отметь, насколько Ты согласен/согласна с утверждением:

	Согласен/ согласна	Сомневаюсь	Не согла-сен/ несогласна
Курение помогает справиться с эмоциями			
Курящему человеку легче общаться с другими			
Курение способствует заболеваниям легких			
Курить кальян не вредно			
Марижуана – не наркотик			
Невозможно стать наркоманом, если попробовал наркотики один раз			
Курительные смеси не вызывают привыкания			

	Согласен/ согласна	Сомневаюсь	Не согла-сен/ несогласна
Пиво не вызывает алкоголизм			
Если человек выпивает каждый день, он алкоголик			
Энергетические напитки тонизируют и не вредят здоровью			
Отказываться от выпивки в компании опасно			
Беременность не может наступить после одного полового акта			
Нельзя забеременеть во время месячных			
Воздержание – единственный метод контрацепции 100 %-ной надежности			
Презерватив при правильном применении – самый эффективный метод контрацепции			
Презерватив на 100 % защищает от ВИЧ и ЗППП (заболеваний, передающихся половым путем)			
Можно заразиться ВИЧ, если пользоваться с больным одной посудой			
Больные СПИДом долго не живут			
Обращаться за помощью к наркологу стыдно			
В сложной ситуации можно рассчитывать только на себя			

6. О каких темах, связанных с ситуациями риска, Ты бы хотел(а) узнать больше:

---



---



---



---



---



---

Большое спасибо за Твою помощь!

Место для комментариев интервьюера:

Как подросток идет на контакт: легко или с недоверием

---

---

---

Какие темы готов обсуждать, а каких тем старается избегать

---

---

---

Говорит ли правду, отвечая на вопросы (если мы знаем о подростке объективную информацию)

---

---

---

Как проявляется невербально (смотрит ли в глаза, может ли удерживаться в контакте, легко ли сидит на месте длительное время, какие движения рук, головы, тела и т.п. )

---

---

---

Другое

---

---

---

## Тест «Человек под дождем»<sup>8</sup>

Методика «Человек под дождем» помогает определить силу характера человека, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам?

Тест не стоит применять к ребенку, слабо владеющему графическими навыками.

### *Методика проведения*

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом на другом таком же листе – человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

### *Интерпретация*

При интерпретации рисунков следует оценить сначала **общее впечатление от рисунка**: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно **посмотреть, что изменилось**. Так, например, если на втором рисунке человек изображен уходящим, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление к отрешению от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с нали-

---

<sup>8</sup> Диагностика особенностей совладания ребенка со сложными ситуациями. Методика «Человек под дождем» // [Персональный сайт Бруннера Е.Ю. Психология]. Дата обновления: 04.03.2011. URL: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/projective/211-rain>.

чием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то это означает, что человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора могут быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (слева направо): если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

### *Трансформация фигуры*

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человек под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одеж-

ды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

#### *Направление фигуры человека*

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека. Повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; повернута вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен; виден затылок, человек изображен спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

#### *Средства защиты от дождя*

Зонт, головной убор, плащ и т. д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

#### *Атрибуты дождя*

Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как

временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии – тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи в одну сторону говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание на то, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

#### *Дополнительные детали*

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

### **Тенденции**

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека по сравнению с другими рисунками.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

✓ Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

✓ Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования – по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

✓ Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство покажет изображенный на картинке взрослого человека ребенок. Если на картинке ребенка или подростка изображен взрослый человек или старик – это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребенок, решая свои проблемы.

✓ Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура на втором рисунке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно, о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.



***После рисования можно провести обсуждение.***

Примеры вопросов психолога

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошел неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность?

Любите ли вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Какие у него перспективы?

Если человеку под дождем дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождем?

## Ритуалы в психологическом тренинге<sup>9</sup>

В общем-то, ритуал – это не более чем одна из форм игровой деятельности. Договариваясь о соблюдении некоторого ритуала, мы просто соглашаемся соблюдать четкие правила игры... Говоря языком нейролингвистического программирования, выполнение ритуалов задает подсознанию некоторую программу. В наших силах сделать эту программу позитивной.

В психологических тренингах ритуалы выполняют функцию «якорей», закрепляющих эти позитивные программы и создающих условия для их своевременного запуска. Психофизиологический механизм действия «якоря» базируется на рефлекторно-ассоциативных связях. Скажем, с подачи ведущего каждый момент интенсивного всплеска положительных эмоций участников фиксируется выполнением какого-нибудь простого ритуала, например, победным выбросом вверх рук со сжатыми кулаками под команду ведущего «Виктория!». А когда этот «якорь» будет поставлен достаточно прочно, он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в тот момент тренинга, когда участники окажутся в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации. «Оживить» «якорь» может неожиданная в эту минуту, но знакомая команда ведущего – «Виктория!», под которую участники выбрасывают руки вверх и тем самым актуализируют позитивный потенциал для решения проблемы.

Всем ведущим тренингов хорошо известно, что в длительно работающей группе ритуалы обязательно возникают естественным образом и становятся неотъемлемой частью группового процесса. Ведущий может обратить внимание участников на появившиеся ритуалы, включив их в арсенал сознательно используемых психологических средств тренинга.

