



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете

ГБОУ РК ЦДК

Протокол № 3

от «20» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ РК ЦДК

П.Л. Сандберг

«20» декабря 2024 г.



Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности

«Профилактика поведения высокой степени риска»

Составитель:

Ковалева Майя Реджеповна,

педагог-психолог

ГБОУ РК ЦДК

Петрозаводск, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Актуальность.....	3
II. Научная обоснованность.....	4
III. Содержание программы.....	8
IV. Учебно-тематический план.....	11
V. Планируемые результаты.....	16
VI. Форма контроля.....	17
Календарный учебный график.....	18
Список литературы.....	19
Приложение. Конспекты занятий по программе «Профилактика поведения высокой степени риска»	20

Пояснительная записка

I. Актуальность

В современном мире подростку приходится сталкиваться с проблемой здорового выбора. Зачастую даже самый благополучный ребенок, попадая в рискованную ситуацию, не готов сделать осознанный выбор и противостоять негативному влиянию среды. Если говорить о рисках, то зачастую они связаны с первыми попытками употребления ПАВ и ранним началом половой жизни. В подростковой субкультуре часто встречаются ошибочные представления о тех или иных рисках, например:

- те, кто курит, имеет на это веские причины;
- чтобы принять решение курить или не курить необходимо попробовать;
- употребление табака не влияет на здоровье будущего потомства;
- курение всего лишь вредная привычка и избавиться от нее довольно легко, главное захотеть;
- подросток может выпивать, главное знать меру;
- употребление пива не приводит к алкоголизму;
- в современных условиях можно легко избавиться от алкоголизма;
- дружить с ВИЧ-инфицированными опасно;
- презерватив не является надежным средством защиты от ИППП и ВИЧ-инфекции;
- ВИЧ-инфекция излечима;
- наркомания всего лишь вредная привычка;
- наркотики бывают тяжелыми и легкими;
- наркоманами становятся только слабые и безвольные люди;
- нет ничего страшного в том, чтобы попробовать наркотики, т.к. с первого раза наркоманом не станешь;

- наркоман ради любимого человека способен прекратить употребление наркотиков и т. д.

Все это лишь подчеркивает необходимость и актуальность первичной профилактики поведения высокой степени риска в подростковой среде.

Цель программы: профилактика поведения высокой степени риска, предотвращение поведения, которое может привести к потере здоровья и социального благополучия, например, к инфицированию, психической или физической зависимости, насилию, суицидам.

Задачи программы:

1. Информирование молодежи о последствиях рискованного поведения.
2. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
3. Развитие навыков безопасного поведения.
4. Обеспечение доступа к информационным ресурсам.

Категория детей: условно здоровая аудитория подростков 13 – 18 лет.

Показания: первичная профилактика.

Общее количество занятий: 8.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Условия реализации: классное помещение, компьютер, проектор, флипчарт или школьная доска.

II. Научная обоснованность

В основе данной профилактической программы лежит концепция здорового выбора, где соблюдается 5 основных принципов:

1. Прежде всего, права человека.
2. Поведение в личной жизни человека практически не

контролируемо обществом. Не можешь контролировать – запрещать бесполезно.

3. Поведение человека к лучшему может и должен изменять сам человек путем выбора наиболее приемлемого для него варианта действий.

4. Пугать бесполезно и бесперспективно.

5. Всегда приятнее двигаться к лучшему, а не бежать от худшего.

Поведение человека основывается на различных источниках, в том числе на собственном опыте, нажитом методом проб, удач и ошибок, и информации, полученной из опыта других людей.

Концепция здорового выбора предполагает предоставление информации об опыте других людей для учета и предупреждения поведенческих ошибок и применение опыта позитивного поведения для улучшения качества жизни, включая здоровье и социальное благополучие.

Концепция здорового выбора имеет цель – улучшение жизни, а не предупреждение ее возможного ухудшения. Основываясь на данной концепции, программа ничего не запрещает и никого не осуждает, просто демонстрирует различные типы поведения и их последствия, причем на много шагов вперед. Человек сам выбирает то, что ему наиболее приемлемо. Эта концепция учитывает желание молодежи и подростков быть самостоятельными и свободными в своем выборе.

