

РЕАЛИЗАЦИЯ
ПРИНЦИПА

«РАВНЫЙ
ОБУЧАЕТ
РАВНОГО»»

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ

ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
ПО ПОДГОТОВКЕ
ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

**РЕАЛИЗАЦИЯ
ПРИНЦИПА
«РАВНЫЙ
ОБУЧАЕТ
РАВНОГО»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
ПО ПОДГОТОВКЕ
ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ**

Авторы:

М. Е. Минова, старший преподаватель кафедры содержания и методов воспитания ГУО «Академия последипломного образования»;

Е. Н. Родионова, менеджер программ Республиканского общественного объединения «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»;

Е. С. Смирнова, старший преподаватель кафедры социальной работы филиала Российского государственного социального университета в г. Минске;

Ю. В. Станкевич, член Правления общественного объединения «Молодежный образовательный центр «Фиальта»

Под редакцией А. С. Никончука, начальника управления социальной и воспитательной работы ГУО «Академия последипломного образования»

В пособии рассматриваются теоретические и организационные основы деятельности педагогов-консультантов по реализации принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях, методические основы подготовки и сопровождения деятельности волонтеров-инструкторов, предложены программа и обучающие занятия по подготовке волонтеров-инструкторов равного обучения.

Адресовано педагогам-консультантам равного обучения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ».....	5
1.1. Сущность равного обучения, или что такое принцип «равный обучает равного».....	6
1.2. Планирование и организация равного обучения в учреждении образования	10
1.3. Активные и интерактивные методы и формы равного обучения	13
ГЛАВА 2. «ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	25
2.1. Привлечение: поиск и мотивирование потенциальных волонтеров-инструкторов	26
2.2. Отбор и формирование группы волонтеров-инструкторов	28
2.3. Подготовка волонтеров-инструкторов к проведению обучающих занятий со сверстниками	29
2.4. Сопровождение самостоятельной работы волонтеров-инструкторов	30
ГЛАВА 3. «ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ»	37
Занятие 1. «Основы деятельности волонтеров-инструкторов равного обучения».....	38
Занятие 2. «Волонтер-инструктор и принцип “равный обучает равного” (РОР)».....	41
Занятие 3. «Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека».....	43
Занятие 4. «Репродуктивное здоровье».....	49
Занятие 5. «Репродуктивное здоровье».....	53
Занятие 6. «Ответственное сексуальное поведение».....	57
Занятие 7. «Профилактика ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи».....	65
Занятие 8. «Профилактика ВИЧ-инфекции».....	73
Занятие 9. «Профилактика ИППП».....	77
Занятие 10. «Жизненные цели. Употребление наркотических веществ как один из факторов риска».....	81
Занятие 11. «Принятие осознанного решения и противостояние давлению сверстников в ситуациях, связанных с вовлечением в употребление наркотиков».....	83
Занятие 12. «Профилактика потребления алкоголя, табака».....	87
Занятие 13. «Аргументированный отказ или как сказать “Нет”».....	91
Занятие 14. «“Пять ступеней к осознанному выбору”: практика отказа».....	93
Занятие 15. «Интерактивные формы равного обучения (тренинг)».....	97
Занятие 16. «Интерактивные методы равного обучения».....	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	107
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	108

Уважаемые коллеги, пособие для педагогов-консультантов равного обучения, которое вы держите в руках, призвано помочь вам подготовить волонтеров-инструкторов – подростков, юношей и девушек (14 – 18 лет) – к волонтерской работе среди сверстников по принципу «равный обучает равного» в области здорового образа жизни, сохранения и укрепления репродуктивного здоровья, формирования культуры поведения.

Чем обусловлен выбор данной проблематики, содержания, методов и форм равного обучения?

Во-первых, в последние годы серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с проявлениями рискованного поведения подростков и молодежи, которые выражаются в их приобщении к никотину, алкоголю, наркотикам, в ранних половых контактах, склонности к суициду.

Во-вторых, подростки, юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет – одна из наиболее уязвимых социальных групп, в среде которых активно распространяются алкоголизм, наркомания, ИППП, ВИЧ-инфекция, регистрируется беременность, отмечаются правонарушения.

В-третьих, важнейшей задачей реализации профилактических программ, направленных на информирование общества и его граждан о преимуществах здорового образа жизни, является формирование у них ответственного отношения к своему здоровью как к личной и общественной ценности, а также содействие в приобретении знаний, развитии умений и навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, нравственного, безопасного и ответственного поведения.

В-четвертых, отечественный и зарубежный опыт показывает, что наиболее эффективно в подростковой и юношеской среде работают программы равного обучения. В рамках таких программ после специальной подготовки волонтеры-инструкторы могут проводить среди сверстников обучающие занятия, используя групповые и индивидуальные формы работы.

Таким образом, по назначению издание является учебно-методическим пособием, необходимым педагогу-консультанту для реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования.

Пособие для педагогов-консультантов содержательно и методически ориентировано на модули для волонтеров-инструкторов, причем педагог-консультант может использовать в своей работе информацию и методический инструментарий, представленные в обоих пособиях.

В первой главе пособия дана информация о принципе «равный обучает равного», теоретических и методических основах, содержании, об условиях осуществления равного обучения, подробно рассмотрены средства, методы и формы равного обучения.

Во второй главе описаны этапы цикла подготовки волонтеров-инструкторов равного обучения – от набора до начала самостоятельной деятельности. Глава содержит базовую информацию для педагога-консультанта по подготовке волонтеров-инструкторов – материалы по организации, проведению и анализу обучающих занятий.

В третью главу пособия включены методические разработки обучающих занятий по подготовке волонтеров-инструкторов для дальнейшей самостоятельной работы со сверстниками по принципу «равный обучает равного» в области здорового образа жизни, сохранения и укрепления репродуктивного здоровья, формирования культуры поведения.

Успешность обучения по принципу «равный обучает равного» во многом зависит от профессионального уровня педагога-консультанта, от его мотивации, его знаний, умений и навыков. Педагог-консультант должен систематически повышать свою компетентность, участвуя в реализации программ дополнительного образования взрослых, в том числе программ обучающих курсов (лекториев, тематических семинаров, тренингов и т.д.).

Пособие содержит материалы, позволяющие педагогу-консультанту оценить степень своей готовности к организации обучения по принципу «равный обучает равного» в условиях учреждения образования и эффективность процесса равного обучения в целом.

1

ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

1.1. СУЩНОСТЬ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ПРИНЦИП «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

Цель: содействие приобретению педагогом-консультантом знаний о содержании, участниках, условиях равного обучения.

Равное обучение – процесс, при котором подготовленные и мотивированные волонтеры (подростки, юноши и девушки) помогают своим сверстникам, а также людям с близким образовательным уровнем, социальным статусом или тем, кто имеет общие интересы и потребности, приобретать новые знания, развивать умения и навыки, формировать ценностные ориентации, установки, направленные на здоровый образ жизни, сохранение репродуктивного здоровья, на нравственное отношение к себе и другим людям, на безопасное и ответственное поведение.

Сущность равного обучения раскрывается через основные понятия.

Принцип «равный обучает равного» (РОР) – принцип, который обеспечивает передачу достоверной социально значимой информации через доверительное общение «на равных» подготовленных волонтеров-инструкторов со сверстниками, проходящее в форме обучающих занятий, тренингов, акций, бесед, консультаций и т. д.

Сверстник – член определенной демографической группы, близкий другим членам группы по возрасту.

Равный – это человек, принадлежащий к определенной социальной группе, условно объединяемой на основе возраста, уровня образования, социального статуса, вероисповедания, вида деятельности и т. д.

Волонтеры-инструкторы – добровольцы из числа учащихся (14 – 18 лет), прошедшие специальную теоретическую и методическую подготовку по вопросам здорового образа жизни и культуры поведения на основе принципа «равный обучает равного», обучающие сверстников близкого образовательного уровня.

Волонтеры-инструкторы передают знания, способствуют формированию поведенческих установок, умений и навыков в области здорового образа жизни, нравственности у равных по возрасту, образовательному уровню, социальному статусу молодых людей путем проведения мероприятий по принципу РОР.

Педагог-консультант – педагог, прошедший специальную теоретическую и методическую подготовку, осуществляющий подготовку и сопровождение деятельности волонтеров-инструкторов со сверстниками по принципу «равный обучает равного» в области здорового образа жизни и культуры поведения.

Предварительная подготовка и обучение педагога-консультанта проводится в учреждении дополнительного образования взрослых (Академия последипломного образования, региональный институт развития образования и др.) и / или в общественном объединении, имеющем право заниматься подобной деятельностью.

Педагог-консультант обучает, координирует действия волонтеров-инструкторов, сопровождает их в процессе практической работы, осуществляет информационно-методическую и организационную поддержку.

Теоретическую базу равного обучения составляют несколько основных теорий и подходов. Рассмотрим некоторые из них.

Социально-когнитивная теория (А. Бандура) утверждает, что люди учатся непосредственно на личном опыте, а также опосредованно, подражая поведению других людей, которые выступают для них в виде ролевой модели, примера, образца для подражания. Такими образцами для подростков, юношей и девушек являются равные им по возрасту, образовательному уровню, социальному статусу и пользующиеся у них авторитетом молодые люди. Жизненные навыки подростков, юношей и девушек формируются в процессе практико-ориентированного обучения - как индивидуального, так и в группе сверстников. Эта теория, подтверждая тот факт, что равное обучение должно основываться на ценностях и потребностях подростков, юношей и девушек, быть практико-ориентированным, предполагает эффективность обучения сверстников волонтерами-инструкторами.

Согласно **теории обоснованного действия**, поведение человека обусловлено личностными субъективными установками, отношениями к тому или иному виду поведения и его последствиям, а также нормативными установками, принятыми в обществе и / или в социальном окружении человека. На подростков, юношей и девушек оказывают влияние субъективные оценки их поведения со стороны сверстников, а также нормы поведения, принятые в их социальном окружении. Равное обучение предоставляет участникам возможности для получения признания, одобрения со стороны сверстников. Личный пример, суждения волонтеров-инструкторов равного обучения могут послужить мотивацией для изменения поведения их сверстников.

В основу **теории распространения инноваций** положен принцип изменения поведения личности под воздействием общества, его ценностей и норм. Влиятельные лидеры общества выступают проводниками поведенческих изменений, трансформируют традиционные модели и стереотипы поведения. В отношении равного обучения эта теория предполагает, что волонтеры-инструкторы равного обучения должны пользоваться авторитетом и вызывать доверие у своих сверстников.

Желательно также, чтобы волонтеры-инструкторы обладали лидерскими способностями и умениями, что даст им возможность в процессе неформального общения оказывать положительное влияние и вызывать позитивные изменения в поведении конкретной группы сверстников.

Теория обучения через участие предполагает, что участие личности в решении собственных проблем является необходимым условием изменения ее поведения. Равное обучение организуется таким образом, что его участники в процессе обсуждения личностных или групповых проблем сами принимают решения, находят способы преодоления трудностей.

Модель ИМПР (информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы) основана на комплексном подходе к поведению, влияющему на здоровье человека. Эта модель включает четыре основных фактора, определяющие поведение личности: информация («что»), мотивация («почему»), поведенческие навыки («как»), ресурсы («где»). Если программа равного обучения не будет основана на комплексном подходе, то в ней будут отсутствовать важнейшие компоненты изменения поведения. Все слагаемые модели должны учитываться в процессе разработки и реализации программ равного обучения, ориентированных на здоровый образ жизни.

Модель «Убеждения, касающиеся здоровья» (Г. Хокбаум, С. Кегельс, И. Розенсток) исходит из следующего: чем сильнее желание человека избежать болезни или поправиться, чем больше его вера (убеждение) в то (том), что определенные действия и поведение помогут избежать, предупредить, вылечить заболевание, тем более вероятно, что человек будет действовать и поступать в соответствии со своей верой и убеждениями. Волонтер-инструктор равного обучения может сообщить своим сверстникам достоверную информацию в области здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и заболеваний, оказать им психологическую поддержку, а также помочь преодолеть заблуждения относительно их здоровья.

Согласно **социально-экологической модели пропаганды здоровья**, равное обучение является частью системы пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья людей. Равное обучение может быть эффективным средством изменения мотивации, установок, поведения как на личностном уровне, так и на уровне межличностных отношений. Вместе с тем, оно носит дополняющий характер и должно проводиться одновременно с другими мероприятиями, направленными на изменение факторов (социальных, культурных, экономических и т.д.), обуславливающих вредные привычки, рискованное и асоциальное поведение подростков, юношей и девушек [21].

Таким образом, теоретические положения и подходы, положенные в основу равного обучения, подтверждают его широкие возможности в сфере обучения, формирования жизненных умений и навыков, изменения установок, ориентаций, поведения подростков, юношества. Равное обучение в значительной степени повышает эффективность существующих образовательных программ и методик в области здорового образа жизни, сохранения здоровья, формирования безопасного и ответственного поведения у подрастающего поколения.

Равное обучение осуществляется в процессе специально организованных мероприятий или неформального общения подростков, юношества. Оно может проводиться в группах или индивидуально в различных условиях: в учреждениях образования, в других государственных учреждениях и организациях, работающих с детьми и молодежью, а также с детскими и молодежными объединениями.

Основные преимущества реализуемых программ равного обучения заключаются в следующем:

- ◆ социальная значимость программ равного обучения, участие в которых способствует формированию у подрастающего поколения мотивации, знаний, умений и навыков здорового образа жизни, содействует профилактике социально опасного поведения, вредных привычек, заболеваний;
- ◆ равное обучение носит дополняющий характер и может осуществляться при освоении обучающимися воспитательных программ, реализуемых в учреждениях образования;
- ◆ обучение по принципу POP может выступать альтернативой традиционному подходу, когда педагог просто транслирует информацию, а учащиеся являются пассивными слушателями;
- ◆ равное обучение ориентировано на ценности, интересы и потребности подростков, юношей и девушек;
- ◆ научная обоснованность равного обучения доказывает, что подростки, юноши и девушки могут в рамках специальных занятий передать сверстникам необходимую достоверную информацию, соответствующую их потребностям и интересам;
- ◆ в основу равного обучения положены концепции свободного выбора, ответственности, сотрудничества участников (равных по возрасту, образовательному уровню, социальному статусу и т.д.);
- ◆ равное обучение создает условия для самостоятельной деятельности подростков и юношества, в том числе их самостоятельности в процессе принятия управленческих решений, организации деятельности, способствующей их самобразованию, саморазвитию, самореализации;
- ◆ равное обучение обусловлено психологическими особенностями подросткового и юношеского возраста, а именно значимостью для подростков, юношей и девушек общения со сверстниками, которые хорошо знают и понимают их интересы, потребности, стремления и страхи;

- ◆ равное обучение предполагает способность сверстников к взаимопониманию на основе общности ценностных ориентиров, установок и жизненного опыта;
- ◆ равное обучение предусматривает влияние авторитета и опыта сверстников на личностное развитие подростков, юношей и девушек, так как именно со сверстниками они обсуждают многие «горячие» вопросы, включая взаимоотношения полов и репродуктивное здоровье;
- ◆ программы равного обучения отличаются практической ориентированностью;
- ◆ участие в программах равного обучения предоставляет широкие возможности для развития лидерских, коммуникативных способностей, умений и навыков подростков, юношей и девушек;
- ◆ программы, методы и формы равного обучения имеют экономическую значимость: не требуя больших материальных затрат, они приносят экономические выгоды (например, снижают расходы на здравоохранение).

Осуществляя планирование и организацию равного обучения в учреждении образования, педагог-консультант должен учитывать основные принципы, закрепленные в международных стандартах равного обучения.

I. Подростки, юноши и девушки участвуют во всех этапах разработки и реализации программ равного обучения.

Это условие подразумевает, что они вовлекаются в работу по всем аспектам программы: это и целеполагание, и определение содержания, и планирование, и выбор средств, методов и форм, а также реализация, мониторинг и оценка эффективности. При этом подростки, юноши и девушки признаются в качестве равных и основных субъектов взаимодействия.

II. Педагог понимает и принимает ценности субкультуры подростков, юношества.

Согласно этому принципу, ценности подростковой, юношеской субкультуры, нравственная позиция педагога по отношению к участникам в процессе равного обучения рассматриваются как основные приоритеты. Педагог должен признавать интересы и потребности подростков, юношей и девушек (значимость общения со сверстниками, любви, романтики, игры, поиска смысла жизни и т. д.), проявлять уважение к правам большинства и меньшинства, а также мнению каждого участника.

III. Планирование и реализация программ равного обучения осуществляется с учетом гендерных особенностей подростков, юношей и девушек.

Программы, методики и конкретные мероприятия равного обучения исходят из интересов всех участников и предоставляют юношам и девушкам равные возможности для участия, самореализации и взаимодействия с акцентом на понимание специфики гендерных взаимоотношений.

IV. Равное обучение обеспечивает отсутствие дискриминации по половому признаку.

В процессе привлечения и подготовки волонтеров-инструкторов, а также их практической работы со сверстниками не допускается никакого ограничения в правах независимо от половой принадлежности.