Некоторые ритуалы (приветствие, начало и конец занятия, моменты психологической поддержки и т. п.) можно предложить в первые минуты работы группы. Другие – вводить постепенно, в логике группового процесса. Особую значимость приобретают ритуальные действия, предлагаемые самими участниками. В каждой группе появляются свои собственные ритуалы, подчеркивающие ее специфичность.

---

<sup>9</sup> Источник: Вачков И. В. **Основы технологии группового тренинга**. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с. (Практическая психология).

## Примеры ритуалов

**Приветствие.** Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Варианты его чрезвычайно разнообразны. Например, участники в первые минуты занятия двигаются по комнате, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями, коленями и молча улыбаются друг другу.

Вариантами невербального приветствия могут быть касание плечами, ступнями – по тому же принципу: «каждый – с каждым». Можно договориться и о применении вербальных средств, например, участники должны обязательно сказать друг другу несколько теплых слов, не повторяясь при новой встрече. В первый день – высказать комплимент внешности, во второй – подчеркнуть самое яркое достоинство, в третий – похвалить за конкретный поступок или акт поведения на занятиях и так далее, в последний – выделить то, чему «я у тебя научился».

Используются и способы общего приветствия: стоя в кругу, участники поднимают вверх сцепленные руки.

**Прощание.** Имеется в виду не только ритуал завершения работы группы, но и окончания каждого занятия. Очень популярен общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

**Традиционная схема занятия.** Она тоже является ритуалом, оказывающим влияние на участников в силу своей повторяемости. Схема, или структура, занятия может быть разной. Мы в своей работе часто придерживаемся такой:

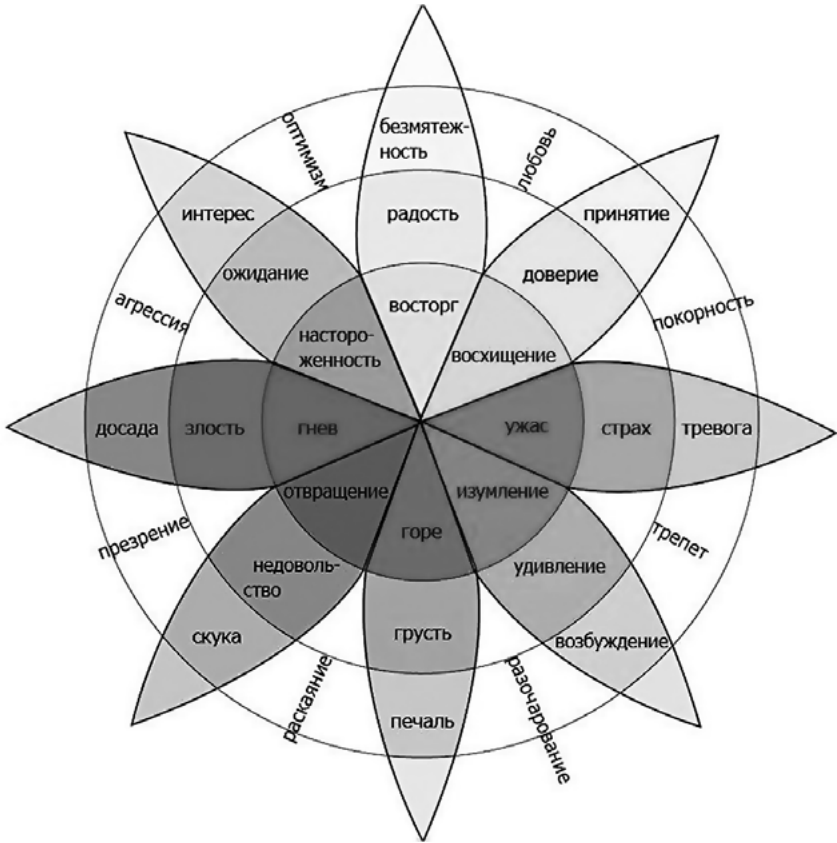
1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).
3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может определяться не исходя из предварительных замыслов ведущего, а формулироваться в результате запросов, высказанных участниками группы во время предыдущего шага).
4. Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счет своей метафоричности задает некоторую программу подсознанию участников).
5. Разминочные упражнения.

6. Основная (рабочая) часть (в ней упражнения пассивного характера перемежаются с подвижными играми – и те, и другие почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией).
7. Подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).
8. Резюмирование ведущего (по необходимости). Часто – в форме притчи.
9. Прощание.

Каждый из этапов занятия сам по себе является ритуальным действием (исключение составляет собственно рабочая часть, которая всегда, естественно, занимает львиную долю времени).

**Аплодисменты.** Они также могут стать ритуалом, если в группе принято сопровождать ими всякое успешное выполнение упражнения, смелый поступок (например, заявление себя в качестве добровольца) или тонкое и остроумное высказывание.

## Колесо эмоций Роберта Плутчика



## Упражнения по теме «Употребление алкоголя»

### Упражнение «Голосование»<sup>10</sup>

Я буду читать утверждения. Если вы считаете, что оно верное, то поднимайте зеленую карточку, а если неверное, то красную.

1. Если все в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться, как все.
2. Алкоголь – хорошее средство для развития общительности.
3. Алкоголизм – это неизлечимая болезнь.
4. Пиво – это не алкоголь.
5. Если пить только пиво, алкоголиком не станешь.
6. Алкоголь помогает бороться с депрессией и проблемами.
7. Если алкоголик перестал пить, он уже не алкоголик, а здоровый человек.
8. Алкоголик – это совсем опустившийся человек, грязный, безработный.
9. Если алкоголик захочет, он может сам легко перестать пить.
10. Дети алкоголиков тоже станут алкоголиками.