А как же законы, моральные ограничения, правила? Закон есть закон. Его надо соблюдать, но вряд ли кто-то будет счастливее, если будет выполнять только то, что требуют правила и законы. Закон не может регулировать интимную жизнь, болезни, депрессии, зависимости и т. п. Это может контролировать только сам человек, выбирая тот или иной тип поведения, стиль жизни.

Однако, чем определяется поведение человека, какие факторы

оказывают влияние на формирование навыков действий в различных ситуациях, можно ли изменять модели поведения, как сформировать навыки безопасного поведения и предотвратить поведение высокой степени риска среди подростков и молодежи?

Существует множество теорий, объясняющих происхождение поведения.

На одном полюсе находятся теории, утверждающие, что почти все навыки поведения являются приобретенными и, следовательно, решающее воздействие оказывает окружающая среда. Если мы можем контролировать окружающую среду, следовательно, способны моделировать поведение человека. Сюда относятся *бихевиористские* модели: теория «стимул – реакция» Халла, Долларда, Миллера, теория «оперантного обусловливания» Скинера, теория классического обусловливания Павлова. Они опираются на теорию научения, которая считает все действия человека результатом обучения.

Этой позиции возражают те, кто считает основными внутренние качества. Психодинамическая теория Фрейда, феноменологическая теория Карла Роджера, теория черт Оллпорта, трехфакторная теория Айзенка. Суть этих теорий проста: ряд внутренних механизмов, таких как инстинкты, черты характера, темперамент, защитные механизмы, врожденные способности личности и есть причины определенного поведения. Следовательно, только работая над собой, человек может изменить себя, свое поведение, пристрастия и все то, что не устраивает его в самом себе.

Особую позицию занимают *когнитивные* теории: теория «личных конструкторов» Джорджа А. Келли, социально-когнитивная теория Бандуры и Мишела, считающие, что поведение формируется в соответствии с условиями окружающей среды (семья, школа, друзья и т. д.), а также и под влиянием индивидуальных качеств человека.

Люди поступают тем или иным образом, потому что выбирают определенные способы действий, подходящие именно этой жизненной ситуации.

На основе вышеперечисленных представлений о поведении человека постепенно разрабатывались теории и модели изменения поведения, такие как модель «веры в здоровье», модель IMBR, модель «обучения через участие», инновационная модель и т.д. Эти модели применялись в различных областях психологии, социологии, педагогики и в настоящее время успешно используются при проведении тренингов, обучающих программ и профилактических программ, основанных на принципе «Равный – равному».

Предложенный вариант профилактической программы базируется на сводной модели изменения поведения – модель **«Знаю – Могу – Хочу – Буду»**.

Для того, чтобы подросток грамотно выстроил или изменил свое поведение, необходимо:

Шаг 1. «Знаю». Подросток должен иметь представление о том, какое поведение является позитивным, а какое – негативным. Он должен знать, к чему приводит тот или иной тип поведения и что нужно сделать, чтобы изменить его. Эту информацию он может получить из различных источников: начиная с интернета, телевидения и заканчивая профилактической программой.

Шаг 2. «Могу». Важно четко понимать, что изменить свое поведение в силах каждого, это действительно выполнимо, и выполнимо в реальные сроки при реальных ресурсах. Чтобы человек мог сказать «могу», он должен приобрести соответствующие поведенческие навыки, и для этого на профилактических программах используются такие методы работы, как игры (в том числе и ролевые), ситуативное моделирование, дискуссия, практическое обучение и т. д.

Шаг 3. «Хочу». Необходимо иметь мотивацию к изменению поведения. Для этого подросток должен видеть позитивный пример, позитивные последствия того типа поведения, которому необходимо следовать.

Шаг 4. «Буду». Не хватает убежденности, толчка, первого шага, энергии, чтобы сделать это. Нужна убежденность в том, что это действительно нужно. Если эта убежденность исходит от самого человека, и он уверенно говорит в первую очередь самому себе «Буду», только тогда он реально сделает что-то для того, чтобы изменить свое поведение.

Итак, данная модель воздействия на поведение человека учитывает индивидуальные особенности членов группы, их потребности и желание измениться, качество отношений в группе. Также она содержит необходимую информацию по ключевым вопросам безопасного поведения.

III. Содержание программы

На сегодняшний день существует множество программ по первичной профилактике рискованного поведения, и педагоги могут использовать в работе с подростками любую понравившуюся.