V. Программы равного обучения разрабатываются с учетом возрастных особенностей подростков, юношества.

Цели, содержание, средства, методы и формы равного обучения должны соответствовать возрастным особенностям, интересам и потребностям молодых людей.

VI. Любая деятельность в рамках программ равного обучения осуществляется в соответствии с нормами морального кодекса равного обучения.

В процессе разработки и реализации программ и методик равного обучения необходимо учитывать определенные нравственные требования, убеждения, которые в совокупности и составляют моральный кодекс.

К ним относятся:

- ◆ уважение, реализация и защита прав человека;
- ◆ учет социокультурных особенностей конкретного сообщества;
- ◆ толерантность и разнообразие мнений участников равного обучения независимо от социального статуса, возраста, вероисповедания и т. д.;
- ◆ гендерное равенство и справедливость;
- ◆ защита личной чести и достоинства, конфиденциальность;
- ◆ признание и защита ценностей, интересов и потребностей личности;
- ◆ профилактика личностных проблем и конфликтов межличностного взаимодействия;
- ◆ обеспечение своевременной, достоверной, точной и доступной информацией, которую волонтеры-инструкторы могут передать сверстникам;
- ◆ учет личностных проблем, недостатков, особенностей волонтеров-инструкторов, которые могут повлиять на сверстников;
- ◆ демократический стиль взаимодействия волонтеров-инструкторов со сверстниками (самостоятельное принятие решений, самоуправление, отсутствие давления, открытость и доступность информации и ресурсов, проведение дискуссий, дебатов, голосования, предложение компромисса и т. д.) [21].

Некоторые специалисты, работающие по программам равного обучения, выражают опасение, что

ориентация на соответствие стандартам может ограничить творческий потенциал участников или способствовать «слепому» копированию существующих программ и методов равного обучения без учета конкретных условий учреждения образования. Тем не менее анализ опыта в области реализации программ равного обучения подтверждает необходимость соблюдать выработанные стандарты. Это особенно верно в том случае, если применение стандартов является гибким способом целеполагания, а организация равного обучения учитывает конкретные условия учреждения образования и носит вариативный характер.

Результативность равного обучения в учреждении образования во многом зависит от мотивации и уровня подготовки педагога-консультанта, поскольку именно он является координатором этого процесса. Для осуществления эффективной деятельности по организации и проведению равного обучения педагог-консультант должен обладать определенными **теоретическими и методическими знаниями и умениями**, в частности:

знанием:

- ◆ основных принципов, ценностей, стандартов, теоретических положений равного обучения;
- ◆ содержания, средств, методов, форм равного обучения;
- ◆ медицинских и социокультурных основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, вредных привычек, рискованного поведения;
- ◆ психологических особенностей развития личности в подростковом, юношеском возрасте;
- ◆ социально-психологических основ межличностного и группового взаимодействия;
- ◆ содержания, средств, методов и форм подготовки и педагогического сопровождения волонтеров-инструкторов;

умениями в области:

- ◆ моделирования и проектирования программ равного обучения с учетом возрастных особенностей, ценностей, интересов, потребностей подростков, юношей и девушек, а также конкретных социально-педагогических условий учреждения образования;
- ◆ применения основных методов, форм равного обучения в процессе взаимодействия с подростками, юношами и девушками;
- ◆ конструктивного взаимодействия в группе;
- ◆ использования основных методов, форм подготовки и педагогического сопровождения работы волонтеров-инструкторов;
- ◆ осуществления мониторинга и оценки эффективности процесса равного обучения в учреждении образования, с применением соответствующих методов исследования, диагностических методик;
- ◆ коммуникации, организаторской деятельности.

Наряду со многими преимуществами равного обучения необходимо отметить возможные **трудности и проблемы:**

- ◆ сложность в достижении устойчивости процесса равного обучения (смена волонтеров-инструкторов, различный уровень их подготовки, практического опыта, возможный недостаток времени, ресурсов и др.);
- ◆ погрешности в оценке эффективности обучения по принципу POP (уровень и качество знаний, умений и навыков подростков, юношей и девушек, степень их применения на практике, мотивации и т. д.), так как результаты равного обучения могут проявиться спустя несколько лет;
- ◆ возможность негативного воздействия на сверстников со стороны недостаточно мотивированных и подготовленных волонтеров-инструкторов (они могут передавать неточную, недостоверную информацию, подавать негативный пример, злоупотреблять положением, вызывать конфликты в группах и пр.);
- ◆ отсутствие поддержки со стороны администрации учреждения образования, которая может быть не заинтересована в эффективной реализации равного обучения;
- ◆ незаинтересованность педагога-консультанта, который организует равное обучение по распоряжению руководителя учреждения образования, только потому, что это временно ему в обязанность;
- ◆ авторитарный стиль деятельности педагога-консультанта и / или волонтеров-инструкторов, подавляющий инициативу, самостоятельность участников равного обучения;
- ◆ формализм, ориентация педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов на количество, а не на качество проводимых мероприятий;
- ◆ недостаточная поддержка деятельности педагога-консультанта, волонтеров-инструкторов (из-за незнания, непонимания, незаинтересованности) педагогическим коллективом учреждения образования, родительской общественностью.

Несмотря на вышеназванные трудности, организация процесса равного обучения в учреждении образования может в значительной степени повысить эффективность образовательной деятельности в области здорового образа жизни и формирования культуры поведения подростков, юношества.

1.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Цель: содействие в приобретении педагогом-консультантом теоретических знаний и развитии практических умений по планированию и организации равного обучения в учреждении образования.

Планирование работы по реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования должно осуществляться педагогом-консультантом исходя из существующих требований, которыми являются:

- ◆ целенаправленность плана;
- ◆ учет возрастных особенностей, интересов учащихся;
- ◆ непрерывность, преемственность, систематичность, последовательность запланированных мероприятий;
- ◆ реальность;
- ◆ разнообразие форм и методов;
- ◆ творческий подход.

Прежде чем приступить к планированию работы по реализации принципа «равный обучает равного», педагог-консультант должен четко осознать свою мотивацию, способности и возможности. Каким образом он / она будет работать в сфере равного обучения? Что предпримет для реализации принципа «равный обучает равного» в конкретном учреждении образования? Есть ли для этого реальные условия и ресурсы, например, поддержка администрации и педагогического коллектива учреждения образования? Ответы на эти вопросы можно получить в процессе собеседования с директором и другими членами администрации учреждения образования. Педагогу-консультанту следует понятно, четко и точно изложить членам администрации цели, задачи, содержание, методы и формы реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования, а также определить перспективы, преимущества и необходимые условия реализации программ, методов и форм равного обучения.

План реализации принципа «равный обучает равного» в конкретном учреждении образования должен включать две основные составляющие: план работы педагога-консультанта по реализации принципа «равный обучает равного» и план работы группы волонтеров-инструкторов (от их набора до самостоятельной работы со сверстниками).

План должен содержать цели, задачи, методы, формы, условия реализации, которые определяются на основе соответствующих положений Концепции «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь», с учетом нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность учреждения образования.

При разработке плана педагогу-консультанту нужно учитывать интересы и предложения волонтеров-инструкторов и других участников равного обучения.

После утверждения плана руководителем учреждения образования необходимо познакомить педагогический коллектив с теми разделами плана, в процессе реализации которых педагогу-консультанту потребуется помощь и поддержка коллег.

План работы педагога-консультанта по реализации принципа «равный обучает равного» должен включать следующие компоненты:

- 1) информирование членов администрации и педагогического коллектива учреждения образования о перспективах, целях, содержании, методах, формах, об участниках и условиях реализации принципа «равный обучает равного»;
- 2) информирование учащихся (подростков, юношей и девушек) – потенциальных участников равного обучения о целях, содержании, методах, формах, об условиях их участия (в качестве волонтера-инструктора или участника занятий);
- 3) информирование родителей учащихся о перспективах, целях, содержании, методах, формах, об участниках и условиях реализации принципа «равный обучает равного»;
- 4) набор и формирование группы волонтеров-инструкторов равного обучения;
- 5) подготовка волонтеров-инструкторов;
- 6) планирование самостоятельной работы волонтеров-инструкторов со сверстниками (в соответствии с модулями);
- 7) организация и сопровождение самостоятельной деятельности волонтеров-инструкторов со сверстниками;
- 8) мониторинг и оценка эффективности работы педагога-консультанта, деятельности волонтеров-инструкторов, а также в целом реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования.

Каждый из вышеназванных компонентов нуждается в рассмотрении.

Информирование членов администрации и педагогического коллектива учреждения образования по вопросам реализации принципа «равный обучает равного» может осуществляться различными способами. Педагогу-консультанту целесообразно организовать выступления на педагогическом совете, заседаниях методических объединений классных руководителей, учителей, на совещаниях при директоре, заместителях директора, семинарах, конференциях и т.д. Можно оформить стенд по проблематике равного обучения, на котором будет отображаться вся необходимая информация

(например, о Концепции реализации принципа «равный обучает равного», целях, задачах, содержании, методах, об участниках равного обучения и т.д.), разработать информационные материалы (буклеты, плакаты, брошюры, стенгазеты), разместить информацию о равном обучении на сайте учреждения образования, региональных сайтах детских и молодежных объединений. Педагог-консультант должен использовать все возможные и доступные информационные ресурсы учреждения образования и его социальной среды. При этом не стоит забывать и о неформальном общении с коллегами, в процессе которого можно увлечь их своими идеями.

Способы информирования учащихся – потенциальных участников равного обучения, по сути, ничем не отличаются от вышеизложенных. Это и специально организованные мероприятия (выступления педагога-консультанта на классных и информационных часах (заранее согласованные с классными руководителями); сообщения на заседаниях органов ученического самоуправления, детских и молодежных общественных объединений (собрания старост, активистов самоуправления, сборах пионерских дружин, первичных организаций ОО «БРСМ», клубов ЮНЕСКО и пр.); семинары, тренинги, круглые столы, деловые игры по проблематике равного обучения), и разнообразные информационные материалы (стенды, буклеты, плакаты, брошюры, листовки, стенгазеты, мультимедиа-презентации, видеоролики), и размещение информации на сайтах, в локальных сетях и т. д., и, конечно же, общение педагога-консультанта с подростками, юношами и девушками в форме бесед, консультаций.

Информирование родителей организуется по той же схеме (выступления педагога-консультанта на родительских собраниях, семинарах, конференциях, лекториях; проведение бесед, консультаций; использование различных информационных материалов и т.п.).

Набор и формирование группы волонтеров-инструкторов – один из важнейших этапов. От того, насколько успешно он будет пройден, во многом зависит эффективность реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования, в том числе и деятельности педагога-консультанта. Рекомендации по проведению набора волонтеров-инструкторов приведены в следующей главе данного пособия. Поэтому здесь остановимся лишь на некоторых аспектах. Безусловно, в группу волонтеров-инструкторов необходимо принимать желающих (мотивированных) учащихся – подростков, юношей и девушек. Педагог-консультант должен ясно, точно и четко определить для будущих волонтеров-инструкторов цели, задачи, содержание и условия их работы. Целесообразно поставить перед ними вопросы (Могут ли они свободно общаться со сверстниками на темы взаимоотношения полов, репродуктивного здоровья и т.п.? Есть ли у них для этой работы свободное время и возможности? Как родители относятся к перспективам и проблемам их будущей деятельности? и др.), ответы на которые помогут педагогу-консультанту сориентироваться при последующем наборе волонтеров-инструкторов. Не стоит формировать слишком большую группу – качество приоритетнее количества.

Подготовка волонтеров-инструкторов включает серию обучающих занятий (см. главу 3 данного пособия), а также беседы, консультации, обмен опытом, мероприятия по закреплению приобретенных умений и навыков, освоению необходимых методик волонтерской деятельности. При планировании подготовки волонтеров-инструкторов педагог-консультант должен исходить из того, что обучение по одной из тем модулей осуществляется в рамках нескольких занятий (занятие по теме, занятия по закреплению полученных знаний, умений и навыков, аттестация – минимум четыре-пять часов). Проводить их можно один раз в неделю в течение месяца. Целесообразно организовывать совместные занятия опытных волонтеров-инструкторов с начинающими, для того чтобы последние приобрели необходимый опыт общения со сверстниками и опыт работы по принципу «равный обучает равного» в целом.

Планирование самостоятельной работы волонтеров-инструкторов – составление педагогом-консультантом и подготовленными волонтерами-инструкторами плана занятий со сверстниками и других мероприятий по реализации принципа «равный обучает равного». Практический план самостоятельной работы волонтеров-инструкторов со сверстниками (тематика и перечень занятий, их детальное описание) представлен в модулях.

Планирование самостоятельной работы предусматривает определение тематики и количества обучающих занятий волонтеров-инструкторов со сверстниками. Волонтеры-инструкторы могут проводить занятия по одной или нескольким (всем) темам, рассмотренным в модулях для волонтеров-инструкторов.

Основные темы модулей:

- ◆ ценность здоровья;
- ◆ репродуктивное здоровье;
- ◆ ответственное сексуальное поведение;
- ◆ профилактика ВИЧ-инфекции;
- ◆ профилактика ИППП;
- ◆ профилактика зависимостей (употребления алкоголя, табака);
- ◆ профилактика наркопотребления;
- ◆ как сказать «нет».

Организация самостоятельной работы волонтеров-инструкторов со сверстниками – важный этап деятельности как педагога-консультанта, так и волонтеров-инструкторов. Необходимо четко определить все организационные моменты и условия: место и время проведения занятий, возможный состав участников (их возраст, статус, интересы, мотивацию участия, реальные возможности и т.д.), а также

содержание, методы и формы проведения каждого конкретного занятия. Педагог-консультант и волонтеры-инструкторы должны руководствоваться разработанными для них пособием и модулями.

Мониторинг и оценка эффективности работы педагога-консультанта, волонтеров-инструкторов, а также в целом реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования предусматривает систематическое отслеживание и анализ результативности и эффективности программ, методов и форм реализации принципа «равный обучает равного» в области здорового образа жизни, нравственного поведения подростков, юношей и девушек. Программа, критерии и показатели мониторинга и оценки эффективности процесса равного обучения разработаны и описаны в Концепции и методических рекомендациях по реализации принципа «равный обучает равного» в учреждениях образования.

План работы педагога-консультанта по реализации принципа «равный обучает равного» может быть оформлен следующим образом:

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки проведения	Формы проведения
1	Информирование членов администрации и педагогического коллектива	Сентябрь	Педагогический совет, семинар, совещание при директоре, совещание при заместителе директора по ВР, по УВР, беседы, консультации, информационные материалы (стенды, буклеты, брошюры, презентации, сайт и т. д.)
2	Информирование учащихся	Сентябрь	Выступления на классных и информационных часах, других мероприятиях, беседы, консультации, информационные материалы (стенды, стенгазеты, буклеты, плакаты, сайт и т. д.)
3	Информирование родителей	Сентябрь	Выступления на родительских собраниях, других мероприятиях, беседы, консультации, информационные материалы (стенды, буклеты, брошюры, сайт и т. д.)
4	Набор и формирование группы волонтеров-инструкторов	Октябрь	Организационные собрания, встречи, беседы, консультации
5	Подготовка и аттестация волонтеров-инструкторов	Приблизительно один месяц на подготовку по каждой теме	Обучающие интерактивные занятия (см. главу 3 данного пособия)
6	Планирование самостоятельной деятельности волонтеров-инструкторов	Ноябрь–январь (в зависимости от времени подготовки волонтеров)	Организационные собрания, встречи
7	Организация самостоятельной работы волонтеров-инструкторов	Январь–май	Обучающие занятия (в соответствии с модулями для волонтеров-инструкторов)
8	Мониторинг и оценка эффективности реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования	В течение года, анализ результатов – май	Методы диагностики мотивации, ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни, нравственного поведения, методы и формы мониторинга и оценки

Педагог-консультант планирует деятельность по реализации принципа «равный обучает равного» в учреждении образования в соответствии с Концепцией «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь», пособием для педагога-консультанта, модулями для волонтеров-инструкторов, с учетом конкретных социально-педагогических условий учреждения образования.

Планирование самостоятельной деятельности волонтеров-инструкторов со сверстниками осуществляется на основе модулей для волонтеров-инструкторов, включающих методические разработки занятий с детальным рассмотрением плана и хода их проведения, условий проведения, описанием используемой на занятии информации, средств, методов и форм.

Волонтер-инструктор может планировать занятия со сверстниками по одной или нескольким (всем) темам модулей. Для этого ему необходимо пройти соответствующую подготовку. При составлении плана занятия со сверстниками волонтер-инструктор должен руководствоваться размещенным в модулях планом занятия по конкретной теме, придерживаться регламента, учитывать рекомендации по его проведению.

Педагог-консультант может и должен оказывать необходимую помощь волонтерам-инструкторам в планировании как каждого конкретного занятия, так и самостоятельной деятельности со сверстниками в целом. Для этого он может проводить как индивидуальные, так и групповые встречи и консультации с волонтерами-инструкторами по вопросам планирования занятий.