После каждого голосования обязательно обсудите мифы:

1. Алкоголь и отдых – вещи разные. Для того чтобы расслабиться и повеселиться, совершенно необязательно пить. К тому же алкоголь на всех действует по-разному.
2. Некоторые люди считают, что алкоголь избавляет их от комплексов и прибавляет смелости. На самом деле вместо избавления от комплексов поведение такого человека становится нетактичным, циничным, пошлым, грубым и т. д. А наутро все комплексы возвращаются, и появляется стыд и неловкость за свое поведение.
3. Алкоголизм – это болезнь на всю жизнь. Человек может перестать пить, и этот период может продолжаться достаточно долго (ремиссия), но в любой момент болезнь может снова себя проявить.
4. Разные сорта пива содержат разную процентную долю спирта (разное по «градусам»), но пиво все равно является алкогольным напитком.
5. Пивной алкоголизм распространен довольно широко, особенно среди молодежи и женщин. Именно потому, что многие не считают пиво алкоголем, его употребляют в больших количествах.

---

<sup>10</sup> Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

6. Депрессия и проблемы от употребления алкоголя никуда не исчезают. Человеку кажется, что стало легче после того, как он выпил. Но когда действие алкоголя закончится, депрессия, скорее всего, усилится, а проблем станет больше.

7. Даже если ремиссия довольно длительная (например, несколько лет), человек не перестает быть алкоголиком. При попадании даже малой дозы алкоголя (например, пива) в кровь происходит срыв (запой). Пить как все здоровые люди он уже никогда не сможет.

8. Среди богатых, успешных, уважаемых людей много алкоголиков. Алкоголизм не зависит от социального статуса, образования, финансового благополучия человека.

9. Желание перестать пить – очень важно, но одного этого недостаточно. Перестать пить не так-то легко, для этого человек должен быть готов принять помощь – медицинскую, психологическую, социальную и даже духовную.

10. Дети алкоголиков необязательно будут алкоголиками. Но риск заболеть алкоголизмом или другой зависимостью (от наркотиков, еды, Интернета, азартных игр) у детей из алкогольных семей выше.

Как вы понимаете, что такое алкоголизм? (Обсуждение).

### **Тест «Есть ли у меня проблемы с алкоголем?»<sup>11</sup>**

Давайте сделаем небольшой тест. Результаты не нужно никому показывать, сделайте это для себя.

Вам понадобятся бумага и ручка. В тесте всего 12 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет».

1. Бывало ли так, что вы решали не пить неделю или более, но вас хватало только на пару дней?

2. Хотелось ли вам, чтобы окружающие перестали говорить вам о вашем пьянстве и о том, что вам надо с этим что-то делать?

3. Пытались ли вы переключиться с одного вида выпивки на другой в надежде, что это поможет вам не напиться?

4. Приходилось ли вам в течение последнего года выпивать утром, чтобы иметь возможность начать новый день?

5. Завидуете ли вы людям, которые могут пить без неприятных последствий?

---

<sup>11</sup> Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

6. Случались ли у вас в течение последнего года проблемы из-за выпивки?

7. Возникали ли у вас из-за выпивки неприятности дома?

8. Случалось ли, что, выпивая в компании, вы старались перехватить дополнительный стаканчик, потому что вам не хватало?

9. Говорите ли вы себе, что можете перестать пить в любой момент, как только захотите, хотя часто напиваетесь тогда, когда совсем не собираетесь этого делать?

10. Прогуливали ли вы работу или занятия из-за выпивки?

11. Бывают ли у вас провалы в памяти?

12. Появлялось ли у вас когда-либо ощущение, что если бы вы не пили, то ваша жизнь была бы лучше?

Посчитайте каждый сам, сколько у вас ответов «да». Если их 4 и больше, то, вероятно, вы попали в беду и вам стоит задуматься о своем здоровье прямо сейчас.

Как вы сейчас себя чувствуете? Какие у вас есть вопросы, мнения, переживания по поводу этого?



## Упражнения по теме «Употребление наркотиков»

### Упражнение «Домино»<sup>12</sup>

Цель: инвентаризация представлений подростка о последствиях отклоняющегося поведения в жизни человека.

Материалы: треугольники со сторонами 20–25 см – 4 шт., каждый с надписями в центре и по сторонам: «Здоровье и эмоции», «Поведение и взаимоотношения», «Жизнь». Карточки формата А6 – 100–120 шт.

#### Инструкция

«Все вы знаете игру в домино. Там каждый следующий ход определяется предшествующим шагом. Сейчас нам предстоит сыграть в своеобразное домино. Разделитесь на 4 подгруппы. Каждой подгруппе я вручаю по большому треугольнику. На каждом написано по одному из стартовых условий».

Далее предлагаются варианты в соответствии с видом отклоняющегося поведения. Например:

Для профилактики злоупотребления ПАВ:

1. «Курение травки».
2. «Употребление психотропных таблеток».
3. «Употребление внутривенных наркотиков».
4. «Дружба с наркопотребителем».

«Теперь каждая группа возьмет стопку карточек (не менее 30 штук). И в каждой подгруппе проделаете карточный штурм. Это значит, что каждый участник выскажет не менее 3–5 предложений, каждое из которых вы запишете на карточки. Они пустые. На карточках вам надо написать возможные негативные последствия для того человека, который сам практикует поведение, написанное на вашем треугольнике.