Однако исторически сложилось так, что профилактические мероприятия проводятся по отдельным темам. Отдельно по табакокурению, отдельно по ВИЧ-инфекции, отдельно по нежелательной беременности. Но профилактика процесс более широкий, чем отдельно взятая проблема. И вот почему: во-первых, беда не приходит одна. Вспомните, как мы говорим о человеке с рискованным поведением: «Покатился...» Действительно, одна проблема тянет за собой другую. Курение и алкоголь первый шаг к зависимому поведению, «ворота» приобщения к наркотикам. Поэтому профилактику наркозависимости надо начинать с профилактики употребления никотина и алкоголя. Проблема наркотиков тесно связана с ВИЧ-инфекцией и умением

сказать «нет». Умение сказать «нет» – безопасного сексуального поведения и личной психологической безопасности, а они в свою очередь, связаны с планируемой беременностью, проблемой насилия и т.д. Во-вторых, комплексный подход, позволяет поддержать интерес, в-третьих, при рассмотрении проблем в комплексе подростку легче понять, что все взаимосвязано, и увидеть, что существуют общие правила безопасности и оптимальные модели поведения, применимые во многих ситуациях. И последнее, подростки все равно спросят.

Программа профилактики поведения высокой степени риска «PRO Здоровый выбор» основывается на принципе комплексного подхода.

Предложенный вариант программы является «выжимкой» наиболее востребованных тем. Форма проведения профилактических занятий – тренинг.

Работа с подростками может выстраиваться различным образом: от однократных встреч до полного прохождения программы, что является более эффективным. Регулярные встречи с одной группой проходят, как правило, раз в неделю. Тематика тренингов определяется в соответствии с возрастной группой участников и запроса администрации ОУ. Максимальное количество участников 25 человек.

Структура тренинга включает в себя:

- Приветствие. Знакомство.
- Активизация группы. Игра или прием, снимающий скованность с аудитории.
- Диагностика уровня осведомленности по заданной теме.
- Информационный блок. Обсуждение, работа в малых группах.
- Игра по отработке навыков безопасного поведения.
- Завершение занятия. Обратная связь.

В работе с подростками используются следующие *методы и приемы групповой работы*:

Дискуссия – один из самых интерактивных методов. Организуя дискуссию важно правильно сформулировать вопрос. Вопрос не должен иметь однозначного ответа. Прием 4 угла, используемый при организации дискуссии, практически всегда дает стопроцентную гарантию бурного обсуждения. До начала дискуссии важно установить правила и не переводить дискуссию в спор.

Мозговой штурм – это хорошо зарекомендовавшая себя интерактивная форма работы, когда требуется поиск новых идей, конкретных решений или обсуждения фактов. В отличие от дискуссии, мозговой штурм не предполагает спора. Цель мозгового штурма – извлечь из участников имеющийся творческий, информационный потенциал и опыт для решения определенных задач. Мозговой штурм проводится по заранее заготовленному плану с четкими целями и задачами. Участники группы высказывают все возможные идеи. Ведущим принимаются все ответы, они не критикуются и не анализируются, даже если они противоречат друг другу.

Работа в малых группах – это метод, который позволяет поделиться своими мыслями, подробно высказаться, выслушать разнообразные мнения своих сверстников, прийти к единому мнению. Подобное обсуждение углубляет понимание материала. Здесь важно четко сформулировать задачу для группы и следить за ходом работы.

Ролевые игры и ситуативное моделирование – является составляющей игрового обучения. По степени вовлеченности и глубине погружения в роль можно выделить следующие виды ролевого и ситуативного моделирования:

игра по тексту заключается в том, что участникам выдается текст с ролью. Ситуация демонстрируется перед группой. Проводится для большего погружения в ситуацию и для наглядности;

открытые концовки: роль прописывается частично, и с какого-то момента необходимо импровизировать;

игра по ситуации: участникам дается описание предполагаемых обстоятельств и основные характеристики их персонажей. Далее участники играют и импровизируют в соответствии с заданной темой. Такая форма ролевых игр создает эффект неожиданности, дает большую возможность для творческого подхода и более реалистична;

ситуативное моделирование: участникам группы предлагается проблемная ситуация. Группа должна найти решение этой проблемы. В данном случае они не имеют ролей, а просто ищут выходы из этой ситуации и рассматривают различные последствия принятия тех или иных решений.

Просмотр профилактических роликов и фильмов как самостоятельный метод не используется и обязательно сопровождается дальнейшим их обсуждением.