1.3. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Цель: углубление знаний и развитие умений, необходимых педагогу для использования активных и интерактивных методов и форм равного обучения.

В основу равного обучения положены активный и интерактивный методические подходы, обладающие определенными преимуществами по сравнению с традиционным подходом к обучению. Традиционный подход характеризуется использованием преимущественно пассивных форм и методов взаимодействия педагога и учащихся, при которых педагог транслирует информацию, а учащиеся выступают в роли пассивных слушателей.

Активный методический подход предполагает организацию взаимодействия учащихся и педагога, когда учащиеся являются не пассивными слушателями, а активными участниками, осуществляют совместную с педагогом деятельность для достижения целей своего обучения и развития.

Активные методы обучения – методы, при использовании которых учебная деятельность носит творческий, поисковый характер, формируется познавательный интерес и творческое мышление обучаемых. К активным методам обучения относятся проблемный рассказ, проблемно построенная лекция, проблемно-поисковая беседа, проблемно-поисковые задания, упражнения, мастер-класс, дискуссия, метод проблемных ситуаций и др.

Проблемный рассказ – словесный метод обучения, строящийся на устном повествовательном изложении проблемной ситуации и возможности дальнейшего ее обсуждения. Главная цель такого рассказа – мотивировать участников на выявление проблемы и на поиск путей ее решения. Основные педагогические требования, предъявляемые к рассказу:

- ◆ достоверность сообщаемой информации;
- ◆ обеспечение идейно-нравственной направленности повествования;
- ◆ включение ярких и убедительных примеров, фактов, подтверждающих правильность выдвигаемых предположений;
- ◆ обеспечение четкой логики изложения;
- ◆ эмоциональность изложения;
- ◆ простота и доступность языка, информации в процессе повествования;
- ◆ отражение личной позиции в оценке излагаемых событий, фактов.

Проблемно построенная мини-лекция – систематическое, последовательное и краткое по времени (не более 20 минут) изложение педагогом (волонтером-инструктором), как правило, теоретического материала по проблеме или проблемной ситуации. Цель метода – обеспечить выявление и осмысление обучающимися проблемы (проблемной ситуации). Основные педагогические требования к проблемно построенной мини-лекции:

- ◆ целостное раскрытие темы (проблемы, проблемной ситуации);
- ◆ анализ конкретных фактов, событий, причин, условий;
- ◆ аргументация и доказательность выводов;
- ◆ применение ораторских приемов и коммуникативных техник;
- ◆ рассмотрение теоретического материала с использованием конкретных убедительных примеров из реальной жизни (своей или других людей);
- ◆ эмоциональность изложения;
- ◆ демонстрация опыта, наглядных пособий, презентаций.

Проблемно-поисковая беседа – метод диалогического обучения, заключающийся в построении общения ведущего (педагога-консультанта, волонтера-инструктора) и участников на основе системы вопросов, направленных на определение проблемы и разработку системы средств ее решения. В начале беседы ведущий устанавливает эмоциональный контакт с собеседником, формулирует ее тему, ставит перед обучаемыми вопросы, раскрывающие тему беседы. Каждый вопрос – это мыслительная задача, решение которой распахивает перед обучаемым еще одну дверь на пути познания истины.

Основными фазами беседы являются: начало беседы, установление эмоционального контакта с собеседником – фаза I; передача информации по теме беседы – фаза II; аргументирование – фаза III; опровержение доводов собеседника – фаза IV; принятие решений – фаза V. Педагогические требования к проведению беседы:

- ◆ логическая взаимосвязь между вопросами, отсутствие в них противоречий;
- ◆ ясная, четкая формулировка вопросов;
- ◆ уважение мнения, точки зрения каждого участника беседы;
- ◆ проблемно-поисковый характер вопросов;
- ◆ адресованность вопросов каждому участнику;
- ◆ использование наводящих вопросов в случаях, когда основные вопросы вызывают у собеседников определенные трудности;
- ◆ оценка правильности, полноты и четкости ответов не только ведущим беседы, но и его собеседником (собеседниками);
- ◆ принятие участниками общего решения (удовлетворяющего всех и каждого) независимо от их согласия или несогласия с ведущим беседы.

Проблемно-поисковые задания – теоретические или практические задания, вызывающие у участников познавательную потребность в новом знании, в приобретении умения, которое служит для правильного выполнения действия, а также для изменения мотивов, норм и навыков поведения. Эти задания позволяют обучаемым в процессе активного взаимодействия с педагогом и друг с другом выявить и осознать объективные и субъективные условия проблемы (проблемной ситуации) и попытаться найти способы ее решения. Согласно требованиям, выдвигаемым к данному методу, задание должно:

- ◆ быть ясно и четко сформулировано;
- ◆ вызывать у участников интерес, познавательную потребность в поиске путей и способов его выполнения;
- ◆ носить поисково-творческий характер, ориентировать на творчество, оригинальность точки зрения каждого участника;
- ◆ быть логически обоснованным и выполнимым;
- ◆ предполагать вариативный характер результатов (нет одного правильного решения, а есть его варианты).

Проблемно-поисковые задания целесообразно сопровождать проведением упражнений – повторных выполнений какого-либо действия в целях его усвоения. Упражнения позволяют обучающимся уяснить содержание действия, закрепить полученные знания, умения и навыки.

Проблемная дискуссия – активный метод обучения посредством обсуждения, анализа проблемы. Заранее, до начала дискуссии, необходимо предложить одну или несколько базовых проблем (вопросов) для обсуждения. После завершения дискуссии ведущий (педагог, волонтер-инструктор) обобщает результаты обсуждения устно или письменно.

Один из важных и простых способов, используемых для создания обстановки доверия и взаимоуважения во время дискуссии, заключается в совместной выработке правил обсуждения. Например: выслушай говорящего; когда один человек говорит, другие слушают; если хочешь высказаться, подними руку; не перебивай; принимай активное участие в дискуссии. Выработанные правила можно написать на большом листе бумаги и оставить в группе до конца дискуссии.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСКУССИЙ.

Дискуссия в малых группах. Обсуждение заданных вопросов проводится в малых группах. По окончании работы каждая группа выбирает докладчика для презентации и подведения итогов дискуссии в малой группе.

Дискуссия в парах. Участники ведут обсуждение парами в течение определенного времени. Этот метод особенно эффективен для обмена мнениями (о личном опыте, фильме, презентации и т. д.). После работы в парах участники объединяются в группы для сравнения позиций.

Обсуждение по кругу. Ведущий определяет тему и задает вопрос, а каждый участник по кругу на него отвечает. Нужно объяснить, что тот, кто не желает высказываться, может пропустить свою очередь.

«Говорящий круг». Участники образуют две группы и садятся в два круга (один внутри другого) так, чтобы каждый из участников одного круга сидел лицом к участнику другого круга, образуя пары из участников внешнего и внутреннего кругов. Пары обмениваются мнениями по предложенному вопросу. Через несколько минут ведущий просит участников внутреннего круга передвинуться на одно место вправо и обсудить вопрос с новым собеседником. Процесс продолжается до тех пор, пока каждый из участников не обсудит вопрос с другими.

«Говорящие билеты». Чтобы обеспечить возможность высказаться всем, ведущий раздает каждому участнику три «говорящих билета». «Говорящий билет» дает право на три выступления, ограниченные по времени. Участник, израсходовавший свои билеты, лишается «голоса».

Письменная дискуссия «Круговое письмо». Ведущий задает вопрос и просит каждого участника ответить на него вверху листа. Ответивший передает лист соседу справа, который, прочитав предыдущий вариант, записывает свой. Эта процедура повторяется три-четыре раза. Потом ведущий просит передать листы участникам слева, чтобы каждый мог ознакомиться со всеми ответами. Поскольку ведущий не видит, что пишут участники, этот метод позволяет им выразить мнения, которые они бы не высказали вслух перед взрослым.

Дискуссия в форме спорных утверждений. Суть данного метода в следующем. Ведущий предлагает участникам ряд (список) спорных утверждений, в ответ на которые участники могут высказать различные точки зрения. Например, участники могут согласиться с утверждением «курящий человек наносит вред только своему здоровью», а могут его оспорить. Дискуссия разворачивается вокруг противоречащих друг другу мнений и аргументов. (Более подробно данный метод описан в главе 3.)

Мастер-класс – активный метод обучения, в процессе которого ведущий – мастер, обладающий знаниями, умениями, опытом в определенной деятельности (педагог-консультант, волонтер-инструктор), – передает знания, формирует умения и навыки участников, делится опытом. При этом участники не просто слушают и смотрят – они активно участвуют, перенимают опыт, повторяют за ведущим действия, осваивают приемы, методы.

Основные требования к проведению мастер-класса:

- ◆ четкое определение и описание основных приемов, методов, методик, форм работы, которые будут демонстрироваться ведущим;
- ◆ ясная, четкая, убедительная, творческая презентация опыта мастера;
- ◆ обсуждение и анализ реальных ситуаций деятельности (проблем и достижений), например педагога-консультанта или волонтеров-инструкторов;
- ◆ коллективная отработка приемов, методов, методик, форм, предлагаемых ведущим по теме мастер-класса;
- ◆ измерение и оценка основных показателей эффективности деятельности ведущего, использованных им приемов, методов, методик, форм работы;
- ◆ описание источников, на основании которых ведущий разработал и использовал приемы, методы, методики, формы работы.

Проблемная ситуация – метод, способствующий развитию мышления, а также выработке новых форм поведения в проблемных ситуациях. Проблемная ситуация состоит из таких компонентов, как: неизвестное, которое должно быть раскрыто; актуальная проблема (задача), которая должна быть решена; мотивация и возможности обучаемых в выполнении поставленного задания. Для создания проблемной ситуации перед обучающимися необходимо поставить такое теоретическое или практическое задание, при выполнении которого он должен приобрести новые знания, умения и навыки.

Основные условия применения данного метода:

- ◆ проблемная ситуация должна понятно излагаться, основываться на приобретенных в результате усвоения материала знаниях, умениях участников;
- ◆ выполнение задания должно вызывать у участников потребность в поиске путей и способов решения проблемы, проблемной ситуации;
- ◆ сформулированная тактично, проблемная ситуация не должна провоцировать конфликты, связанные с дискриминацией, давлением, неуважением человеческого достоинства, отсутствием взаимопонимания;
- ◆ проблемная ситуация должна быть реалистичной, объективной, подлежащей обсуждению и решаемой.

К активным формам равного обучения можно отнести семинары, конференции, тренинги, игры, аукционы идей, ярмарки, фестивали, форумы, творческие мастерские, круглые столы, конкурсы и т.д. Использование тех или иных активных методов и форм обусловлено целями и содержанием равного обучения, особенностями подросткового и юношеского возраста, а также социально-педагогическими условиями учреждения образования (традиции, ресурсы и др.).

Активный и интерактивный методические подходы имеют много общего. Вместе с тем интерактивные методы, в отличие от активных, ориентированы на более тесное взаимодействие участников не только с педагогом, но и друг с другом.

Интерактивные методы являются основными методами равного обучения. **Интерактивные методы** – это способы целенаправленного усиленного межличностного взаимодействия педагога и учащихся [13]. В основу использования интерактивных методов положена организация интерактивного взаимодействия участников (подростков, юношей, девушек и взрослых) – непосредственной межличностной коммуникации, осуществляемой в определенное время (время проведения занятия или другой формы совместной деятельности) на определенном пространстве (место проведения). При этом все участники имеют возможность непосредственно общаться друг с другом.

Интерактивное взаимодействие предполагает целенаправленное общение и взаимовлияние участников, обмен опытом и идеями; интенсивную межличностную коммуникацию, в основе которой лежит личностный опыт каждого участника; способность педагога и учащихся «выступать в роли другого»; смену и разнообразие видов и форм деятельности.

Доминирующей формой интерактивного взаимодействия является **работа во временных творческих группах**, в результате которой группы приходят к решению задачи, проблемы. Качество решения, принятого группой, зависит от того, насколько правильно была организована эта работа, какая методика проведения была выбрана. Следует отметить, что универсальную модель **работы во временных творческих группах** предложить нельзя (каждая группа является уникальной, имеет свои особенности), тем не менее ее структуру, алгоритм и комплекс применяемых методов и форм определить можно.

Работа во временных творческих группах обычно организуется педагогом-консультантом (волонтером-инструктором) в ходе обучающего занятия, семинара, тренинга, мастер-класса или т.п. для подростков, юношей и девушек.

Обучающее занятие включает следующие основные компоненты:

- 1) организация коммуникации и знакомство участников;
- 2) сообщение ведущим темы, цели, программы занятия;
- 3) выяснение ожиданий и потребностей участников;
- 4) распределение по группам для выполнения групповых заданий (возможно индивидуальное распределение заданий);
- 5) информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов);
- 6) определение и ранжирование задач;
- 7) работа в группах над решением задач, выполнением заданий;
- 8) выбор и оформление наиболее конструктивных решений;
- 9) подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

При подготовке плана и программы конкретного занятия педагог-консультант (волонтер-инструктор) должен тщательно продумать цель каждого метода и каждой формы работы, которые он собирается применить. Рассмотрим основные компоненты, оценим их роль в достижении целей занятия.

1) ОРГАНИЗАЦИЯ КОММУНИКАЦИИ И ЗНАКОМСТВО УЧАСТНИКОВ.

Самое главное для проведения успешного интерактивного занятия – это живая, творческая атмосфера. Участники должны отвлечься от повседневных забот, отказаться от устоявшихся стереотипов и направить свои мысли на поиск свежих идей. В создании такой атмосферы большую роль играют не только сами методы и формы работы, но и всякие мелочи, на которые, как правило, обращают мало внимания: цветные (а не только черные) фломастеры, цветная (а не только белая) бумага, уход от традиционных форм проведения занятий (работа в непривычных местах – на полу, стенах; шутки, юмор и т. д.). Участники не должны никуда торопиться или отвлекаться на посторонние дела, т. е. о программе и продолжительности занятия необходимо сообщить им заранее, а помещение для проведения занятия лучше выбрать вне их обычного рабочего места (например, учебного кабинета).

Помещение должно быть достаточно просторным для работы в нескольких подгруппах. Желательно, чтобы столы и стулья в нем свободно передвигались. Группа должна сидеть так, чтобы каждый ее член был виден и слышен всем. Задания и вопросы, с которыми участники будут работать письменно, лучше подготовить заранее в виде раздаточных материалов. Желательно, чтобы стены помещения были пустыми: во-первых, это исключит отвлекающие факторы, а во-вторых, предоставит много функционального пространства для размещения результатов работы и необходимых материалов и оборудования.

Оборудование и материалы. Как правило, для интерактивного занятия техническое оборудование (проекторы, компьютеры, телевизоры, приборы и т. д.) не требуется. Для представления необходимой информации вполне достаточно стены, пола и учебной доски. Иногда нужна фоновая музыка, но если проигрывателя нет, то и без нее можно обойтись.

Что касается материалов, то обычно при проведении интерактивного занятия используются листы бумаги разного формата, ручки, карандаши, маркеры, ножницы, скотч, раздаточные материалы для творческих заданий, игр, упражнений (если они включены в программу занятия).

Знакомство участников. На этом этапе не только преследуется цель познакомить участников, помочь им запомнить имена, узнать друг друга лучше, но и предпринимается первая попытка настроить их на непринужденную творческую работу, дать возможность каждому высказаться. Поэтому знакомство можно провести даже в тех группах, где участники хорошо знают друг друга. Всегда можно узнать что-то новое даже о хорошо знакомом человеке. На данном этапе целесообразно проводить предполагающие знакомство, приветствие участников упражнения, коммуникативные игры.

Упражнение «Расскажи о себе» – простое представление по кругу, но чтобы его разнообразить, можно попросить каждого участника после сообщения имени ответить на какой-нибудь неожиданный вопрос, например: «Почему вас назвали таким именем?», или «Ваше самое большое достижение в прошлом году?», или «Если бы вы были явлением природы, то каким?». Обычно это вызывает интерес, помогает раскрепоститься. Главное – быть терпеливым и внимательным, ведь для многих участников это первое выступление перед группой.

Упражнение «Расскажи о партнере». Ведущий сначала просит участников познакомиться в парах, дав им примерный план рассказа о своем партнере: имя, увлечение, самая большая последняя удача, самая большая последняя неудача, что у нас общего и т. д. (рассказ не должен быть долгим), а потом представить своего партнера группе. При этом устанавливается регламент: например, 5 минут – на знакомство и 30 секунд – на рассказ о партнере.

Упражнение «Знакомство в группах». Если время не очень ограничено, можно провести знакомство следующим образом. Участники разбиваются на малые группы по четыре–шесть человек. Каждой группе предлагается найти, например, пять признаков, объединяющих всех членов группы, или три признака, для всех разные, а затем представить результаты, поименовав вначале всех членов своей группы. Время следует ограничить.