Эти последствия касаются:

- 1) здоровья, эмоционального состояния;
- 2) поведения и взаимоотношений;
- 3) всей жизни.

Затем вам нужно будет разложить на полу карточки по нарастающему вреду: в одну сторону от треугольника – нарастающий вред для здоровья,

---

<sup>12</sup> Источник: Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.

в другую сторону – изменения в поведении и эмоциях, в третью сторону – нарастающий вред для жизни и взаимоотношений.

На все у вас есть 15 минут».

После выполнения задания ведущий предлагает участникам представить то, что у них получилось.

В случае необходимости ведущий предлагает дописать последствия, о которых не упомянули участники.

### *Комментарии для ведущего*

Как правило, подростки прекрасно знают о вреде того, что они делают. Тем не менее в тренингах по профилактике невозможно обойти такую информацию. Поэтому вместо того чтобы повторять то, что известно всем, можно организовать активную «инвентаризацию» знаний, уже имеющихся у подростков.

Здоровье и эмоциональное состояние	Поведение и взаимоотношения	Жизнь
<p><i>Здоровье</i>            Расстройство сна            Потеря аппетита            Снижение внимания            Ослабление памяти и интеллекта            Болезнь печени, почек            Нарушение кровообращения            Нарушение работы сердца            Нарушение работы мозга            Судороги (ломка)            Инфицирование ВИЧ            Смерть от передозировки, гепатита или СПИДа</p> <p><i>Эмоции</i>            Чувство вины            Раздражение            Обидчивость            Агрессивность            Депрессия            Беспричинные страхи            Подозрительность            Ненависть к себе            Апатия, потеря интереса к жизни            Желание умереть</p>	<p><i>Поведение</i>            Ложь, обман            Воровство            Грабеж, насилие</p> <p><i>Взаимоотношения</i>            Потеря старых друзей, появляются друзья-наркопотребители            Конфликт в семье            Отказ от семьи и любимых людей            Ненависть окружающих            Вынужденное поддержание отношений с криминальными структурами, чтобы добывать наркотики</p>	<p>Снижение благосостояния            Невозможность приобрести профессию и/или построить профессиональную карьеру            Потеря жилья            Совершение грабежей или продажа наркотиков и попадание в тюрьму            Опасность быть убитым другими наркопотребителями или теми преступниками, кому задолжал</p>

## Упражнение «Три способа сказать “НЕТ”»<sup>13</sup>

Цель: обучение моделям асертивного отказа.

### Объяснения тренера

Сейчас мы ознакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный асертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

1. *Отказ-опасение*. Например: «Боюсь, что это невозможно».
2. *Отказ-сожаление*. Например: «Мне очень жаль, но я не могу сделать этого», «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».
3. *Отказ-вынужденность*. Например: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения», «Увы! Другие обязательства требуют, чтобы я отказался», «Придется мне все же ответить отказом».

Асертивность цивилизованного отказа заключается в выборе *подходящей для ситуации* формы высказывания.

Эта форма может быть:

- краткой категорической – «нет» без аргументов;
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

### Инструкция

Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу.

Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.

После выполнения партнеры меняются местами.

---

<sup>13</sup> Источник: Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.

### *Обсуждение*

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам легче всего отказывать?

### *Резюме тренера*

Вы сами почувствовали, какую форму отказа вы приняли легче всего, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «заезженной пластинки». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации.

### *Варианты просьб:*

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успею».

«Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

## Упражнение по теме «Отношения в паре, дружба любовь, близость»

### Упражнение «Три на три»<sup>14</sup>

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

#### Инструкция

Объединитесь в группы по четыре человека (по два, по три, по пять человек – в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, – чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках.

У вас есть на это только 15 минут.

#### Содержание карточек

##### Карточка 1

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

##### Карточка 2

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

##### Карточка 3

---

<sup>14</sup> Источник: Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

### *Дополнительные карточки*

#### **Карточка 1**

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

#### **Карточка 2**

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с двумя девушками, а девушка выдала этот секрет подруге, и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с двумя девушками, а девушка выдала этот секрет подруге, и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

#### **Карточка 3**

Брат пришел к сестре за помощью и сказал: «Я плохо себя чувствую, пожалуйста, дай мне денег на лекарство», но сестра прогнала брата и не дала ему денег, и это плохо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

Брат пришел к сестре за помощью и сказал: «Я плохо себя чувствую, пожалуйста, дай мне денег на лекарство», но сестра прогнала брата и не дала ему денег, и это хорошо, потому что:

1)....., 2)....., 3) .....

После выполнения задания представители каждой из подгрупп зачитывают свои варианты ответов.

### *Обсуждение*

Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему?

### Упражнение «Четыре угла»<sup>15</sup>

Я буду называть ситуации из жизни, после чего каждый из вас переходит в угол, соответствующий вашей личной оценке этой ситуации: 1. «Это физическое насилие». 2. «Это сексуальное насилие». 3. «Это эмоциональное насилие». 4. «Это вообще не насилие».