IV. Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. Никотиновая зависимость.	Приветствие. Игра «Хлопки». Знакомство. Интервью. Викторина «Симптомы действия никотина». Объявление темы занятия. Анкетирование. Упражнение «Причины». Дискуссия «Курение привычка или заболевание?»	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, муляж сигареты.

	Информационный блок. Как формируется зависимость. Состав сигарет. Что происходит в организме в процессе курения. Упражнение «Последствия». Отработка навыка безопасного поведения. Игра «Как сказать нет сигарете». Рефлексия. Что я выигрываю, если не курю.			
2. Алкоголь.	Приветствие. Объявление темы. Анкетирование. Игра «Ассоциации». Дискуссия «Употребление алкоголя в подростковом возрасте: безопасно или нет?» Информационный блок. Признаки развития алкоголизма. Пивной алкоголизм. Последствия употребления. В чем опасность первой пробы. Игра «Воздушные шары». Отработка навыка безопасного	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи.

	поведения. Игра «Застолье. Как отказаться от алкоголя». Рефлексия. Я выбираю...			
3. Немного о любви и хитростях общения...	Приветствие. Игра «Девушка. Самурай. Дракон». Упражнение «Шеренга». Игра «ХИ-ХА-ХО». Прием «Четыре угла» Упражнение «Сердца двух». Рефлексия. Мои чувства и мысли.	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, заготовки цветных сердец 2 – 3 шт.
4. ИППП.	Приветствие. Игра «Ветер дует». Объявление темы. Анкетирование. Информационный блок. Что такое ИППП? Пути передачи? Признаки ИППП. Как избежать заражения. Игра «Вечеринка». Отработка навыка безопасного поведения. Упражнение «Давай обсудим». Рефлексия. Для меня сегодня было новым...	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для игры «Вечеринка».
5. Нарко-зависимость.	Приветствие. Анкетирование. Игра «Голосование». Упражнение	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для

	«Причины». Информационный блок. Что такое наркотики? В чем отличие алкогольного и наркотического опьянения. График наркомана. Как складывается зависимость. Демонстрация ролика «Влияние наркотиков на организм». Упражнение «Ценности». Дискуссия «Что делать, если любимый (-ая) оказывается наркоманом». Отработка навыка безопасного поведения. Упражнение «Как отказаться от наркотика». Упражнение «Альтернатива». Рефлексия. Ваши впечатления.			упражнения «Ценности». Компьютер, проектор.
6. ВИЧ-инфекция.	Приветствие. Игра «Зайка моя». Объявление темы. Анкетирование. Информационный блок. Что такое ВИЧ? Как вирус действует на организм? Пути передачи? История про Феклу и	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для упражнения «Рейтинг», мяч с шипами.

	Евлампия. Стадии развития заболевания. Мозговой штурм. Как защитить себя. Игра «Рейтинг». Отработка навыка безопасного поведения. Упражнение «Револьвер». Рефлексия. Я считаю, что ВИЧ-инфекция...			
7. Стигматизация. Дискриминация. Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным.	Приветствие. Объявление темы. Игра «Стереотипы». Игра «Перейди реку». Информационный блок. Определение понятий «стигматизация», «дискриминация». Деление на три команды. Игра «Карточки на спине». Упражнение «Дерево стигмы». Введение понятия «толерантность». Игра «Эти глаза напротив». Рефлексия. Игра «Самолет».	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, стикеры для игры «Карточки на спине», ватман с изображением дерева.
8. Предупреждение нежелательной беременности. Контрацепция.	Приветствие. Игра «Компот». Объявление темы. Анкетирование. Информационный блок. Контрацепция – это...	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, презерватив.

	Игра «Максимум». Средства контрацепции. Отработка навыка безопасного поведения. Игра «Аптека». Упражнение «Плюсы и минусы воздержания». Рефлексия. «Эстафета».			
Итого: 8 ч.				

V. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся научатся:

- конструктивно взаимодействовать и сотрудничать,
 - делать выбор и принимать ответственность за свои действия и их последствия,
 - ответственно относиться к своему здоровью;
- будут знать:
- причины, механизмы формирования и истинные последствия рискованного поведения,
 - в каких ситуациях и куда обращаться за помощью, если окажутся в сложной жизненной ситуации,
 - как правильно оказывать поддержку близким людям;
- будут уметь:
- аргументировать свое мнение,
 - находить альтернативные варианты решения проблем.