Игра на знакомство «Снежный ком». Начинает игру ведущий, назвав свое имя. Сидящий слева от него повторяет имя ведущего и говорит свое. Следующий по часовой стрелке озвучивает два предыдущих имени и называет свое. И так далее по кругу. Если кто-то забывает имя какого-либо члена группы, он произносит словосочетание «пустая голова» и продолжает дальше. Следующий участник вместо имени того, кто забыл, называет его «пустая голова». Заканчивает игру ведущий, озвучив имена всех участников. В интересах справедливости, а также с целью закрепить имена в памяти участников игру можно повторить еще раз, но уже против часовой стрелки.

Игра на знакомство «Снежный ком ассоциаций» позволяет быстро запомнить имена всех участников. Первый участник называет свое имя, сопровождая его каким-нибудь ассоциативным эпитетом на ту же букву: например, «одинокая Ольга», «активный Антон» и т.д. (как правило, чем смешнее или неожиданнее эпитет, тем лучше он запоминается). Второй участник повторяет слова первого и называет себя, третий озвучивает предыдущие имена и добавляет свое и т.д. Ведущий заканчивает знакомство, повторяя эпитеты и имена всех участников по кругу и представляясь сам.

Существуют и другие методы и формы знакомства: участники обмениваются рукопожатиями и представляются в парах по кругу, перекидываются мячом и произносят свои имена, называя имя, показывают какой-нибудь жест для повторения всей группой и т.д. Если по каким-либо причинам ни одна из этих форм не подходит, можно воспользоваться бэджами или самодельными табличками с именем. Знать своих партнеров по имени – основное правило интерактивного взаимодействия и необходимый элемент доверительной атмосферы.

По окончании знакомства для создания благоприятной атмосферы в группе целесообразно провести игры на приветствие.

Игра «Каскад приветствий». Участники образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми так, чтобы не повторялись использованные ранее приемы приветствия. По завершении упражнения можно обратиться к группе с вопросом «как вы себя чувствуете?» или «какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?». Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной, в частности, при работе над проблемой установления контакта.

Игра «Лестница приветствий». Участники становятся в круг, подходят друг к другу и здороваются. При этом каждый из партнеров прибегает к своему способу приветствия, который должен быть небывальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар «встретятся» два участника с одинаковыми приветствиями, то со следующими своими партнерами они должны поздороваться новым способом.

Игра «Комплименты» (с мячом). Участники стоят в кругу. Ведущий бросает кому-либо мяч, называет имя и говорит слово «привет», а также комплимент, поймавший – другому и т.д., пока мяч не обойдет всех участников.

2) СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ, ЦЕЛЕЙ И ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЯ.

Сам по себе этот момент не занимает много времени. Обычно тема занятия участникам известна заранее, так что ведущему (педагогу-консультанту, волонтеру-инструктору) остается лишь вкратце напомнить, зачем «все мы тут сегодня собрались». Наиболее эффективный способ презентации материала – на слух, с визуальным подкреплением и обсуждением. Это означает, что любую информацию педагог-консультант (волонтер-инструктор) должен по возможности подавать в диалоге с группой и подкреплять визуально.

Таким образом, ведущий озвучивает тему, цель и программу занятия (формулировки должны быть четкими, конкретными, понятными, лаконичными) и одновременно отображает ее наглядно: посредством записи на доске, ватмане, с помощью мультимедиапрезентации или раздаточных материалов (распечатки программы занятия с указанием темы, цели и т.д.).

3) ВЫЯСНЕНИЕ ОЖИДАНИЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ.

Выяснять, чего ждут участники, рекомендуется на каждом занятии, даже если их ожидания предсказуемы. Когда человек формулирует свои интересы, потребности, он пытается осознать их, что помогает избежать непонимания, неудовлетворенности. При подведении итогов, если большинство ожиданий оправдались, участники убедятся, что оснований для неудовлетворенности у них нет. На данном этапе можно выполнять упражнения «Постеры», «Лист ожиданий», «Дерево ожиданий», «Личная позиция» и др.

Упражнение «Постеры». До начала занятия ведущий закрепляет на стене два-три плаката-постера с первой половиной фразы, с помощью которой обычно участник формулирует свои ожидания. Варианты могут быть разные: «Я надеюсь, что это занятие (семинар, тренинг) будет...», «Я хотел бы унести с собой...», «Я ожидаю, что...», «Я буду разочарован, если...» и т.д. Участникам предлагается до начала занятия или в самом его начале (обычно после знакомства) дописать на постерах свой вариант окончания фразы. После этого ведущий должен обязательно вкратце обобщить и уточнить формулировки.

В конце занятия ведущий снова обращается к постерам: участники вычеркивают то, что реализовано, обсуждают, что и почему осталось невыполненным и что нужно сделать для того, чтобы в следующий раз все ожидания оправдались.

Упражнение «Лист ожиданий». Во время вводной части занятия ведущий пускает по кругу один или два листа с таблицей.

Таблица 1. Информационная карта упражнения «Лист ожиданий»

Я буду рад, если на занятии...	Мне не хотелось бы, чтобы на занятии...

Участников просят по очереди вписать свои варианты окончания фраз в графы. Если пожелания совпадают с уже записанными, можно просто поставить рядом плюс. В конце занятия ведущий снова пускает эти листы по кругу, попросив участников по очереди вычеркнуть то, что оказалось выполненным. То же самое можно сделать в группах.

Упражнение «Дерево ожиданий». Ведущий заранее готовит карточки (лучше цветные), можно в виде листьев, плодов. Разделив большую группу на три-четыре малые, он просит участников сформулировать внутри этих групп пять-семь ожиданий и выбрать из них наиболее важные. Пока группы заняты обсуждением, ведущий рисует на листе бумаги условное дерево с большой кроной. Затем группы представляют свои карточки (ожидания), а ведущий «вешает» их на дерево. В конце нужно «собрать плоды» – обсудить ожидания и пути их реализации, а также разобраться, почему некоторые из ожиданий не оправдались.

Упражнение «Личная позиция». Ведущий просит всех участников сложить лист бумаги пополам и с одной стороны написать, чего они ждут от занятия, а с другой – указать свое имя, нарисовать символ, сделав себе визитную карточку. Затем листы ставятся перед участниками так, чтобы текст был виден всем. Ведущий уточняет высказанные ожидания. После этого листы переворачиваются и размещаются на видном месте (например, на стене помещения). В конце занятия ведущий просит участников вычеркнуть реализованные ожидания и перевернуть листы.

! Если ожидания и потребности участников не были удовлетворены, то ведущий может обсудить с аудиторией, почему так получилось, как можно было по-другому построить занятие, какие моменты были неудачными и т. д.

4) РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ГРУППАМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАДАНИЙ МОЖЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЗАНЯТИЯ: ПЕРЕД ЕГО НАЧАЛОМ, ПОСЛЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ТЕМЫ, ЦЕЛИ, ИНФОРМИРОВАНИЯ И Т. Д.

Состав малых групп может быть постоянным, а может изменяться. Иначе говоря, в зависимости от поставленных задач, применяемых методов распределение может проводиться несколько раз и различными способами. Например, целесообразно воспользоваться жетонами, цветными карточками (или карточками с разными номерами, символами) и т. п., можно попросить участников рассчитаться по номерам, а затем объединить в группы «первых», «вторых» и т. д., провести игры («Собери открытку», «Футбольные команды» и др.).

Игра «Собери открытку». Участникам раздаются кусочки произвольно разрезанных открыток и дается задание собрать все детали своей открытки. Количество кусочков одной открытки должно соответствовать ожидаемому числу членов малой группы. Например, если ведущему нужно разбить группу из 25 человек на пять малых групп, то пять разных открыток следует разрезать на пять частей каждую. Если участники не делятся поровну, некоторые из открыток разрезаются на меньшее количество частей.

«Футбольные команды». Заранее готовятся карточки по числу участников с названиями команд и их членов. Например, если группа состоит из 24 человек, а ее необходимо разбить на четыре малые группы, создаются четыре «футбольные команды» по шесть членов в каждой. Возможные названия команд: «Спартак», «Зенит», «Динамо», «Торпедо», «Арсенал», «Милан», «Ювентус», «Барселона» и т.д. Члены команд: тренер, капитан, вратарь, нападающий, полузащитник, защитник. Карточки должны выглядеть так: «Тренер Спартака», «Капитан Спартака», «Вратарь Спартака», «Нападающий Спартака», «Полузащитник Спартака», «Защитник Спартака», «Тренер Арсенала», «Капитан Арсенала», ... и т.д. Игра хороша тем, что эти роли можно сохранить до конца занятия и при необходимости создать новые группы (например, капитанов, вратарей, нападающих и т.п.).

5) ИНФОРМИРОВАНИЕ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ПРОБЛЕМНОЙ ОБЛАСТИ, ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА (КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ).

Основными методами информирования по теме занятия являются описанные выше проблемно построенная мини-лекция, рассказ, беседа, дискуссия.

При подготовке своего выступления ведущий должен решить заранее, какую информацию он сообщит группе сам, а какую попытается получить от участников. Основная цель ведущего (организатора)

занятия состоит в том, чтобы актуализировать ценности, интересы, опыт участников. Отвечая на поставленные вопросы, участники сами дают ему необходимую информацию.

Существует два основных способа вовлечь группу в изложение материала – это мозговой штурм и комментирование.

Мозговой штурм. До начала выступления ведущий задает группе наиболее общий вопрос по теме своего выступления и просит дать на него любые ответы. Например, говоря о здоровом образе жизни, ведущий может спросить: «Как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?» или «Из каких элементов состоит, по вашему мнению, здоровый образ жизни?» и т. д. Ответы группы в виде ключевых слов записываются на лист бумаги или доску. Ведущий, зная заранее план и содержание своего выступления, должен продолжать (иногда с необходимыми уточняющими или наводящими вопросами) мозговой штурм до тех пор, пока большинство ключевых слов его выступления не будет зафиксировано на доске. Ведущему остается лишь, следуя своему заранее подготовленному плану, обобщить написанное и дополнить необходимой фактической информацией. Если при этом ведущий будет ссылаться на ответы участников («Как правильно заметил Михаил...»; «Татьяна напомнила мне об одном моменте...»), то у последних сложится впечатление, что они сами сообщили всю информацию. В результате будет создано наглядное пособие с необходимыми ключевыми словами. Обводя или подчеркивая нужное слово, ведущий может привлечь к нему внимание группы.

Комментирование – свободный диалог с группой, в процессе которого ведущий передает нужную информацию, интересуется мнением группы, обобщает, делает вывод. Вместо сообщения готового ответа ведущий задает группе вопрос и собирает на него ответы до тех пор, пока не появится нужный вариант. Отмечая каждый из ответов как верный и весомый, он акцентирует внимание на этом варианте и, отталкиваясь от него, идет дальше.

Комментирование проводится следующим образом. Например, ведущий информирует участников о проблемах алкоголизма и ему по ходу занятия нужно перейти к вопросу о необходимости отказа от спиртных напитков.

Ведущий:

Мне хотелось бы спросить вас, какие из причин употребления спиртных напитков вы знаете? (Группа может назвать следующее: скука, мало развлечений; реклама в СМИ; доступность алкогольных напитков; пример родителей или других взрослых и т. п.) Поддерживая все варианты, ведущий ориентируется на последний.

А в чем выражается этот пример, по вашему мнению? (Пьют в присутствии детей; обычай употребления спиртного на праздниках, встречах с друзьями и т. п.)

Как вы думаете, почему взрослые употребляют спиртные напитки? А что можно сделать для того, чтобы решить эту проблему? Давайте поговорим о том, как помочь этим людям.

Данную методику следует применять лишь тогда, когда ведущий точно знает, к какому вопросу группа должна перейти дальше. Если группа не разговорчива или затрудняется ответить на вопрос, можно использовать методику с условным названием «От общего к частному», предназначенную для того, чтобы «разговорить» человека, помочь ему высказаться. Суть методики заключается в том, что в случае, когда человека вводит в затруднение открытый вопрос, требующий свободного ответа, ведущий может перейти к альтернативному вопросу, который уже содержит некоторые варианты ответа, а от него к вопросу, предполагающему ответ «да» или «нет». Например:

Ведущий:

Как можно улучшить равное обучение без дополнительных затрат? (открытый вопрос – тишина).

Какие шаги следует предпринять педагогу-консультанту: может, обратить внимание на создание более благоприятной атмосферы или, наоборот, ввести более жесткие требования к волонтерам-инструкторам? (вопрос – опять нет ответа). Может ли, скажем, наказание (порицание, осуждение) заставить волонтеров-инструкторов более ответственно относиться к обязанностям? (наверняка прозвучит ответ «нет»). Получив первый ответ, ведущий возвращается к остальным вопросам.

Основные требования к изложению материала:

- ◆ монолог ведущего следует свести к минимуму, перемежая его элементами диалога с группой, иначе общая атмосфера доверительного разговора может быть подменена лекцией;
- ◆ информацию необходимо использовать достоверную, конкретную, понятную, логически простроенную и обоснованную, лаконичную, соответствующую теме и цели занятия (не стоит перегружать участников большим объемом информации);
- ◆ в процессе подачи материала следует учитывать возрастные особенности, интересы, реальные знания и жизненный опыт участников;
- ◆ каждую идею, ключевое слово, важные сведения по теме занятия необходимо отображать наглядно – на доске, листе бумаги и т. п. (вместе с тем не стоит злоупотреблять аудиовизуальными средствами).

Существуют различные способы наглядной подачи материала. Наиболее часто используемые – упражнения «Алфавит», «Дерево ключевых слов» и др. [13].

Упражнение «Алфавит» – способ определения понятий, расширения их смысла. После вводной беседы ведущий пишет на доске сверху вниз алфавит или вывешивает на стене лист бумаги с алфа-

витом и предлагает участникам поочередно вписать в каждую строку слова (одно или несколько), начинающиеся с соответствующей буквы алфавита и раскрывающие смысл изучаемого понятия. После того как все участники впишут слова хотя бы по разу или на каждую букву алфавита будет записано хотя бы одно слово, ведущий предлагает выделить несколько слов, которые в большей мере отражают суть понятия рассматриваемого понятия. Упражнение можно провести и другим способом: разделить участников на группы и раздать каждой из них «алфавит». Можно включать в задание не все буквы алфавита, а только те, которые есть в изучаемом слове-понятии.

Упражнение «Дерево ключевых слов» – это свободный по форме и гибкий по содержанию способ преподнесения информации. Ведущий рисует схему (дерево) на доске или листе бумаги по ходу выступления. Главное ключевое слово помещается в центре, а дополнительные понятия распределяются по сторонам от него – на «ветвях» или на «корнях» дерева.

В процессе информирования ведущий часто обращается к текущей стадии изучения темы занятия – описывает и / или анализирует ее. Не обязательно делать это в форме доклада или лекции. Целесообразно использовать методы, которые предполагают активное участие группы в анализе или описании ситуации.

SWOT-анализ – способ всестороннего разбора ситуации и оценки ресурсов организации. Название складывается из первых букв английских слов strengths (сильные стороны, что подразумевает внутренние ресурсы организации), weaknesses (слабые стороны или имеющиеся внутренние проблемы), opportunities (возможности, существующие вне организации) и threats (угрозы благополучию организации во внешней среде). Это и есть позиции, подлежащие рассмотрению. Данный вид анализа можно проводить, организовав работу в малых группах. Каждая группа получает таблицу и в ходе обсуждения указанных позиций заполняет соответствующие разделы. В дальнейшем результаты обсуждения сводятся ведущим в общую SWOT-таблицу. Успех SWOT-анализа зависит от того, учитывается ли полученное заключение в дальнейших разработках, проектах [8].

Таблица 2. Информационная карта SWOT-анализа

S	W
O	T

Упражнение «Сила – в слабости». Для описания и анализа проблем полезно прибегнуть к парадоксальному мышлению. Любой парадокс помогает по-другому взглянуть на ситуацию, найти новые решения и нетрадиционные подходы. Суть упражнения заключается в следующем. Ведущий просит участников (всех вместе или малыми группами из пяти-шести человек) сформулировать проблемы, которые могут возникнуть на пути к цели, обозначая их ключевыми словами или символами на карточках либо общем листе. Затем каждая группа по двум-трем предложенным проблемам готовит рекламное выступление, убедительно доказывающее, что на самом деле они являются достоинствами. Можно задать наводящие вопросы: «Как эти проблемы украшают нашу жизнь?» или «Чего мы лишимся, решив эти проблемы?».

Упражнение «От противного». Ведущий просит участников подумать о том, что произойдет через 10–20 лет, если обсуждаемые проблемы будут не решаться, а наоборот, накапливаться и разрастаться. Одной из групп можно предложить написать литературный рассказ (стихотворение), второй – нарисовать картину, третьей – показать спектакль. После презентаций рекомендуется обсудить, какие из тенденций представляют наибольшую опасность и должны быть изменены в первую очередь, а также что для этого можно сделать.

6) ОПРЕДЕЛЕНИЕ И РАНЖИРОВАНИЕ ЗАДАЧ.