*Ситуации:*

1. Угрожать ножом.
2. Ударить по лицу.
3. Поставить в угол.
4. Принудить к половому акту.
5. Избить.
6. Унизить, оскорбить.
7. Подсматривать, как кто-то моется в душе, переодевается.
8. Запереть в комнате.
9. Подражаться.
10. Наорать.
11. Назвать идиотом.
12. Ущипнуть за попу.
13. Поставить «двойку» за домашнее задание.
14. Обматерить.
15. Запретить посещение кружков в течение месяца.

---

<sup>15</sup> Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

## Упражнения по теме «Заболевания, передающиеся половым путем»

### Упражнение «Лучше-хуже»<sup>16,17</sup>

Участникам раздают карточки, которые требуется разложить по принципу «лучше - хуже».

Ведущий корректирует расстановку, давая по ходу информацию о правилах гигиены.

В финале ведущий задает вопросы: «Было ли что-то новое для вас? Какие есть мнения, вопросы?»

### Карточки «лучше-хуже»

#### Тема 1

- Стричь ногти раз в неделю.
- Стричь ногти раз в месяц.
- Ждать, пока ногти сами обломаются.
- Обгрызть ногти, когда из-за длины ногтей жмут ботинки или рвутся перчатки.

#### Тема 2

- Принимать душ два раза в день.
- Принимать душ один раз в день.
- Принимать душ два раза в неделю.
- Принимать душ по мере загрязнения.

#### Тема 3

- Мыть голову раз в три дня.
- Мыть голову два раза в день.
- Мыть голову раз в месяц.

#### Тема 4

- Чистить зубы два раза в день.
- Чистить зубы один раз в день.
- Чистить зубы после каждой еды.

16 Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

17 Упражнение затрагивает тему гигиены. Это упражнение или его модификации полезно проводить с участниками с недостаточно сформированными гигиеническими навыками, что часто актуально для подростков, проживающих в государственных учреждениях, младших подростков, для подростков с нарушениями интеллекта.



- Не чистить зубы, а только полоскать рот.
- Пользоваться зубной нитью.
- Жевать жвачку после еды.

#### Тема 5

- Посещать врача-косметолога.
- Обрабатывать прыщи специальным косметическим средством.
- Протирать прыщи спиртом.
- Выдавливать прыщи.

#### Тема 6

- Мыться с мягким мылом или гелем для душа.
- Мыться простой водой.
- Мыться хозяйственным мылом.
- Мыться раствором марганцовки.

#### Тема 7 (для девушек)

- Во время менструаций пользоваться прокладками.
- Во время менструаций пользоваться тампонами.
- Во время менструаций принимать теплый душ.
- Во время менструаций подмываться в тазике.
- Во время менструаций принимать горячую ванну.

#### Тема 8 (для девушек)

- Для купания надевать трусики-стринги.
- Для купания надевать свой купальник.
- Если нет своего купальника, взять взаймы у подруги, после того как она искупается.

### Упражнение «опасно-безопасно»<sup>18</sup>

Упражнение уместно проводить ТОЛЬКО со старшими подростками или молодыми людьми. Можно корректировать содержание карточек. Важно, чтобы ведущий сам был готов обсуждать тему сексуальных отношений и отвечать на любые вопросы участников

Участникам раздают карточки, которые необходимо разложить по принципу «опасно-безопасно», то есть от крайне опасного поведения до максимально безопасного. Участники должны расположить карточки по порядку в зависимости от риска передачи ИППП и ВИЧ.

Ведущий корректирует расстановку, давая по ходу информацию о степени риска.

---

<sup>18</sup> Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

*Карточки «опасно-безопасно»:*

Высокий риск

Групповой секс с презервативом и без.

Анальный секс без презерватива.

Вагинальный секс без презерватива.

Вагинальный секс во время менструации с презервативом и без.

Средний риск

Анальный секс с презервативом.

Вагинальный секс с презервативом.

Оральный секс без презерватива.

Низкий риск

Оральный секс с презервативом.

Глубокий поцелуй.

Поцелуи гениталий.

Нет риска

Дружеский поцелуй.

Мастурбация в одиночку и с партнером.

Секс-игрушки при их индивидуальном использовании.

Массаж.

Совместное принятие ванны.

Воздержание.

## **Упражнение «Две правды, одна ложь»<sup>19</sup>**

Сегодня мы обсуждаем тему «Контрацепция». Что это вообще такое? (дождаться правильного ответа).

Действительно, контрацепция – это способы предохранения от нежелательной беременности. Вы наверняка не раз сталкивались с тем, что друг вам говорит одно о презервативах, беременности и ИППП, подруга – другое, врачи – третье, и слышали о существовании множества мифов о методах предохранения. В этом бывает очень сложно разобраться.

Давайте разделимся на две-три группы (в зависимости от количества участников). У вас будет несколько карточек, в каждой по три утверждения, среди которых надо определить два верных и одно ложное.

Через 5 минут команды представят результаты своей работы, и мы их обсудим.

---

<sup>19</sup> Источник: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

*Карточки к упражнению «Две правды, одна ложь»*

**Карточка 1**

- Презервативы бывают разных форм, размеров, цветов.
- Женщина не может забеременеть при оральном сексе.
- Нельзя забеременеть при первом половом акте.

**Карточка 2**

- Сложно вычислить «безопасный период» женского менструального цикла.
- Презерватив можно помыть после одного использования и использовать снова.
- Ты можешь сделать тест на беременность уже при двухдневной задержке менструации.