VI. Форма контроля

По окончании реализации программы проводится оценка эффективности в форме анкетирования обучающихся:

Программа «Профилактика поведения высокой степени риска»											
№	Утверждение	Баллы									
1	На занятии я приобрел много новой информации	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	В ходе занятия я чувствовал себя комфортно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Информация, полученная на занятии, пригодится мне в дальнейшем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Благодаря полученной информации буду более ответственно относиться к себе и своему здоровью	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	В ходе занятия я получил ответы на все	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	свои вопросы по заявленной теме	
--	------------------------------------	--

Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
			8	8	8	1 раз в неделю 1 занятие – 45 минут

Список литературы

1. Александров, А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 55-61.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер. – 2003.
3. Барабохина, В.А. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи / В.А. Барабохина, Г.Р. Замалдинова, Н.Г. Травникова. – Санкт-Петербург: Речь. – 2008.
4. В.Ю. Завьялов, В.Т. Кондратенко, Н.Я. Копыт, Ц.Т. Короленко. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск. – 1988.
5. Виленчик, Б.Т. Профилактика СПИДа и наркомании в вопросах и ответах: пособие / Б.Т. Виленчик. – Минск: Академия МВД РБ. – 2005.
6. Методические рекомендации по профилактике употребления ПАВ в общеобразовательных учреждениях. Составители: Назаренко Н.В., Сулима Л.А. – Петрозаводск. – 2017. (URL: https://goucdk.karelia.info/nashi_statii_i_publicatsii/)
7. Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. – № 3. – С. 36-39.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы профилактики наркомании в подростковом возрасте. Пути решения. В сб. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде. Методическое пособие под ред. Сирота Н.А., Чистовой Е.А. и др. – М.: Институт молодежи. – 2000.
9. Я хочу провести тренинг. Составители: Яшина Е., Степенова О. – Новосибирск. – 2002.

**Конспекты занятий по программе
«Профилактика поведения высокой степени риска»**

Занятие № 1

Тема: Никотиновая зависимость.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, муляж сигареты.

I. Организационная часть.

1. Приветствие.

Представление ведущего.

На наших с вами занятиях мы будем обсуждать перечень очень важных тем, с которыми так или иначе вы сталкивались в жизни, может быть, где-то слышали или видели. Цель наших с вами занятий заключается в том, чтобы каждый из вас вынес для себя что-то новое, чтобы вы знали, как поступать в ситуациях неопределенности, когда вам к чему-то принуждают, как сказать «нет» и многое другое.

Программа, по которой мы будем с вами заниматься, называется «Профилактика поведения высокой степени риска».

2. Правила.

Для того, чтобы наши занятия прошли с большим комфортом и с большей пользой, давайте установим с вами некие правила, которые мы будем соблюдать:

- занятия проводятся без телефонов;
- уважение друг к другу;
- правило поднятой руки.

3. Вводная часть.

■ **Игра на внимание «Хлопки».**

Цель: упражнение на концентрацию внимания.

Участники рассчитываются по порядку номеров: от 1 до ... Ведущий задает ритм хлопками. Затем в этом ритме говорит свой порядковый номер два раза (1-1), затем называет любой номер из участников тоже два раза (3-3). Например, 1-1, 3-3, 3-3, 5-5 и т.д. (аплодисменты победителям).

■ **Знакомство. Интервью.**

Каждый участник занятия представляется, может рассказать, что ему нравится, чем увлекается.

Цель: познакомить участников друг с другом.

■ **Викторина: «Симптомы действия никотина».**

Цель: расширить знания детей о вреде курения.

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других» (Н.А. Семашко).

Сегодня мы проверим, что вы знаете о курении, о последствиях этой вредной привычки.

Приглашаем вас принять участие в игре-викторине «Симптомы действия никотина».

Конкурс: «Вопрос- ответ».

Участникам будет задано по 10 вопросов, на которые надо дать краткие ответы на карточках. Время обдумывания ответа – 30 секунд. После слов ведущего «Время» – участники поднимают карточки с ответами. Ведущий произносит правильный ответ. Каждый правильный ответ оценивается одним баллом. Участник ведет подсчет баллов самостоятельно.

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) Сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) свыше 4000.