Проанализировав текущую ситуацию, участники составляют список имеющихся проблем и ресурсов. Обобщая результаты, ведущий записывает ключевые слова на одном большом листе – «карте проблем», не упорядочивая их, чтобы не навязывать свою точку зрения. Следующая задача – определить приоритеты участников, учитывая мнение всех. Это можно сделать несколькими способами.

Голосование – простой и демократичный способ выбора приоритетов. Например, каждый участник получает право поставить на «карту проблем» четыре значка («звездочки»). Причем, можно распределить их по одному, выбрав четыре разные проблемы, или сгруппировать вокруг двух-трех проблем, или поставить все четыре рядом с одной проблемой в зависимости от собственного мнения о степени их серьезности. По окончании голосования подсчитывается количество «звездочек» и выявляются приоритетные проблемы.

Упражнение «Сужение» позволяет не просто вычлениить наиболее важные проблемы, но и обсудить правильность сделанного выбора. Сначала каждый участник выбирает четыре приоритетные, с его точки зрения, проблемы. Затем участники образуют пары и каждая пара из своих восьми проблем выделяет четыре общие. (Возможно объединение проблем или новая их формулировка.) Далее пары собираются в группы по четыре человека и продельывают то же самое. Затем формируются группы по восемь человек, шестнадцать, и, наконец, все участники, объединившись, выбирают из двух получившихся наборов четыре общих приоритета. Как правило, эти приоритеты и являются наиболее важными.

Определив и сформулировав четыре (или более) приоритетные задачи, требующие решения, участники переходят к следующему этапу.

7) РАБОТА НАД РЕШЕНИЕМ ЗАДАЧ, ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАНИЙ.

На этом этапе очень важно выслушать каждого, попытаться отойти от привычных стереотипов, иногда прибегнуть к парадоксу, чтобы решение было оригинальным и эффективным. Иногда самое неожиданное и, на первый взгляд, глупое предложение при ближайшем рассмотрении оказывается самым верным. Целесообразно использовать такие методы, как мозговой штурм, немая дискуссия, ролевая игра и др.

Мозговой штурм. Ведущий пишет на большом листе первую задачу и просит членов группы по кругу предлагать способы ее решения.

Основные правила проведения:

- ◆ участники высказываются строго по очереди;
- ◆ никакие предложения участников не отвергаются и не критикуются;
- ◆ если новых вариантов нет, участник передает слово следующему;
- ◆ мозговой штурм продолжается до тех пор, пока при очередном круге не останется ни одного нового варианта.

До начала мозгового штурма целесообразно предложить участникам по кругу назвать фразы, которые обычно губят новые идеи. Например: «Не годится!», «Вздор!», «На это нет денег!» и т.п. Все фразы ведущий заносит на лист, а в конце обсуждения демонстративно рвет этот лист и выбрасывает.

Немая дискуссия. Если выделены четыре задачи, то ведущий разбивает участников на четыре группы. Каждая группа размещается вокруг стола, на котором лежит лист бумаги и карточка с одной из выбранных приоритетных задач. Участники работают в полной тишине, не обсуждая ничего вслух. Они обдумывают поставленную задачу и затем кратко записывают на листе пути ее решения (мероприятия, акции и т.д.). По сигналу ведущего участники переходят по часовой стрелке вокруг своего стола на место соседа, знакомятся с предложенными вариантами и при желании дополняют их новыми идеями или, если им что-то непонятно, задают письменный вопрос. Затем группа опять переходит по кругу и т.д. Необходимо дать возможность участникам сделать четыре-пять кругов, чтобы они записали все свои идеи или задали все вопросы.

Ролевая игра в процессе выработки и принятия решений. При необходимости, чтобы внести творческое начало в генерацию идей, можно провести ролевую игру. Малые группы получают по задаче, варианты решения которой необходимо обсудить. Затем каждый участник вытягивает карточку с ролью. Роли могут быть условными или конкретными (табл. 3).

Таблица 3. Примерный список ролей и функций

Условные роли и функции участников	Обязанности	Варианты ролей
ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ	Формулирует, предлагает и записывает идею на карточку, которую затем передает презентатору.	Карлсон
ПРЕЗЕНТАТОР	Представляет идею группе, дополняя ее «красочными» деталями, рекламируя.	Барон Мюнхгаузен
КОММЕНТАТОР	Дополняет и уточняет идею, предлагает варианты ее реализации.	Мудрая Сова
КРИТИК	Критикует, ищет препятствия, слабые стороны	Старуха Шапокляк
ЗАЩИТНИК	Опровергает критику, предлагает способы минимизирования риска.	Робин Гуд
ФАСИЛИТАТОР	Утихомиривает, следит за временем и очередностью выступлений, не позволяет перебивать.	Кот Леопольд
СЕКРЕТАРЬ	Записывает ценные идеи, предложения, подробности.	Доктор Ватсон

Процесс должен идти быстро, за этим следит фасилитатор. Говорит только тот, до кого дошла карточка с идеей. Перебивать и комментировать нельзя, можно задавать уточняющие вопросы. Группа должна успеть обсудить по кругу пять-шесть идей. Полный круг занимает примерно 5 мин. Все предложения фиксируются секретарем, который должен внимательно следить за обсуждением, потому что часто дельное предложение возникает не у генератора идей, а у критика или у других.

По окончании этого этапа у участников появляется целый набор различных вариантов решения по каждой из четырех задач. Теперь можно переходить к их отбору и детализации, т.е. к разработке конкретных проектов.

8) ВЫБОР И ОФОРМЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ КОНСТРУКТИВНЫХ И ОПТИМАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ.

Формируются малые группы, количество которых определяется количеством задач (проблем, заданий). Каждая малая группа получает одну из них.

Участники в малых группах могут выбрать один из вариантов решения задачи и оформить его в виде проекта (плана) или объединить несколько вариантов, предложив комплексную программу действий. Чтобы упростить процесс групповой работы по оформлению решений, можно использовать ситуационную игру, упражнение «Обратное планирование» и т. д.

Ситуационная игра – игровой метод групповой работы над решением определенной ведущим или участниками проблемной ситуации. Ведущий делит участников на три-пять малых групп и каждой раздает карточки с ситуацией и заданиями. Можно предусмотреть как одну для всех малых групп ситуацию, так и разные. Участникам необходимо обсудить в группе предложенную ситуацию и выполнить задание.

Упражнение «Обратное планирование». На условной временной оси (графике) группа обозначает срок реализации решения программы, проекта, плана (например, один год) и, в первую очередь, главное событие, которое должно произойти, или главный результат, который должен быть получен по истечении этого срока. Также на графике отмечается, что необходимо предпринять (в течение полугодия, квартала, месяца и т. д.) для того, чтобы достичь поставленной цели.

Обычно на этом этапе группы работают самостоятельно. Предварительно ведущий дает установку на то, в какой форме они должны будут представить разработанные варианты решения задач. Формы могут быть разные: стендовая презентация, рекламная кампания, визитная карточка и др.

Стендовая презентация. Группы оформляют большие красочные плакаты (выполняя рисунки, аппликации, коллажи и т.д.), отражающие основные компоненты программы, проекта, плана (название, цель, мероприятия и т.д.). Затем, вывесив плакаты на стену, каждая группа рассказывает о своем проекте. Остальные задают уточняющие вопросы или вносят свои предложения.

Рекламная кампания. Каждая группа готовит не только плакат своей программы, проекта, плана, но и его яркую презентацию – «рекламную кампанию». Участники могут разработать рекламные буклеты, листовки, а также проявить творческий подход: подготовить театрализованные представления, лозунги, стихотворения, песни, танцы, художественно оформить материалы и т.д.

9) ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, РЕФЛЕКСИЯ СОСТОЯВШЕГОСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

В заключительной части занятия ведущий обычно обобщает полученные результаты, делает обзор использованных методов, а также выслушивает мнение группы.

Для рефлексии можно использовать методы рефлексивной деятельности.

Упражнение «В одно слово». Ведущий просит участников по очереди высказать свои впечатления о занятии, стараясь уложиться в одно слово или фразу. Если оценка негативная, сразу же стоит выяснить, почему.

Упражнение «Рассказ по кругу». Ведущий сообщает о том, что он будет подводить итоги, и предлагает группе дополнить его выступление, вставляя по кругу одно слово от каждого участника в паузы речи. Речь может быть следующего содержания:

- Дорогие друзья! Мы только что закончили занятие, которое в целом было достаточно... (группа вставляет: насыщенным, скучным и т.д.).
- Как мне кажется, нам удалось приобрести новые...
- Особенно интересным был этап...
- А самым бесполезным был...

Упражнение «Анкета-газета». На большом листе бумаги участникам предлагается дать оценку взаимодействию (занятию) в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов и т.д. После того как все члены группы примут участие в выпуске газеты, она вывешивается на всеобщее обозрение.

Упражнение «Острова». Ведущий дает задание участникам нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает эмоциональное состояние участника после занятия. Например, состояние участника характеризуется чувством удовлетворения, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Следовательно, нужно нарисовать кораблик, дрейфующий между островами Радости, Озарения и Воодушевления.

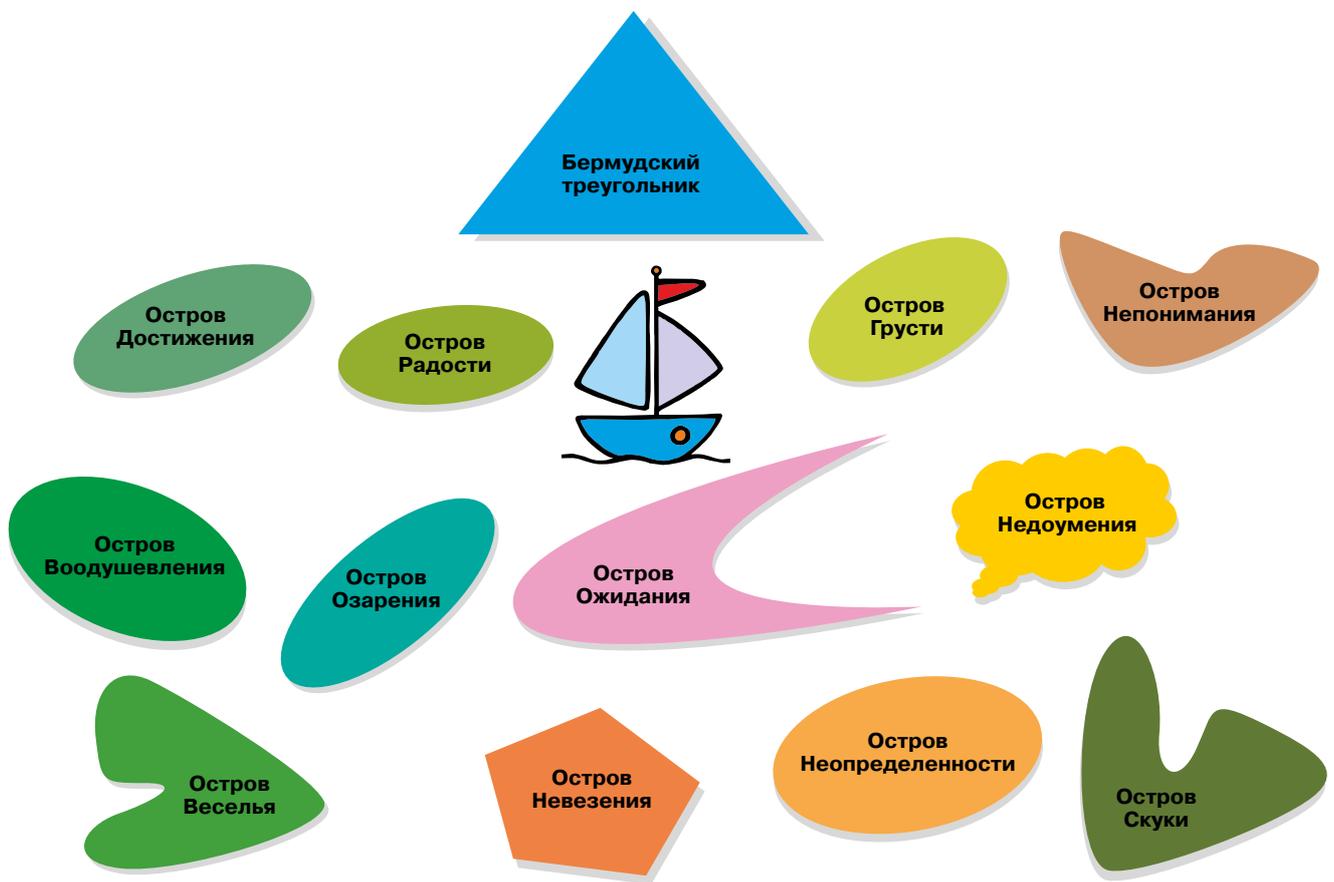


Рис. 1. Примерное изображение упражнения «Острова»

Таким образом, в процессе проведения занятий с волонтерской группой на всех этапах педагог-консультант может использовать разнообразные активные и интерактивные методы и формы. В главе 3 данного пособия описаны отдельные методы и даны рекомендации по их применению при изучении каждой конкретной темы.

2

**ПОДГОТОВКА
ВОЛОНТЕРОВ-
ИНСТРУКТОРОВ:
ОТ НАБОРА
ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1. ПРИВЛЕЧЕНИЕ: ПОИСК И МОТИВИРОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

Обучение по принципу «равный обучает равного» основывается на волонтерской работе молодых людей, которые проводят просветительские занятия для своих сверстников. Как и любая другая волонтерская программа, равное обучение требует учитывать много факторов, которые позволяют не только эффективно реализовывать свои задачи, но и дают волонтерам возможность получать удовольствие от своей работы. Набрать подходящих людей и обучить их, организовать проведение волонтерами-инструкторами просветительских занятий, поддерживать мотивацию к работе – эти и другие задачи, стоящие перед специалистом, намеревающимся работать в равном обучении, требуют знаний основ волонтерского менеджмента.

Менеджмент волонтерских программ – это планирование, организация, координация работы волонтеров. Он включает в себя следующие этапы:

- ◆ оценка потребностей и планирование программы;
- ◆ привлечение волонтеров;
- ◆ вводный курс и обучение;
- ◆ организация работы волонтеров;
- ◆ сопровождение и супервизия.

Немалая роль отводится также мониторингу и оценке равного обучения как инструменту, позволяющему отслеживать ход реализации программы и достигнутые результаты.

На этапе планирования необходимо произвести оценку потребностей целевой группы. По итогам этой оценки следует определить цель самой долгосрочной программы по равному обучению, заложив в нее положительные изменения у целевой группы (в данном случае ею являются учащиеся учебного заведения, для которых волонтеры будут проводить просветительские занятия).

При этом важно учитывать ограничения, которые содержит в себе сам принцип «равный обучает равного», и характер проводимых волонтерами-инструкторами мероприятий. Как правило, в контексте профилактической работы равное обучение способствует актуализации проблемы, повышению уровня знаний молодых людей по теме, формированию у них базовых умений безопасного поведения (сказать «нет», критически оценивать информацию и т.д.). Следует принимать во внимание то обстоятельство, что для формирования у целевой группы других навыков безопасного поведения (принятие осознанных решений, эффективное общение и др.), как и для изменения поведения на более ответственное в целом, требуются более глубокие образовательные взаимодействия и соответствующие компетенции ведущего / организатора. При постановке цели и дальнейшем планировании важно учитывать также темы, с которыми педагог-консультант намеревается работать, особенности и потребности целевой группы.

Говоря о цели волонтерского движения, необходимо четко представлять себе его роль, значимость, методы и формы реализации. Все люди, вовлеченные в равное обучение, должны в полном объеме владеть данной информацией и иметь общее видение по вопросам реализации программ. Только в этом случае можно добиться высоких результатов.

Формулирование волонтерской программы – основополагающий аспект ее планирования, хотя в процессе практической работы программа может дополняться и изменяться.

Следующим моментом является **определение задач программы равного обучения**, которые выступают как конкретные тактические шаги на пути к достижению цели.

Также на этапе планирования важно оценить имеющиеся ресурсы, как материальные, так и нематериальные (человеческие, методические и др.). Следует определить источники их привлечения, наметить пути сотрудничества с другими специалистами и организациями, работающими в этой сфере. Необходимо подумать о том, кто может быть заинтересован в реализации программ равного обучения, имеет схожие задачи и может выступать в роли союзника.

Рекомендация: целесообразно узнать про общественные организации в вашем регионе (молодежные, реализующие профилактические программы и др.), про учреждения здравоохранения (центры здоровья / центры, дружественные молодежи, оказывающие консультации подросткам и молодежи по вопросам репродуктивного здоровья, ресурсные центры по профилактике ВИЧ-инфекции на базе областных, городских и районных санитарных служб и др.).

Фаза планирования позволяет педагогу-консультанту, руководству учреждения образования и всем сотрудникам, вовлеченным в равное обучение, прояснить свои ожидания от работы волонтеров-инструкторов. Она дает возможность заранее устранить неясности и проблемы. Чтобы при планировании были учтены различные интересы, следует пригласить для участия в разработке волонтерской программы всех заинтересованных лиц.