**Карточка 3**

- Вазелин – это хороший лубрикант (смазка) при использовании презерватива.
- Если ты куришь и одновременно принимаешь гормональные таблетки, у тебя увеличивается риск побочных явлений, например, может развиться тромбоз (образование сгустков крови в сосудах).
- При правильном использовании презерватив – очень эффективный метод контрацепции.

**Карточка 4**

- Женщина может забеременеть и без сексуального контакта.
- Противозачаточные таблетки могут быть неэффективными, если женщина одновременно принимает антибиотики.
- Прерванный половой акт – простой, надежный и дешевый метод контрацепции.

**Карточка 5**

- Девушка защищена от беременности сразу после того, как начала принимать гормональные таблетки.
- Презервативы предотвращают инфекции, передающиеся половым путем.
- Смазывающая жидкость, которая выделяется из пениса перед эякуляцией, может содержать сперматозоиды.

**Карточка 6**

- Мастурбация – здоровая форма снятия сексуального напряжения.
- Мужчина может надеть презерватив перед выходом на свидание.
- Воздержание – единственный метод контрацепции стопроцентной надежности.

## Упражнения по теме «ВИЧ. СПИД»

### *Разминка «Что вы знаете о ВИЧ и СПИДе?»<sup>20</sup>*

Итак, что же такое ВИЧ? Что вы слышали об этом? Что такое СПИД? Впрочем, давайте это обсудим после одного упражнения.

Ведущий раздает участникам карточки красного и зеленого цвета.

Закройте глаза. Я буду задавать вопросы, ответы на которые могут быть «да» или «нет». Если вы не уверены в ответе, попробуйте просто догадаться. Это не экзамен, ошибки можно допускать. Если вы считаете что ответ – «да», поднимите зеленую карточку, если – «нет», то красную. Глаза можно открыть только после ответа по моему сигналу.

Итак, начали:

- ВИЧ – это болезнь?
- ВИЧ заразен?
- ВИЧ и СПИД – одно и то же?
- ВИЧ передается через поцелуи?
- ВИЧ передается через кровь?
- Можно ли быть инфицированным ВИЧ и не знать об этом?
- Можно ли обезопасить себя от ВИЧ?

Ответы на вопросы фиксируются на флипчарте и используются в дальнейшем обсуждении.

### *Упражнение «Рейтинг»*

Сейчас вы получите карточки с обозначением жизненных ситуаций, связанных с большим или меньшим риском заражения. Задача – распределить карточки по степени опасности: от самого высокого риска заражения ВИЧ до минимального.

Вы будете по одному тянуть карточки и располагать их ближе к одному или другому полюсу («очень опасно», «совсем не опасно»).

Обсуждение по итогам упражнения: какие пути наиболее опасны, какие – не опасны.

### *Карточки для упражнения «Рейтинг»:*

1. Сделать татуировку в полуподвальном помещении.

---

<sup>20</sup> Источник этого упражнения, а также упражнений «Рейтинг» и «Как не заразиться»: Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

2. Заниматься сексом с постоянным партнером без презерватива.
3. Часто менять партнеров и всегда пользоваться презервативом.
4. Ходить на вечеринки и всегда много выпивать.
5. Попробовать колоться несколько раз.
6. Во всем воздерживаться.
7. Работать в хирургическом отделении экстренной помощи.
8. Заниматься в бассейне в группе с ВИЧ-инфицированными.
9. Иногда курить травку.
10. Иметь ВИЧ-инфицированного партнера и предохраняться.
11. Работать няней у ВИЧ-инфицированного ребенка.
12. Целоваться с ВИЧ-инфицированным.
13. Использовать презерватив время от времени.

### **Упражнение «Как не заразиться»**

Сейчас мы разделимся на две группы, и каждая группа попробует написать список правил для тех, кто не хочет стать ВИЧ-инфицированным.

Ведущие участвуют в обсуждении с участниками и дополняют их список правил, который должен включать следующие основные пункты:

- Иметь единственного сексуального партнера или воздерживаться от половой жизни.
- Всегда использовать презерватив.
- Не употреблять наркотиков.
- Не заниматься сексом под воздействием наркотиков и алкоголя.
- Никогда не использовать совместных шприцев, игл, посуды для приготовления наркотиков и другого инструментария.
- Не делать татуировок вне сертифицированных салонов.

А какие методы профилактики используете вы в своей жизни?

### **Упражнение «Знание – жизнь»<sup>21</sup>**

Участникам выдаются бланки с утверждениями, которые участники должны заполнить.

Ниже мы приводим бланки с ответами. Участникам они даются незаполненными.

№	Утверждение	Да/Нет
1	Человек может быть ВИЧ-инфицированным и не знать об этом	Да

<sup>21</sup> Источник: Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.