3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- а) Не более 20%;
- б) 40%;
- в) 100%.

4. Как влияет курение на работу сердца?

- а) Замедляет его работу;
- б) заставляет учащенно биться;
- в) не влияет.

5. Что происходит с физическими возможностями человека?

- а) Они повышаются;
- б) они не меняются;
- в) они понижаются.

6. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- а) Стаж не имеет значения;
- б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
- в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.

7. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- а) Курить никогда не было модно;
- б) курить модно;
- в) мода на курение в большинстве стран прошла.

8. Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят;
- б) когда куришь за компанию;

в) когда не затягиваешься сигаретой.

9. Что вреднее?

а) Дым от сигареты;

б) дым от газовой горелки;

в) выхлопные газы.

10. Как курение влияет на массу человека?

а) Снижает его;

б) повышает его;

в) не изменяет его.

11. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить курить?

а) 25%;

б) 65%;

в) 85%.

12. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

а) Аллергия;

б) рак легкого;

в) ангина.

13. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см³ табачного дыма?

а) До 3 млн.;

б) до 10 тыс.;

в) до 1 тыс.

«Анаграммы». Из букв составьте названия болезней, связанных с курением:

1. ш а к ь е л (кашель)
2. р а с т г и т (гастрит)
3. а л ё к и х р г к (рак лёгких)
4. р и к е с а (кариес)
5. ш о д к ы а (одышка)

Расшифруй слово НИКОТИН (нужно выразить все отрицательные воздействия никотина, а также следствия, приводящие к заболеваниям и отрицательным и негативным явлениям). *Пример:*

Н – ненависть

И – insult, инфаркт, исход

К – кража, карантин, кашель

О – одышка, отравление, ожог

Т – табак

И – истерия, истощение, инвалидность

Н – негативизм

▪ **Объявление темы занятия.**

▪ **Упражнение «Причины».**

Цель: помочь добраться до «истинной мотивации», стоящей за желанием изменений.

Суть метода сводится к следующему: для принятия взвешенного решения требуется рассмотреть проблему с разных сторон, понять свою мотивацию, осознать страхи и наметить пути выхода из кризисной ситуации.

Пример упражнения. Давайте представим, что перед вами стоит вопрос о смене места работы. Вы хотите другую работу, но и действующая вас устраивает по многим параметрам. Долгое время вы находитесь в состоянии нерешительности, но окончательного решения принять не можете. В результате страдает ваша психика и продуктивность.

Итак, вы задаете себе следующие вопросы и честно на них отвечаете. Лучше сделать это письменно.

1. *«Я хочу сменить работу» (Почему?)*
2. *«Я мог бы получать больше денег в другом месте» (Почему?)*
3. *«В другом месте мои навыки оценят выше» (Почему?)*
4. *«Мои навыки важны и ценны в этой отрасли» (Почему?)*

5. *«Другие компании больше отвечают мои ожиданиям» (Почему?)*

Ответив себе, на пять этих вопросов, вы сможете получить более ясную картину изменений, которые произойдут, если вы смените работу. Возможно, ответы покажут вам, что работу менять, сейчас, не стоит. Главное, что вы успокоитесь и поймете, как дальше действовать.

■ **Дискуссия «Курение привычка или заболевание?»**

Во время дискуссии участники тренинга обсуждают, почему курение является либо привычкой (пояснить причины, почему они так считают), а также почему курение – это заболевание.

II. Информационный блок.

Сюда включены такие пункты:

- как формируется зависимость;
- состав сигарет;
- что происходит в организме в процессе курения.

■ **Упражнение «Последствия».**

Цель: придумывание возможных причин и следствий ситуаций, допускающих неоднозначную трактовку.

Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо ситуации, которая допускает много вариантов трактовки, могла возникнуть вследствие разнообразных причин и привести к различным последствиям. Участники, объединенные в подгруппы по 3-4 человека, получают задание предположить как можно больше:

- 1) причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации;
- 2) следствий, которые могут возникнуть после нее.

III. Отработка навыка безопасного поведения.

■ **Игра «Как сказать нет сигарете».**

Участников тренинга будут вводить в разные, своего рода, ситуации, где они, по итогу 1 занятия, должны будут сказать «нет» сигарете.