На основе сформулированных ранее целей и задач следует разработать **план действий, необходимых для реализации программы равного обучения**. В плане также должны отображаться ожидае-

мые результаты ключевых мероприятий, механизмы включения в работу родителей и педагогов, привлечения партнеров.

На этапе планирования рекомендуется подготовить конкретное **описание работы волонтера-инструктора**, что предполагает детальное определение его обязанностей и ответственности. Например, участие в обучающем курсе, проведение занятий для сверстников (здесь хорошо бы уточнить темы и продолжительность занятий), анализ результатов анкетирования по уровню знаний участников, информирование о проведенных встречах и пр. Описание работы показывает, чего ожидают от волонтеров-инструкторов и чего волонтер-инструктор может ожидать от участия в программе равного обучения (обучение, консультации, содействие в организации занятий, предоставление дополнительной информации / методических материалов, информирование о возможностях дополнительного обучения и пр.). Особую пользу описание работы волонтеров-инструкторов приносит в процессе набора молодых людей, потому что позволяет четко определить цель, задачи и условия волонтерской деятельности, а также мотивирует молодых людей на постоянное, продолжительное участие в программе равного обучения. Эта своего рода «должностная инструкция» также является основой обучения волонтеров и оценки их работы.

Осуществляя набор волонтеров, очень важно учитывать мотивацию молодых людей к добровольческой деятельности.

В литературе по волонтерскому менеджменту часто упоминаются возможности и мотивы, которые побуждают людей к волонтерству.

Многие признают, что добровольческая деятельность открывает ряд возможностей, таких как:

- ◆ личностный рост и самореализация;
- ◆ применение своих знаний, навыков и опыта;
- ◆ знакомство с новыми людьми, адаптация в новой среде;
- ◆ рост самосознания, обучение новому и расширение круга интересов;
- ◆ подготовка к будущей карьере.

Кроме того, она помогает понять трудности других, а также улучшить качество жизни – своей и окружающих.

Существует множество мотивов, которые могут повлиять на "волонтерскую" карьеру, однако центральным все же остается собственно деятельность. Равное обучение привлекает именно интерактивной формой, которая предоставляет молодым людям пространство для взаимодействия, общения, экспериментирования, критического осмысления деятельности. Вдвойне интересно научиться и быть способным самому организовать процесс обучения сверстников с использованием интерактивных методик. Тем самым равное обучение дает волонтерам-инструкторам возможность попробовать что-то новое, проявляя и развивая свои способности, брать на себя ответственность.

Серьезный мотив, о котором часто упоминают сами волонтеры-инструкторы, рассказывая, как они пришли к волонтерству, – стремление к общению со сверстниками и расширению своего круга общения. Это также следует учитывать при наборе волонтерской группы и работе с ней.

Немаловажен и тот факт, что эта деятельность несет в себе социальный аспект, содействует формированию ценностных установок на заботу о своем здоровье – молодые люди могут становиться волонтерами для того, чтобы способствовать положительным изменениям, на основе чувства ответственности за общество, в соответствии со своими убеждениями. Как сказал один волонтер-инструктор, «быть добровольцем – значит отдавать что-то сообществу и чувствовать себя его частью».

Кроме того, большую роль играют такие личные причины и потребности, как чувство собственной значимости, потребность быть нужным другим или делать что-то особенное, не находиться в стороне от общественной жизни, узнавать новых людей, набираться опыта для дальнейшей трудовой деятельности и просто интересно проводить время. Будучи волонтерами-инструкторами равного обучения, молодые люди получают возможность выступить в новой роли ведущих занятия, организуя процесс обучения своих сверстников.

Равное обучение во многом способствует приобретению новых знаний: при проведении обучающих занятий вырабатываются навыки самопрезентации, эффективного общения, самоанализа, а также многие другие навыки, полезные для дальнейшей жизни. Поэтому, привлекая молодых людей к такой деятельности, нужно не только ориентироваться на социальную значимость равного обучения, но и акцентировать внимание на том, как реализация программ для сверстников поможет удовлетворить социальные потребности в общении, самореализации, личностном росте.

При наборе волонтеров-инструкторов важно соблюдать гендерный баланс, причем не только с целью обеспечить равенство возможностей для парней и девушек, но и для того, чтобы повысить устойчивость волонтерской группы.

Очень ответственный шаг – разработка стратегии привлечения подростков, юношей, девушек к волонтерской деятельности. Главное в стратегии – сформулировать обращение так, чтобы, представляя интересы инициаторов развития равного обучения и его целевой группы – учащихся учреждения образования, заинтересовать молодых людей. Для этого важно понимать и принимать во внимание мотивацию потенциальных волонтеров-инструкторов.

Желающим заниматься волонтерством должен быть ясен смысл добровольческой деятельности. Необходимо познакомить их с задачами волонтера-инструктора, рассказать о пользе, которую он принесет, а также о том, чего от него ждут.

В обращении следует упомянуть и о возможных поощрениях. Потенциальные волонтеры-инструкторы должны осознавать, что добровольческая деятельность полезна для них самих, поскольку позволяет им развивать определенные навыки, полезные для дальнейшей жизни.

Важно сделать обращение привлекательным для молодых людей, сформулировать его четко, лаконично, избегая всевозможных штампов. Если перегрузить текст информацией, послание может утратить суть.

Необходимо устранять опасения, связанные с волонтерской работой, такие как страх публичных выступлений или неуверенность в собственных способностях. Эти сомнения легче всего рассеять, рассказав потенциальным волонтерам о том, что будет проведено обучение, в процессе которого они приобретут необходимые знания и навыки, организовано сопровождение их деятельности. Тем самым они всегда смогут получить поддержку.

Выбрав стратегию и сформулировав послание, необходимо определить способ привлечения добровольцев. Информировать молодых людей о начале программы и наборе волонтеров-инструкторов равного обучения можно различными способами – в личном общении с ребятами, через объявления, Интернет и т. д.

Если используются визуальные способы передачи послания (через объявления, Интернет), чрезвычайно важно особое внимание уделить его оформлению.

Следует предложить молодым людям самим разработать текст и форму обращения, только тогда оно будет приемлемым и заманчивым для молодежи. Зачастую этот способ при незначительных затратах позволяет создать хороший продукт даже при отсутствии возможности напечатать цветные материалы. Чем больше молодых людей с различными способностями (кто-то талантливый дизайнер, кто-то популярный блоггер и т. д.) будет задействовано в разработке объявления, тем больше потенциальных участников волонтерского движения заинтересуется предложением.

Для того чтобы объявление о программе было интересным как для парней, так и для девушек, к его созданию нужно привлекать представителей обоих полов.

Четко формулируя молодым людям задачу, доверяя и предоставляя свободу для выражения креативных идей, можно добиться хороших результатов.

Эффективным способом привлечения потенциальных волонтеров-инструкторов являются презентации темы с использованием интерактивной формы, что позволяет молодым людям получить представление о том, как осуществляется обучение по принципу «равный обучает равного». Поучаствовав в обсуждении какого-либо вопроса, в играх, молодые люди поймут, что это вовсе не скучная форма подачи информации о здоровом образе жизни, и могут сами выразить желание стать волонтерами-инструкторами равного обучения.

Такого рода презентация – это фактически занятие с элементами тренинга, рассчитанное на 45–60 минут. В рамках этого занятия актуализируется тема, с которой в дальнейшем будет работать волонтерская группа.

2.2. НАБОР И ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППЫ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

Следующим шагом в формировании группы волонтеров-инструкторов является собеседование с молодыми людьми, которые выразили желание прийти в волонтерское движение. Даже если количество желающих не превышает размера группы и отбора как такового не требуется, важно предварительно пообщаться с каждым претендентом.

За организацию собеседования ответственен педагог-консультант, однако и другие члены педколлектива учебного заведения, вовлеченные в реализацию программы равного обучения, могут принять в этом участие.

Главной задачей собеседования является знакомство, взаимное выяснение потребностей и ожиданий. Кандидат сообщает о своих мотивах, ожиданиях, умениях и возможностях. Собеседующий, в свою очередь, рассказывает, какие задачи ставятся перед волонтерами-инструкторами, каких результатов ожидают от их работы, какие возможности открывает равное обучение перед участниками волонтерства. Необходимо также сделать акцент на долгосрочном характере программы равного обучения, обозначить основные этапы ее реализации (подготовка волонтеров-инструкторов, проведение волонтерской группой занятий для сверстников, регулярные встречи волонтеров-инструкторов и т. д.). Уже во время собеседования кандидат должен решить для себя, подходит ли ему программа равного обучения.

В волонтерскую группу рекомендуется набирать около 20–22 человек. При этом важно соблюдать гендерный баланс и избегать большой разницы в возрасте.

Всем вовлеченным в процесс планирования и реализации программы еще до начала формирования группы необходимо определить критерии отбора молодых людей в волонтеры-инструкторы, ключевым из которых будет мотивация к работе по принципу «равный обучает равного». Немаловажно также и осознание долгосрочности характера работы, и адекватная оценка своих возможностей, временных затрат и занятости.

В ходе собеседования рекомендуется обстоятельно ознакомить кандидатов с описанием работы волонтеров-инструкторов и тем самым довести до каждого из них всю необходимую информацию, позволяющую не только четко понять, что нужно будет делать, но и оценить собственные возможности и силы, способность выполнить предлагаемое.

Если на этапе набора кандидатам предлагается заполнить анкеты, то во время формирования группы желательно побеседовать с каждым лично, потому что не всегда анкета в полной мере отражает индивидуальные качества заполняющего.

Помимо личных бесед следует провести ознакомительную встречу со всеми добровольцами с той же, что и у собеседования, целью – представить молодым людям программу равного обучения и показать роль волонтеров-инструкторов в ее реализации.

Эффективность равного обучения во многом зависит от качества работы волонтеров-инструкторов, от того, насколько хорошо они владеют информацией по теме, способны ли организовать взаимодействие в группе, обмен мнениями и обеспечить другие необходимые условия для обучения участников. Ключевым фактором здесь является подготовка, которую прошли волонтеры-инструкторы, и сопровождение, в процессе которого отслеживаются их потребности, оказывается поддержка.

Волонтерская деятельность – это не просто бескорыстная помощь другим, добровольцы преследуют и свои интересы, такие как личное развитие, получение новых знаний, развитие умений и навыков, часто необходимых для будущей профессиональной деятельности. Некоторые добровольцы могут колебаться, беря на себя определенные обязанности, сомневаться в собственных силах. Обучение рассеет эти страхи и укрепит уверенность в себе. Работа в качестве волонтера-инструктора – это полезный практический опыт. Педагогу-координатору важно стремиться сделать процесс обучения не только продуктивным, но и увлекательным.

2.3. ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ

Подготовка волонтеров к практической деятельности характеризуется следующими аспектами:

1. Передача информации и знаний, которые относятся к сфере задач реализуемой программы равного обучения.
Волонтеры-инструкторы должны владеть достаточным объемом знаний по теме, по которой они будут проводить занятия со сверстниками по принципу «равный обучает равного», чтобы участники в процессе обучения получали достоверную информацию.
2. Формирование навыков, необходимых для выполнения задач программы.
Этот аспект предполагает две группы навыков:
 - 2.1. навыки безопасного поведения в ситуациях риска для здоровья – умение сказать «нет», критическое мышление и др. (волонтер должен сам владеть навыками, которые будет развивать у участников занятий);
 - 2.2. навыки работы с группой и передачи информации в интерактивной форме.
3. Понимание сути волонтерства, равного обучения и его ценностей.
4. Осознание здоровья как ценности, установка на здоровьесберегающее поведение и образ жизни, понимание недопустимости оценочных суждений.

Цикл обучающих занятий по подготовке волонтеров-инструкторов должен включать в себя:

- ◆ вводный блок о волонтерстве и обучении по принципу «равный обучает равного»;
- ◆ тематический блок по здоровому образу жизни, в который входит теоретическая информация по различным аспектам ЗОЖ, формирование у волонтеров-инструкторов умений безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском для здоровья, а также обсуждение этических вопросов в рамках темы;
- ◆ блок обучения волонтеров-инструкторов умению передавать информацию, который включает в себя основы построения занятия с элементами тренинга и интерактивного обучения, отработку практических умений для работы с группой. Важно уже в процессе обучения давать волонтерам-инструкторам возможность пробовать себя в роли ведущего какого-либо из блоков занятия, которое они потом будут проводить для учащихся. Знакомая обстановка, рекомендации ведущего и участников, таких же волонтеров-инструкторов, придадут уверенности и сделают более безопасными первые шаги на пути волонтерства.

На протяжении всего периода обучения необходимо обеспечивать условия для обмена мнениями и совместного поиска ответов на неоднозначные вопросы, связанные с реализацией программ равного обучения.

После прохождения обучения следует предоставить волонтерам-инструкторам время для подготовки к проведению занятий. Этот период не должен быть ни чересчур коротким – важно, чтобы волонтеры-инструкторы успели запастись необходимым объемом информации, ни слишком долгим – за текущими делами их мотивация может ослабеть.

Перед началом самостоятельной работы волонтеров-инструкторов педагогу-консультанту необходимо провести встречу-аттестацию, организовав ее, например, следующим образом. Педагог-консультант собирает всю группу и предлагает присутствующим аттестационные билеты с заданиями, которые выполняются в паре перед группой. Эти задания, как и практический блок в рамках обучения, являются «репетицией» проведения занятия с группой учащихся.

Примерная структура заданий для аттестационных билетов:

1. Задание на изложение теоретической информации по теме.

Аттестуемому предлагается рассказать один из теоретических блоков программы занятия. При выполнении этого задания педагогу-консультанту необходимо отслеживать достоверность и доступность информации – насколько понятно и кратко волонтеры-инструкторы излагают материал, верно ли понимают информацию, могут ли ответить на дополнительные вопросы.

2. Задание на владение умением проводить занятие.

Волонтерам-инструкторам предлагается применить один из методов, используемых на занятии. При этом важно обращать внимание на то, как организована работа с группой (правильность применения методов, проведения упражнений, вовлеченность участников и др.) и как взаимодействуют в паре ведущие (распределение ролей, уважение друг к другу и пр.).

3. Вопрос об отношении к теме занятия.

Данный вопрос должен быть спорным, затрагивающим морально-этические аспекты темы, предполагающим разные варианты ответа. Это возможность высказать собственное мнение в отношении темы / проблемы, которую они в дальнейшем будут освещать на занятиях со сверстниками. Но при этом важно обеспечить понимание волонтерами своей роли и того, что из-за статуса ведущих они могут транслировать свое отношение к проблеме на участников. Поэтому важно, чтобы волонтеры избегали некорректных выражений и дискриминационных высказываний.

Аттестационный билет (по теме «Профилактика ВИЧ-инфекции») может быть следующего содержания:

1. Расскажите о мерах профилактики ВИЧ-инфекции.
2. Проведите упражнение «Степени риска».
3. Как вы считаете, должен ли ВИЧ-положительный человек сообщать о своем ВИЧ-статусе людям, с которыми он(а) общается?

При аттестации волонтеров необходимо принимать во внимание их отношение к теме, а также базовые знания, умения / навыки, которые в итоге обучения должен был приобрести волонтер-инструктор, а именно:

- ◆ владение достоверной информацией по теме занятия;
- ◆ умение использовать интерактивные методы, организовывать взаимодействие участников, работать в паре;
- ◆ понимание принципов равного обучения, адекватное отношение к своей роли как ведущего занятия;
- ◆ безоценочное отношение к членам группы.

Желательно, чтобы на встрече-аттестации педагог-консультант сообщил волонтерам-инструкторам даты и время проведения ими занятий.