№	Утверждение	Да/Нет
2	Человек может быть больным СПИДом и выглядеть здоровым	Да
3	Беременная мать может передать ВИЧ своему ребенку	Да
4	СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции	Да
5	СПИД может быть вылечен, если рано начать лечение	Нет
6	ВИЧ можно заразиться через укус насекомого	Нет
7	ВИЧ можно заразиться, сдавая кровь	Да
8	ВИЧ может проникать через неповрежденную кожу	Нет
9	ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать школу	Могут
10	ВИЧ может заразиться каждый человек	Да
11	Диагноз ВИЧ-инфекция можно поставить только по результатам анализов	Да
12	Использование общей иглы при прокалывании ушей, нанесение татуировки не опасны (небольшая вероятность опасности)	Опасно
13	Использование общей иглы при употреблении наркотиков не опасно	Опасно
14	Только проститутки, наркоманы и гомосексуалисты рискуют заразиться ВИЧ	Нет
	ВИЧ можно заразиться:	
	– в плавательном бассейне	Нет
15	– через сиденье унитаза	Нет
	– при незащищенном сексуальном контакте	Да
	– при объятии с человеком, больным СПИДом	Нет
	Защититься от ВИЧ можно, если:	
16	– воздерживаться от секса	Да
	– использовать противозачаточные таблетки	Нет
	– правильно использовать презерватив	Да
	Вирус иммунодефицита человека:	
17	– быстро погибает вне организма	Да
	– находится в воздухе	Нет
	– находится в крови, сперме, вагинальном секрете	Да
18	ВИЧ снижает сопротивляемость организма инфекциям	Да

## Упражнения для закрепления материала

### *Упражнение «за» и «против»<sup>22</sup>*

Необходимо поделить участников на две малые группы.

Ведущий зачитывает ситуации. Перед участниками стоит проблема выбора.

Задача первой группы – обсудить и записать аргументы «за», а второй – аргументы «против». Потом идет обсуждение.

*Ситуация 1.* Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно, тебя тоже приглашают поучаствовать.

*Ситуация 2.* У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.

*Ситуация 3.* Ты на дне рождения своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка, и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки.

В зависимости от работоспособности группы ведущие могут разобрать одну, либо все три ситуации, либо дополнительно использовать еще какие-либо ситуации, которые требуют выбора.

Подобные диалоги «за» и «против» происходят у любого человека, когда он сталкивается с проблемой выбора. И к этим «за» и «против» надо прислушиваться очень внимательно. Особенно, если возникает страх и дискомфорт.

---

<sup>22</sup> Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. – 92 с.

## Упражнение «Трудный случай»<sup>23</sup>

Цель: практическая отработка полученных знаний и умений на примерах ролевых игр.

Тренинг эффективного поведения в трудных социальных ситуациях.

### *Комментарии для ведущего*

Ведущий по очереди предлагает участникам сюжеты ситуаций, которые необходимо разыграть в виде сценки. Остальные участники наблюдают за происходящим, а затем предлагают возможные способы поведения и выхода из трудной социальной ситуации.

Необходимо найти ассертивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации.

Возможна работа без разыгрывания сценок, когда ситуации зачитываются и обсуждаются всей группой или в небольших подгруппах.

В целом такие ролевые игры всегда вызывают активный интерес участников, часто возникают дискуссии, которым нужно позволять развиваться, рассматривая различные точки зрения.

### *Обсуждение после каждой сценки:*

- Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?
- Чему это упражнение вас научило?

### **Ситуация 1**

Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег, которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается принять требования Андрея и Олега. На «разборке» они предлагают наказать одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?

### **Ситуация 2**

Володя – новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласи-

---

<sup>23</sup> Источник: Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.



ли Володю пойти домой к Саше покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

### ***Ситуация 3***

Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривали, веселились. Вдруг Игорь сказал, что шампанского явно недостаточно, и достал литровую бутылку водки. Он активно предлагал выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просила Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не женщина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида как поступить Кате?

### ***Ситуация 4***

Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей – Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт – это выпить граммов 100–200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что, как “ботаник”? Мужик ты или нет? Выпей для храбрости!» Как поступить Денису?

### ***Ситуация 5***

Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

### ***Ситуация 6***

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединяться. Как поступить Рите?

### ***Ситуация 7***

Николай пришел в гости к своему другу Игорю и встретил у него знакомого, с которым они жили на одной улице. Знакомый предложил отойти в «одно тихое местечко», где можно нормально «оттянуться». Николаю идти туда не хотелось, он вообще не хотел употреблять никакие наркотики, но если он откажется, то Игорь все равно уйдет. Получалось, что в слу-

чае отказа Николай рискует дружбой с Игорем и будет скучать весь вечер в одиночестве.

Помогите ему принять верное решение и выйти из ситуации без потерь. Если выйти без потерь не получается, взвесьте, как потери будут сказываться в дальнейшем на жизни Николая в каждом варианте выбора.

### ***Ситуация 8***

Катя встретила Свету и Жанну, которые направлялись к своим знакомым Сергею и Толе. Они предложили пойти с ними и познакомиться с новыми «прикольными парнями». Катя согласилась. Когда девушки оказались в доме Сергея, Катя сразу заметила под батареей два валяющихся использованных шприца. Что делать Кате?

### ***Ситуация 9***

Олег, проходя вечером мимо небольшой площадки на улице (где стояли лавочки, росли деревья и обычно собиралась молодежь), заметил, что двое знакомых ребят пьют пиво. Они пригласили Олега присоединиться. Олег выпил несколько глотков, ребята разговорились. Всем было весело друг с другом, даже появилось чувство братства. Через полчаса один из знакомых предложил «курнуть». Олег понял, что ему предлагают покурить «травки». Как ему поступить?