IV. Рефлексия.

- **Что я выигрываю, если не курю.**

Итак, по итогу нашего 1 занятия давайте подведем итоги. Узнали ли вы что-то новое для себя? Понравилось ли вам? (послушать ответы)

Давайте теперь подведем итог, сказав каждый для себя, что вы выигрываете, если не курите.

Занятие № 2

Тема: Алкоголь.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи.

I. Приветствие.

Объявление темы. Узнать, что запомнилось с прошлого занятия.

- **Игра «Ассоциации».**

Участникам тренинга будет представлено слово «Алкоголь». Задача участников – назвать все возможные ассоциации, которые приходят на ум. Далее идет обсуждение, почему именно эти слова называли участники.

- **Дискуссия «Употребление алкоголя в подростковом возрасте: безопасно или нет?»**

Участникам предлагается обсудить тему употребления алкоголя в подростковом возрасте и ответить на вопрос, как они считают, является ли это безопасным или нет.

II. Информационный блок.

Включает в себя следующее:

- признаки развития алкоголизма;
- пивной алкоголизм;
- последствия употребления;
- в чем опасность первой пробы.

- Игра «Воздушные шары».

III. Отработка навыка безопасного поведения.

- Игра «Застолье. Как отказаться от алкоголя».

Участникам нужно представить, что они находятся за застольем на каком-либо празднике. Есть «гости», которые предлагают выпить разными способами, а цель участника – разными способами отказаться.

IV. Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Для закрепления предлагается ответить на вопрос: «Я выбираю...»

Занятие № 3

Тема: Немного о любви и хитростях общения.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, заготовки цветных сердец 2 – 3 шт.

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

- Игра «Девушка. Самурай. Дракон».
- Упражнение «Шеренга».

Цель: сплочение коллектива.

Участники строятся в шеренгу по росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым

темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вам больше всего понравилось?
- Трудно ли вам было выполнять упражнение?
- **Игра «ХИ-ХА-ХО».**

Цель: сплочение коллектива.

Участники встают в круг, определяется ведущий и встаёт я в центр, когда он показывает на участника говоря при это «хи», участник на которого показали делает взмах руками в верх говоря «ха», а соседи с лева и с права должны сказать «хо». Выбывает тот игрок, который сказал «хо» последним. В случае если прозвучало в унисон, то игра продолжается в том же количестве ребят.

- **Прием «Четыре угла».**
 1. Развешивает в четыре угла аудитории по листу цветной бумаги.
 2. Педагог знакомит участников с правилами реализации метода.
 3. Каждому участнику предлагается ответить на вопросы и сделать тот или иной выбор. После этого необходимо пройти в тот угол (тот цвет), который соответствует сделанному выбору. Если из предлагаемых выборов-ответов ни один не устраивает, то предлагается пройти в центр аудитории. После того, как все участники сделали выбор и разошлись по четырём углам аудитории или собрались в центре аудитории, они организуют между собой коммуникацию: каждый объясняет другим в своей группе (своему углу) сделанный им выбор; обмен мнениями, аргументами в отношении выбора проводится очень оперативно (по каждому выбору – 1-2 мин.).

Далее делается следующий выбор и вновь организуется коммуникация.

4. Педагог предлагает участникам систему вопросов и вариантов ответов-выборов.

Оптимальное количество вопросов – 7-10.

5. После каждого вопроса и названных четырёх вариантов ответов педагог стимулирует выбор участниками какого-либо варианта и организацию ими коммуникации.

6. Когда все вопросы исчерпаны и состоялась коммуникация по последнему вопросу, педагог организует рефлексию состоявшегося взаимодействия:

- вырази своё отношение к теме предложенных вопросов (проблеме);
- какие мысли у тебя возникли по ходу участия в игре и после игры и т.п.

■ **Упражнение «Сердца двух».**

II. Рефлексия.

Мои чувства и мысли. Участники тренинга делают самоанализ (либо могут поделиться чувствами и мыслями с другими).

Занятие № 4

Тема: ИППП.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для игры «Вечеринка».

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

■ **Игра «Ветер дует».**

Цель: сплочение коллектива.

Участники стоят в кругу. Водящий говорит: «Ветер дует на того, у кого...» и называет какой-либо признак участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо у меня, жизненные события и т.д. (Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах). После того как назвали очередной признак, участники, которые им обладают, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

II. Объявление темы.

Рассказывается суть занятия.