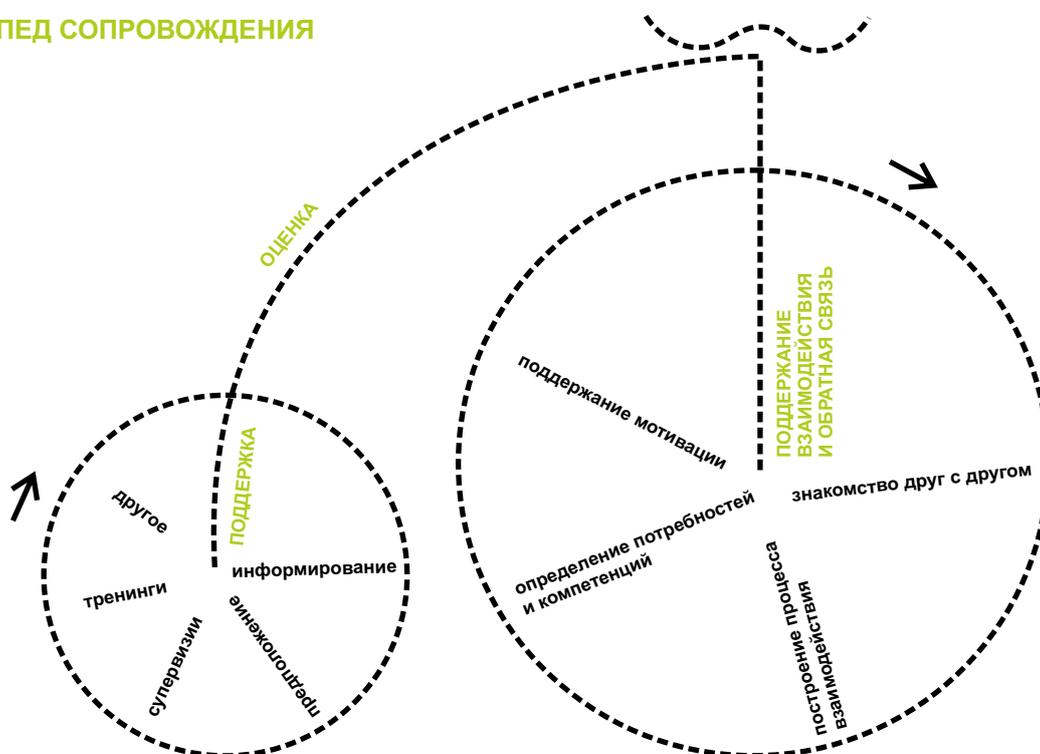
В процессе самостоятельной деятельности волонтеров-инструкторов педагог-консультант должен обеспечить организацию их системной работы.

2.4. СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

С самого начала и на протяжении всего периода работы волонтерам-инструкторам равного обучения важно получать необходимую поддержку. Оказание поддержки (совместное планирование работы, дополнительное обучение, встречи, супервизии и т. д.) – это обязанность педагога-консультанта. Именно он является контактным лицом по всем важным для волонтеров-инструкторов вопросам, в то время как в ежедневной работе им могут помогать и другие участники программы равного обучения: более опытные волонтеры-инструкторы, педагоги и т. д.

В общении педагога-консультанта и волонтера-инструктора должно быть как можно меньше барьеров. Если педагог-консультант создаст благоприятные условия для регулярного диалога, волонтер-инструктор будет охотно обращаться за помощью. Ведь, с одной стороны, ему как личности оказывается уважение, в отношении его работы выражается одобрение, с другой – он получает возможность делиться сомнениями, обсуждать проблемы.

Процесс сопровождения может быть представлен в виде велосипеда.



Большое колесо: **обеспечение постоянного взаимодействия и обратной связи** (знакомство друг с другом, построение процесса взаимодействия, определение потребностей и компетенций, поддержание мотивации волонтеров-инструкторов).

Малое колесо: **поддержка** (предоставление информации, организация работы, тренинги, супервизии и другие инструменты).

Рама (связывает оба колеса): **мониторинг и оценка.**

Велосипед сопровождения наглядно демонстрирует два цикла сопровождения, которые представлены в виде колес, что отражает перманентность этих циклов. Большое колесо включает наиболее важные элементы сопровождения, которые связаны с **обеспечением постоянного взаимодействия и обратной связи.**

В процессе сопровождения, поскольку оно во многом подразумевает индивидуальный подход, большое значение придается **знакомству педагога-консультанта с волонтером-инструктором**, причем не только в смысле установления отношений при формировании группы, но и в смысле их поддержания в ходе реализации программы. Педагогу-консультанту важно узнавать больше о своих волонтерах-инструкторах (об их предыдущем опыте, интересах, хобби и т. д.) и самому открываться перед ними. Сближение волонтеров-инструкторов друг с другом, а также с педагогом-консультантом способствует построению более доверительных отношений в группе, которые будут служить основой для продуктивного сотрудничества. В течение всего периода деятельности педагогу-консультанту необходимо создавать условия для того, чтобы волонтеры-инструкторы узнавали друг друга ближе. Для этого можно применять различные интерактивные методы при проведении занятий с элементами тренинга, проводить неформальные встречи, праздники и т.д.

Особого внимания требует организационно-методическое обеспечение **процесса взаимодействия** педагога-консультанта и группы волонтеров-инструкторов, который позволит выстраивать позитивные рабочие отношения как внутри группы, так и между группой и педагогом-консультантом. В рамках этого процесса очень важно предоставлять волонтерам-инструкторам возможность обсуждать происходящее в группе и конструктивно решать возникающие проблемы. Сделать взаимное общение плодотворным поможет и согласование ожиданий (целесообразно выяснять, что предполагают получить волонтеры-инструкторы от сопровождения и чего педагог-консультант ждет от волонтеров-инструкторов в процессе сопровождения), и распределение ролей и обязанностей. Для развития успешных рабочих отношений следует договориться о том, как будет передаваться информация и выстраиваться сотрудничество.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ

Педагогу-консультанту важно представлять, какими знаниями, умениями и навыками волонтеры-инструкторы уже обладают, а какие им еще необходимо приобретать и развивать в процессе своей волонтерской деятельности. Его задача – помочь волонтерам-инструкторам разобраться, чему им еще необходимо учиться.

Чтобы определить потребности и потенциал группы волонтеров-инструкторов, потребуются дополнительные усилия и время. Изучая деловые качества добровольцев, общаясь с ними на встречах и в индивидуальных беседах, задавая вопросы, педагог-консультант анализирует, насколько развиты те или иные компетенции волонтеров-инструкторов, и предлагает способы для углубления их знаний и

совершенствования навыков. При этом следует учитывать, что развитие в процессе работы компетенций влечет за собой перестройку потребностей в обучении.

МОТИВАЦИЯ ВОЛОНТЕРОВ

Основополагающий фактор увлеченной продуктивной работы – мотивация. Мотивированные молодые люди с большей легкостью решают сложные задачи, раскрывают свой потенциал, сотрудничают в решении проблем и берут на себя ответственность. Зачастую добровольцы, изначально высокомотивированные на участие в программе, в процессе работы «остывают», теряют желание дальше заниматься волонтерством. Поэтому одной из важнейших задач педагога-консультанта в процессе сопровождения является поддержание положительной мотивации волонтеров-инструкторов. Для этого необходимо иметь четкое представление о том, какие мотивы ими руководят: что им нравится, что вдохновляет на совместную работу в группе, что интересно в теме, почему именно в этот период жизни они включились в волонтерскую деятельность и т. д. Кроме того, нужно соблюдать ряд условий, которые систематизированы в таблице:

Условия, способствующие повышению мотивации волонтеров-инструкторов	Применение на практике
Безопасное пространство	Хорошее, комфортное место для встреч
Формирующая среда	Свободное общение, возможность быть услышанным, взаимодействие со сверстниками в группе
Уважительные и поддерживающие отношения	Уважение и доверие, демонстрируемое педагогом-консультантом, членами группы и другими людьми
Определение актуальных и достижимых целей	Учет способностей группы в целом и каждого ее члена в отдельности, отслеживание краткосрочных и долгосрочных успехов в деятельности волонтеров-инструкторов
Создание атмосферы ответственности и доверия	Выдача сертификатов, наград, признание окружающими (например, публикации о деятельности волонтеров-инструкторов в прессе и т.д.), самостоятельная работа волонтеров-инструкторов

Для того чтобы поддерживать мотивацию, определять компетенции и потребности молодых людей в процессе их участия в программе, педагогу-консультанту необходимо подобрать соответствующий инструментарий.

На малом колесе велосипеда сопровождения отображены некоторые из возможных инструментов: предоставление информации, организация работы, тренинги, супервизии. В сопровождении нет методов или способов, которые бы определялись как ключевые или основные. Их выбор в большей степени зависит от того, каким арсеналом обладает педагог, чтобы передавать свои знания, умения и опыт.

Значительная роль на протяжении всего периода сопровождения отводится **мониторингу и оценке**. Этот компонент, во-первых, позволяет отслеживать, с одной стороны, насколько успешно реализуются цель и задачи программы, с другой – какие результаты показывают волонтеры-инструкторы, а во-вторых, дает возможность анализировать сам процесс сопровождения. Очень важно, чтобы в мониторинге и оценке были задействованы волонтеры-инструкторы: они могут давать обратную связь о том, как осуществляется сопровождение, что поможет разработать рекомендации по повышению эффективности работы и группы, и педагога-консультанта.

ПОДДЕРЖКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИИ

В процессе работы у волонтеров-инструкторов часто возникает потребность расширить знания и получить дополнительную информацию по темам программы. Вопросы бывают настолько сложные, что педагог-консультант не в состоянии дать на них сиюминутный исчерпывающий ответ. Но к этому и не нужно стремиться, гораздо важнее и полезнее помочь волонтерам-инструкторам самим найти информацию в рекомендованных источниках. Кроме того, педагог-консультант может организовать

для волонтеров-инструкторов встречу с экспертами, собрать методическую библиотечку, составить список веб-ресурсов.

Условия для принятия решений волонтерами

Педагогу-консультанту важно создавать молодым людям возможности самостоятельно находить ответы на возникающие вопросы и поощрять их за проявление инициативы. Весьма полезным будет сотрудничество педагога-консультанта и волонтеров-инструкторов в поиске путей выхода из нестандартной ситуации. Главное, чтобы волонтеры-инструкторы сами принимали ответственное решение, даже если оно не совсем совпадает с мнением педагога.

Организация процесса работы

Организация работы волонтеров-инструкторов будет эффективной тогда, когда педагог-консультант только структурирует ее процесс, а содержание определяют сами волонтеры-инструкторы.

Повысить результаты работы волонтерской группы можно различными способами: задавая вопросы, делая необходимые замечания в процессе обсуждения, письменно оформляя результаты встречи с целью подвести ее итоги, а также своевременно проинформировать других членов группы, не присутствовавших на встрече. При этом педагогу-консультанту важно оставаться максимально нейтральным, не вмешиваться без необходимости в содержание работы, но при этом всячески содействовать ее надлежащей организации.

Обучение

Участвуя в программе реализации принципа PDP, волонтеры-инструкторы сталкиваются с необходимостью персонального развития (управление временем, планирование, самооценка и т.д.), улучшения работы группы (создание команды, распределение ответственности и обязанностей, приобретение навыков разрешения конфликтов и т.п.). Иначе говоря, у них возникает потребность в дополнительном обучении. Проводится такое обучение как самим педагогом-консультантом, так и другими специалистами (школьным психологом, специалистом из общественной организации и т.д.), привлеченными для этой цели.

Эффективной формой повышения уровня компетентности волонтеров-инструкторов являются супервизии, осуществляемые на основе посещения занятий и регулярных встреч волонтеров-инструкторов.

Супервизия – создание комфортных условий для повышения профессионального мастерства посредством целенаправленного взаимодействия с другим специалистом данного профиля.

Супервизии особо значимы на начальном этапе работы волонтеров-инструкторов, т.к., с одной стороны, позволяют молодым людям лучше понять, что от них требуется, а с другой – являются одним из способов отследить качество проводимых ими занятий по принципу «равный обучает равного». При этом важно сознавать, что **главная задача супервизии** не в осуществлении контроля, а **в повышении эффективности занятий, развитии умений волонтеров-инструкторов**. Прежде чем посетить занятие, педагог-консультант должен согласовать это с волонтерами-инструкторами, для которых организуется супервизия, выяснить, чего они ожидают от супервизии, на чем, по их мнению, ему следует заострить внимание.

Супервизия предполагает координирующую роль педагога-консультанта на всех этапах работы волонтеров-инструкторов.

Педагогу-консультанту целесообразно встретиться с волонтерами-инструкторами заранее, **на этапе подготовки к занятию**. На этой встрече молодым людям необходимо полностью, шаг за шагом проговорить программу занятия, уделяя особое внимание упражнениям, которые они будут выполнять с участниками, и вопросам, которые будут задавать группе после выполнения упражнения. Педагог-консультант может дать полезный совет, помочь подготовить необходимые материалы, ответить на возникшие вопросы. Его участие в процессе подготовки волонтеров-инструкторов снижает риск ошибок при проведении занятий, является инвестицией в их дальнейшее успешное проведение.

Осуществляя супервизию, педагог-консультант присутствует на занятии в роли наблюдателя. Он занимает позицию вне круга участников и ни при каких обстоятельствах не вмешивается в действия волонтеров-инструкторов, даже если, по его мнению, они допускают какие-либо погрешности. Невмешательство позволяет молодым людям приобретать личный опыт, учась на собственных ошибках, оттачивать мастерство.

В процессе наблюдения педагогу-консультанту необходимо обращать внимание на следующие аспекты: достижение цели занятия, соблюдение логики его построения, достоверность и доступность информации, работа с группой, взаимодействие в паре, уровень подготовленности волонтеров-инструкторов.

По окончании занятия педагог-консультант организует обсуждение с волонтерами-инструкторами, его проводившими, с целью создать для них условия для подведения итогов выполненной работы и формулирования рекомендаций на будущее.

Примеры вопросов для обсуждения:

- ◆ Насколько вы удовлетворены проведенным занятием?
- ◆ Насколько вам удалось достигнуть цели занятия?
- ◆ Насколько были эффективны все блоки программы занятия? Что получилось у вас хорошо при проведении занятия?

- ◆ Что помогло сделать ваше занятие успешным?
- ◆ Что получилось хорошо при работе в паре? Какие действия партнера вам понравились?
- ◆ Какие собственные действия вам понравились?
- ◆ Что не получилось, не удалось при проведении занятия?
- ◆ С какими сложными ситуациями вы столкнулись в ходе занятия (при использовании методов, общении с участниками и т.д.)? Насколько вам с ними удалось справиться? Что вы бы могли сделать лучше?
- ◆ Что бы вы хотели обсудить на следующей встрече с другими волонтерами-инструкторами?
- ◆ Что необходимо изменить в вашей работе (касательно подготовки к занятию, взаимодействия в паре, работы с группой и т.п.)? Какие рекомендации для дальнейшей работы вы можете сформулировать для себя?

В ходе обсуждения сначала высказываются волонтеры-инструкторы и только потом педагог-консультант. **Необходимо обращать внимание на то, чтобы при анализе недочетов и ошибок все формулировки звучали в позитивном русле – в форме рекомендаций на будущее. Но приуменьшать значение этих ошибок тоже нельзя – волонтеры-инструкторы должны четко представлять, что им нужно исправить при проведении занятий в дальнейшем.** Не следует ограничиваться только рекомендациями по улучшению работы: педагогу-консультанту важно отметить положительные моменты, указать на те действия, которые были выполнены хорошо. Это не только повысит мотивацию волонтеров-инструкторов к дальнейшей работе, но и позволит закрепить полученный позитивный опыт.

Таким образом, при организации супервизии педагог-консультант:

- ◆ договаривается о супервизии с парой волонтеров-инструкторов, которые будут проводить занятие для учащихся;
- ◆ участвует во встрече этих волонтеров-инструкторов, на которой они готовятся к занятию;
- ◆ может присутствовать на занятии (в качестве наблюдателя);
- ◆ обсуждает с волонтерами-инструкторами проведенное ими занятие.

Супервизии позволяют продемонстрировать и упрочить желаемую модель работы волонтеров-инструкторов – тщательная подготовка, проведение занятия, его обязательный анализ после, что способствует формированию у молодых людей ответственного отношения к своей деятельности, а также развитию навыков самоанализа и предоставления обратной связи. При этом волонтеры-инструкторы чувствуют поддержку педагога-консультанта, которая чрезвычайно важна на начальном этапе реализации программы, когда они могут сомневаться в своих знаниях и умениях.

Супервизии – хороший способ поддерживать качество работы волонтеров-инструкторов в целом. В дальнейшем более опытные волонтеры-инструкторы могут организовывать супервизии друг для друга. Однако все равно педагогу-консультанту необходимо время от времени отслеживать роль и действия каждого из участников этого процесса, предупреждать распространение заблуждений и / или закрепление ошибочных действий.

Очень важно, чтобы опыт супервизии у волонтеров-инструкторов был положительным и способствовал их дальнейшему развитию и повышению качества работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОСТАВЛЕНИЮ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ:¹

Учитывайте потребности того, кому даете обратную связь. Обратная связь должна помогать человеку расти и совершенствоваться.

Описывайте только поведение / действия человека. Всегда есть соблазн истолковывать намерения человека. Поэтому важно помнить, что о них может знать только сам человек. Интерпретация мотивов поведения человека может поставить в защищающееся положение, и привести к тому, что вместо восприятия информации человек будет тратить энергию на оправдание своих действий. Это снижает возможность самому анализировать свои действия.

Сосредоточьтесь на поведении, которое может быть изменено.

Говорите конкретно. Избегайте обобщений, приводите примеры конкретных действий. Например, если сказать «Ты очень открытый человек» (очень общее утверждение), не совсем понятно, что именно позволило сделать такой вывод.

Избегайте оценок. Предоставляя обратную связь, говорите только о действиях, а не о том, как, на ваш взгляд, они характеризуют человека.

Предоставляйте обратную связь сразу после ситуации, пока она еще свежа в памяти обоих людей.

¹ Hanson, P.G. (1975). Giving feedback: An interpersonal skill.