### ***Ситуация 10***

Оля и Денис встречались уже несколько месяцев. И вот один раз Денис предложил Оле встретиться дома у его знакомого. Когда они попали в квартиру этого человека, Денис стал настаивать на сексуальном контакте. Оля сопротивлялась: ей нравился Денис, но в последнее время она не была в нем уверена. Одна подруга сказала ей, что видела, как он целуется с другой девушкой. Другая говорила, что он употреблял наркотики. Так как Денис настаивал все сильнее, Оля высказала ему свои сомнения. Денис ответил, что все это пустые сплетни завистливых девушек. Денис предложил Оле расслабиться и успокоить нервы. Он сказал: «У нас может быть настоящая любовь, только тебе надо во всем доверять мне». С этими словами он протянул Оле какой-то порошок. Оля со страхом поняла, что это наркотик. Но Денис сказал, что это всего-навсего успокоительное средство. Что делать Оле?

### ***Ситуация 11***

Валера, Женя и Вова пришли в гости на день рождения к Маше, у которой уже были знакомая им Таня и незнакомая девушка Женя. Все стали шутить, что Женя плюс Женя должно равняться Любви. Шутки постепен-

но перешли в активные действия со стороны девушки Жени. Она стала обнимать парня Женю, поцеловала его и намекнула, что у нее есть место для уединения «надолго». Женя-парень согласился, и они ушли к Жене-девушке. Там она предложила своему новому избраннику принять какие-то таблетки. Она объяснила, что всегда принимает их для остроты ощущений. Женя (парень) уже и так распалился, и ему не нужны были никакие таблетки для увеличения остроты ощущений. Но девушка настаивала, и даже сказала, что иначе ей не интересно. Тогда Женя-парень понял, что его поставили перед выбором. Как ему поступить?

## Примерная форма комментариев к занятию

Дата занятия: \_\_\_\_\_

Порядковый номер занятия: \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Общее состояние группы на занятии. Настроение. Поведение:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какие упражнения вызвали наибольший интерес? (Почему?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какие упражнения вызвали трудности? (Почему?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какую информацию по данной теме еще необходимо дать участникам?  
На закрепление каких навыков поработать?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что из запланированного удалось выполнить частично или не удалось  
выполнить совсем? (Почему?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что прошло удачно?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Комментарии по участникам:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Пример текста информированного согласия родителей

*Уважаемые родители!*

Организация \_\_\_\_\_  
предлагает вашему ребенку принять участие в цикле групповых занятий по профилактике рискованного поведения и развитию навыков ответственного поведения в области здоровья.

Программа состоит из 10 групповых занятий на разные темы (перечисление тем):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

В ходе занятий ведущие предоставят участникам подробную информацию по различным вопросам, касающимся здоровья.

На занятиях подростки смогут научиться заботиться о своем здоровье, избегать рискованных ситуаций, говорить «нет» тому, что может быть опасным, лучше общаться со сверстниками, разрешать конфликты мирными способами и многому другому. Участниками программы будут такие же ребята, как ваш ребенок.

Занятия будут проводиться 2 раза в неделю, длительностью около 1 часа. Проводят занятия психологи нашей организации, имеющие соответствующую подготовку и опыт ведения групп.

Участие в программе является добровольным. Вы можете не дать согласия на участие вашего ребенка или отказаться от участия в любой момент, без каких бы то ни было последствий. Ваш ребенок не обязан участвовать в программе, чтобы получать другие виды помощи и услуги, предоставляемые нашей организацией.

Если что-то будет беспокоить вас или вашего ребенка, вы всегда сможете поговорить об этом с ведущими группы и получить психологическую помощь в нашем центре, ознакомиться с программой тренинга и получить информацию по теме профилактики рискованного поведения.

Адрес организации, телефон:

Я, \_\_\_\_\_

(ФИО родителя)

согласен на участие моего сына/моей дочери \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ФИО ребенка)

в групповых занятиях по профилактике рискованного поведения.

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

## Полезные материалы

### *Книги*

1. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУ-ПЕНИ». Руководство для тренера. / под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2009. – 92 с.: ил.
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 384 с.
3. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. – 92 с.
4. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / И. В. Вачков – М.: Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с. (Практическая психология).
5. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – СПб.: Издательство «Питер», 2009. – 160 с.
6. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
7. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. М. Фопель. – М.: Издательство «Генезис», 2006. – 49 с.

### *Видеоматериалы*

1. Фильм-лекция «Яды».
2. Фильм «Талая вода».
3. Мультфильм «Когда девочка вырастет».
4. Мультфильм «Откуда берутся дети».
5. Фильм «Дневник Насти».
6. Мультфильм «Моя жизнь».
7. Вебинар «Как разговаривать с подростками о сексе», 2014 г. (Ведет М. Баскакова).
8. Мультфильм «Обида», 2014 г.
9. Мультфильм «Головоломка», 2015 г.

*Учебное издание*

Авторы-составители:

*А.С. Мелях*, тренер-психолог АНО «Семья детям»

*Н.Л. Хейфец*, тренер-психолог АНО «Семья детям»

Учебно-методические материалы  
по организации профилактической работы  
с детьми и подростками различных категорий риска

Методическое пособие

**Издательство АМБ**

620100, г. Екатеринбург, Сибирский тракт, 12, строение 2, офис 410

Тел.: (343) 311-30-91

*Президент АМБ Владимир Лобок*

Редактор и корректор: М.Д. Чернышенко

Верстка, обработка изображений: А.В. Столяров

Подписано в печать 16.10.2015. Формат 60×90/16

Усл. печ. л. 5,0. Тираж 300 экз. Заказ № 1474

**Отпечатано в типографии АМБ**

620144, г. Екатеринбург, ул. Щорса, 7