III. Информационный блок.

Включает в себя следующие пункты:

- Что такое ИППП;
- Пути передачи;
- Признаки ИППП;
- Как избежать заражения.

■ Игра «Вечеринка».

IV. Отработка навыка безопасного поведения.

■ Упражнение «Давай обсудим».

V. Рефлексия.

Подведение итогов.

«Для меня сегодня было новым...» – участники отвечают на данный вопрос.

Занятие № 5

Тема: Наркозависимость.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для упражнения «Ценности», компьютер, проектор.

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

- **Игра «Голосование».**
- **Упражнение «Причины».**

Участникам тренинга предлагается подумать, какие причины выбирают подростки (и взрослые) для употребления наркотиков.

II. Информационный блок.

Включает в себя следующие пункты:

- Что такое наркотики;
- В чем отличие алкогольного и наркотического опьянения;
- График наркомана. Как складывается зависимость;
- Демонстрация ролика «Влияние наркотиков на организм».

- **Упражнение «Ценности».**
- **Дискуссия «Что делать, если любимый(-ая) оказывается наркоманом».**

С участниками тренинга представляется ситуация, что любимый(-ая) является наркоманом. Озвучиваются их мысли, действия и т.д.

III. Отработка навыка безопасного поведения.

- **Упражнение «Как отказаться от наркотика».**

Участникам тренинга предлагаются ситуации, в которые они могут попасть. Их задача – отказаться разными способами от предложения употребить наркотики.

■ **Упражнение «Альтернатива».**

Участникам тренинга предлагается привести альтернативу употреблению наркотиков.

IV. Рефлексия.

Ваши впечатления.

Занятие № 6

Тема: ВИЧ-инфекция.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, карточки для упражнения «Рейтинг», мяч с шипами.

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

■ **Игра «Зайка моя».**

II. Объявление темы.

Участникам тренинга рассказывается, что будет обсуждаться на занятии.

III. Информационный блок.

Включает в себя следующие пункты:

- Что такое ВИЧ;
- Как вирус действует на организм;
- Пути передачи;
- История про Феклу и Евлампия;
- Стадии развития заболевания.

IV. Мозговой штурм.

- **Как защитить себя.**

Обсуждаются методы защиты и как можно предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией.

- **Игра «Рейтинг».**

V. Отработка навыка безопасного поведения.

- **Упражнение «Револьвер».**

VI. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Что узнали нового на занятии, ответы на вопросы.

Я считаю, что ВИЧ-инфекция ...

Занятие № 7

Тема: Стигматизация. Дискриминация. Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, стикеры для игры «Карточки на спине», ватман с изображением дерева.

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

II. Объявление темы.

Участникам тренинга рассказывается тема занятия, идет ее обсуждение.

- **Игра «Стереотипы».**

Участникам предлагается список стереотипов по теме занятия. Идет обсуждение. Является ли это стереотипом, что означает и почему.

- **Игра «Перейди реку».**

III. Информационный блок.

Включает в себя следующие пункты:

- Определение понятий;
- «Стигматизация»;
- «Дискриминация»;
- Деление на три команды.

- **Игра «Карточки на спине».**
- **Упражнение «Дерево стигмы».**
- **Введение понятия «толерантность».**

У участников тренинга спрашивается, слышали ли они когда-нибудь слово «толерантность». Если слышали, спросить, что это такое. Если нет – рассказать.

- **Игра «Эти глаза напротив».**

IV. Рефлексия.

- **Игра «Самолет».**

Занятие № 8

Тема: Предупреждение нежелательной беременности. Контрацепция.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры, бейджи, презерватив.

I. Приветствие.

Приветствие участников тренинга. Спросить о прошлом занятии, что запомнилось.

- **Игра «Компот».**

II. Объявление темы.

Участникам тренинга рассказывается тема занятия, идет ее обсуждение.

III. Информационный блок.

Включает в себя следующие пункты:

- Контрацепция – это...

- **Игра «Максимум»;**

- Средства контрацепции.

IV. Отработка навыка безопасного поведения.

- **Игра «Аптека».**

Участникам тренинга нужно представить ситуацию, что они приходят в аптеку за контрацептивами. Нужно научиться покупать контрацептивы.

- **Упражнение «Плюсы и минусы воздержания».**

С участниками тренинга обсуждаются плюсы и минусы воздержания от полового акта.

V. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Что узнали нового на занятии, ответы на вопросы.