РЕГУЛЯРНЫЕ ВСТРЕЧИ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

Одна из главных задач педагога-консультанта состоит в том, чтобы регулярно проводить встречи всей группы волонтеров-инструкторов. Такие встречи представляют собой анализ работы волонтеров-инструкторов и в результате способствуют изменению и улучшению ее качества, позволяют молодым людям увереннее себя чувствовать в роли членов группы и свободно обсуждать интересные их вопросы.

На встречах также удобно планировать дальнейшую работу волонтеров-инструкторов в рамках реализации программы равного обучения. Лучше, если для таких встреч будет отведен конкретный день в неделю и время.

Чтобы встречи были эффективными:

- ◆ определите цель каждой встречи;
- ◆ содействуйте обсуждению во время встречи (например, с помощью вопросов, предложений);
- ◆ задавайте вопросы и предоставьте возможность волонтерам отвечать, совместно искать решения;
- ◆ время от времени подводите итоги тому, что уже было сказано или сделано;
- ◆ содействуйте тому, чтобы группа принимала решения и распределяла обязанности;
- ◆ поддерживайте темп встречи (чтобы она не затянулась надолго);
- ◆ договаривайтесь о дальнейших действиях / шагах;
- ◆ подведите итоги встречи (или попросите это сделать участников);
- ◆ если встречи нерегулярные, то лучше договаривайтесь о дате и времени следующей встречи сразу.

Отношение педагога-консультанта:

- ◆ внимательно слушайте каждого члена группы;
- ◆ уважайте идеи и индивидуальность людей;
- ◆ сначала пытайтесь понять, и только потом быть понятыми;
- ◆ давайте возможность каждую идею или предложение обсудить группой, взвесить все «за» и «против».

Наряду с возможностью обмена опытом между волонтерами-инструкторами, регулярные встречи предоставляют и возможность для дополнительного обучения группы. Как уже говорилось выше, в процессе накопления опыта у волонтеров-инструкторов могут меняться потребности в обучении. Задача педагога-консультанта заключается в том, чтобы отслеживать эти изменения и своевременно на них реагировать. Формы дополнительного обучения могут быть разнообразные: мастер-классы, просмотр тематических фильмов, консультации экспертов, форумы с общественными организациями и др.

Педагогу-консультанту следует поощрять инициативу самих волонтеров-инструкторов, если у них возникнет желание организовать что-либо самостоятельно. Это особенно важно в том случае, когда у молодых людей накоплен опыт работы по программе и есть потребность в дальнейшем росте. На этом этапе целесообразно предлагать группе опробовать другие методы, проработать новые темы, организовать какие-либо мероприятия (провести акцию, снять видеоролик и т.д.), в том числе дать возможность самостоятельно готовить какие-либо части встреч.

Кроме обучения и супервизии, сопровождение группы волонтеров-инструкторов может включать элементы, способствующие созданию положительной атмосферы в группе: празднования дней рождения или каких-либо других событий, совместный просмотр фильмов, вечеринки и другие мероприятия.

При организации программы равного обучения следует устранять причины, которые вынуждают добровольцев отказываться от волонтерской деятельности.

Сами волонтеры-инструкторы, рассуждая о подобных причинах, чаще всего указывают на те обстоятельства, что их работа могла бы быть организована лучше, что от них слишком многого требуют, что волонтерская работа занимает у них чересчур много времени, они чувствуют себя под давлением из-за множества обязанностей, им кажется, что их «используют», их усилия не всегда должным образом оценивают.

Что можно сделать для того, чтобы предотвратить подобные ситуации? Как поспособствовать долгосрочной работе волонтера-инструктора? С самого начала важно, чтобы волонтер-инструктор получал необходимую подпитку своей положительной мотивации, сам определял, сколько времени может работать. Чрезмерную нагрузку волонтеров-инструкторов можно предотвратить, передавая им задачи и ответственность постепенно и при этом советуясь с ними самими.

Очень многое зависит от того, насколько педагог-консультант гибко реагирует на потребности волонтеров-инструкторов. Иногда полезно предложить молодым людям разнообразить деятельность (например, организовать вечер, дискуссию). Тем самым они приобретут новый опыт, реализуют ожидания.

Значимым мотивом волонтерской деятельности является **признание**. Отчасти оно выражается неформально, волонтеры-инструкторы получают его непосредственно от участников проведенных занятий. И хотя это самое прямое и эффективное признание, его недостаточно. Важно, чтобы педагог-консультант положительно отзывался о работе волонтера-инструктора, поскольку это хороший способ показать заинтересованность как в самом волонтере-инструкторе, так и в его труде.

Необходимо принимать во внимание и тот факт, что мотивы человека со временем могут меняться. Возможно, что изначально желание добровольца участвовать в волонтерском движении было вызвано потребностью нового общения, а через какое-то время он захочет реализовать себя в самостоятельном проекте. Поэтому нужно отслеживать и учитывать динамику изменения мотивации к волонтерскому труду. И, как было сказано выше, одним из способов удержания волонтера-инструктора является привлечение к совместному планированию. Это способствует более ответственному отношению волонтеров-инструкторов к выполняемым ими обязанностям.

Следует содействовать повышению компетентности волонтеров-инструкторов, предоставляя им возможность участвовать в образовательных мероприятиях, организованных в школе, курсах повышения квалификации, тренингах внутри и вне учреждения образования. Полезно налаживать сотрудничество, реализовывать совместные проекты с другими волонтерскими программами, общественными объединениями. Кроме того, необходимо вселять в волонтеров-инструкторов уверенность в том, что они вносят значительный вклад в деятельность учебного заведения и их работа приносит хорошие плоды.

Таким образом, эффективное сопровождение волонтеров-инструкторов включает следующие основные действия педагога-консультанта:

- ◆ регулярное поддержание контактов с волонтерами-инструкторами;
- ◆ оказание методической и информационной поддержки, проведение систематических консультаций;
- ◆ проведение регулярных встреч волонтеров-инструкторов;
- ◆ организация супервизий (особенно на начальном этапе их деятельности);
- ◆ организация дополнительного обучения;
- ◆ создание условий для самостоятельной деятельности, проявления инициативы волонтеров;
- ◆ организация поддерживающих неформальных мероприятий для всей группы волонтеров-инструкторов.

Еще раз подчеркнем, что в процессе сопровождения волонтеров-инструкторов педагог-консультанту важно обеспечивать принципы добровольности, активного участия, самостоятельности их деятельности. При этом ключевым фактором является проявление уважения и доверия к волонтерам-инструкторам, отношение к ним как к партнерам в реализации программы равного обучения.

3

**ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ПОДГОТОВКЕ
ВОЛОНТЕРОВ-
ИНСТРУКТОРОВ
РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ**

ЗАНЯТИЕ 1. «ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ»

 1 час 50 минут

Цель: ознакомление участников с целью и планируемой деятельностью волонтерской группы по обучению сверстников по принципу «равный обучает равного».

Необходимые материалы: бумага формата А4 (каждому участнику по одному листу), ручки (каждому участнику), бэджи, маркеры, бумага формата А1 (3 листа), карточки с изображениями различных видов спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Представление ведущих. Вводное слово.

Ведущие приветствуют участников и сами представляются:

Я рад(а) приветствовать вас на первой встрече из цикла занятий по подготовке волонтеров-инструкторов по принципу «равный обучает равного». Сегодня мы познакомимся друг с другом, а также обозначим основные этапы работы нашей волонтерской группы, подробнее поговорим о ее целях и задачах.

Знакомство «Диаграмма группы» (50 минут).

Сначала один из ведущих предлагает участникам представиться по кругу, назвав свое имя, а после представления объединяет их в четыре малые группы. Каждая малая группа получает задание разработать не менее четырех вопросов для социологического исследования среди всех участников по заданной теме. Ведущий поясняет, что в дальнейшем члены малых групп будут опрашивать других участников по составленным их группой вопросам, поэтому важно, чтобы вопросы своей группы были записаны у каждого участника. На работу дается 5–7 минут.

Задания для малых групп:

1. Выяснить основные характеристики группы (возраст, пол, цвет глаз, волос, рост, и др.).
2. Узнать об интересах участников группы (что делают в свободное время; занимаются ли спортом, если да, то каким; увлекаются ли кино, музыкой; пользуются ли Интернетом; сколько времени тратят на любимые занятия; какими уникальными способностями обладают).
3. Определить ценности участников (какие качества ценят в людях, какие цели ставят перед собой, какими людьми восхищаются и пр.).
4. Получить сведения об опыте работы или участия во внешкольных мероприятиях (принимали участие или сами что-то организовывали / проводили, что это были за мероприятия, по каким темам, и т.п.).

Когда вопросы для исследования будут готовы, ведущий перераспределяет участников таким образом, чтобы в каждой новой малой группе были представители из первоначальных групп с разными заданиями. Для этого ведущий просит участников рассчитаться в своей малой группе на «первый»– «четвертый» и затем формирует новые группы в соответствии с номерами (группа участников под номером один, под номером два и т.д.). В каждой из вновь образованных малых групп участники опрашивают по своим вопросам всех членов этой группы и записывают их ответы. На это дается 10 минут.

Далее участники возвращаются в первоначальные малые группы и обобщают полученную информацию, готовя презентацию в наглядной форме (в виде графиков, рисунков, диаграмм). Для этого выделяется 15 минут.

На выступление каждой группе отводится 5 минут. Ведущему необходимо отслеживать соблюдение установленных временных рамок.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 45 минут

Понятия «волонтер» и «волонтер-инструктор».

Ведущий спрашивает у группы, что в их понимании значит «волонтер». На листе бумаги маркерами ведущий записывает предложенные участниками варианты. Вместе с группой он определяет, кто такой волонтер, волонтер-инструктор, что такое принцип РОР (5 минут).

Волонтер – доброволец, который сознательно и бесплатно осуществляет деятельность на благо других, выходящую за рамки дружественных и семейных отношений.

Волонтер-инструктор – доброволец из числа учащихся (14-18 лет), прошедший специальную теоретическую и методическую подготовку, обучающий сверстников, равных по образовательному уровню, статусу подростков и молодых людей по вопросам здорового образа жизни и культуры поведения с использованием принципа «равный обучает равного».

Ведущий:

Кто может стать волонтером?

Волонтером может быть каждый – независимо от возраста (как исключение условие совершеннолетия могут выдвигать воспитательные учреждения, больницы), образования, материального статуса.

Далее ведущий определяет основную цель деятельности волонтеров-инструкторов.

Цель: проведение волонтерами-инструкторами обучения подростков, юношей и девушек в области здорового образа жизни и культуры поведения с использованием принципа «равный обучает равного».

После этого ведущий знакомит участников с целью Концепции реализации принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь.

Цель: активизация внедрения принципа «равный обучает равного» в учреждениях образования, тем самым содействии повышению уровня информированности, расширению знаний подростков и юношей о здоровье, нравственных нормах, культуре поведения, усвоению ими ценностей здорового образа жизни, сознательному выбору достойной жизненной позиции.

Затем ведущий представляет программу подготовки волонтеров-инструкторов, информирует о графике работы и количестве занятий в рамках данной программы, рассказывает, как будет проходить процесс обучения.

Сплотить будущую волонтерскую команду ведущему поможет игра.

Игра «Пойми меня»

Описание игры. Участники выстраиваются в колонну (в затылок друг другу). Первый участник команды, повернувшись к ведущему, вытягивает одну из предложенных ему карточек, на которых указаны различные виды спорта, а затем разворачивается и хлопает по плечу второго участника. После того как впереди стоящий обернется, первый игрок без слов, используя только мимику и жесты, изображает выбранный вид спорта (например: биатлон, фехтование, фигурное катание и т.д.). Если второй игрок понял, он показывает это кивком головы, поворачивается и хлопает по плечу следующего, если же нет, то первый игрок повторяет свою пантомиму. Последний игрок в колонне ничего не показывает, а только называет тот вид спорта, который ему изобразили.

В ходе этой игры важно следить за тем, чтобы участники не поворачивались до того, как их об этом попросят.

По итогам игры ведущий проводит анализ, обращаясь к участникам со следующими вопросами:

- 1) Какими были ваши чувства, эмоции во время проведения метода?
- 2) Как легко / сложно было выполнять задание?
- 3) Почему возникали трудности, с чем это связано?
- 4) Что удалось лучше всего?
- 5) Как вы можете это связать с реальной жизнью?

Ведущий:

Цель данной игры – формирование умения передавать информацию и правильно понимать переданное.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



15 минут

Ведущий проводит **упражнение «В одно слово»**.

Описание упражнения. Ведущий благодарит всех за работу, приглашает на следующее занятие по подготовке волонтеров-инструкторов и реализации принципа «равный обучает равного», предлагает каждому участнику сказать по одному слову, которое охарактеризует его сегодняшнее состояние после занятия.

ЗАНЯТИЕ 2. «ВОЛОНТЕР-ИНСТРУКТОР И ПРИНЦИП «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО» (POP)»

 1 час 30 минут

Цель: формирование у участников представления о волонтерстве и принципе «равный обучает равного».

Необходимые материалы: маркеры, фломастеры, бумага формата А1 – 10 листов, шесть огнеупорных ковриков.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Проводится упражнение «Мое настроение и погода».

Описание упражнения. Ведущий приветствует участников волонтерской команды на втором занятии и просит каждого по кругу описать свое настроение, ассоциируя его с погодой: например, солнечно, идет дождь, дует ветер и т.п.

Далее ведущий озвучивает цель занятия, прикрепляет к доске лист бумаги формата А1 и предлагает участникам обсудить нормы работы группы, т.е. те правила, по которым группа будет взаимодействовать в течение всего времени. Эти нормы должны будут соблюдать все участники и сам ведущий.

Зафиксировав нормы работы группы на листе формата А1, ведущий вывешивает его на видное место в аудитории.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Ведущий разбивает участников на три или шесть малых рабочих групп и предлагает выполнить задание.

Задание: каждой малой группе необходимо на листе формата А1 в творческой форме ответить на один вопрос:

- 1) Кто такой волонтер?
- 2) Что делает волонтер?
- 3) Какую пользу приносит волонтер?

На эту работу отводится 10 минут. Участники работают в группах, в творческой форме отвечая на поставленный вопрос.

Далее каждая малая группа представляет свои наработки 15 минут.

При анализе наработок группы ведущий должен вызвать участников на откровенный разговор по вопросам:

Что получу я – волонтер-инструктор равного обучения? Что получают люди, к которым я, волонтер-инструктор, приду?

Ознакомление участников с принципом POP (15 минут).

Ведущий:

«Равный обучает равного» (POP) – принцип, который обеспечивает передачу и расширение достоверной социально значимой информации через доверительное общение на равных подготовленных волонтеров со сверстниками, проходящее в виде обучающих занятий, тренингов, акций, консультаций, бесед и т.д.

Ведущий обращается к участникам с вопросом:

Как вы считаете, что такое равное обучение?

Выслушав высказывания участников, ведущий дополняет их, отвечая на поставленный вопрос.

Ведущий:

Равное обучение – процесс, при котором подготовленные и мотивированные волонтеры (подростки, юноши и девушки) помогают своим сверстникам, а также людям с близким образовательным уровнем, социальным статусом или тем, кто имеет такие же интересы и потребности, приобретать новые знания, развивать умения и навыки, формировать ценностные ориентации, установки, мотивацию, направленные на здоровый образ жизни, сохранение репродуктивного здоровья, на нравственное отношение к себе и окружающим людям, на безопасное и ответственное поведение.

Для понимания сущности равного обучения необходимо определить основные его понятия.

Сверстник – член определенной демографической группы, равный другим членам группы по возрасту.

Равный – это человек, который принадлежит к той же социальной группе, что и другие люди. При этом социальная группа объединяет людей на основе сходности по возрасту, образовательному уровню,

общественному статусу, вероисповеданию, виду деятельности, состоянию здоровья и т.д.

Равенство – морально-правовой принцип, согласно которому у людей должны быть равные возможности для самореализации и взаимодействия, а моральные нормы, требования, критерии оценивания должны распространяться на всех - независимо от социального статуса и условий жизни.

Ведущий задает участникам занятия вопрос:

«Кто основные участники равного обучения?»

Затем фиксирует, анализирует и обобщает полученные ответы. В результате он подытоживает информацию об участниках равного обучения.

Ведущий:

Равное обучение осуществляют волонтеры-инструкторы – учащиеся 14–18 лет, которые передают знания, способствуют формированию поведенческих установок и навыков в области здорового образа жизни, нравственности у близких по возрасту, образовательному уровню, социальному статусу молодых людей путем проведения мероприятий по принципу «равный обучает равного». Для осуществления практической деятельности по программам и технологиям равного обучения волонтеры-инструкторы должны пройти специальную подготовку.

Педагог-консультант – педагог, отвечающий за организацию и осуществление равного обучения в учреждении образования. Педагог-консультант обучает волонтеров-инструкторов, координирует и сопровождает их деятельность по реализации равного обучения, обеспечивает информационно-методическую и организационную поддержку волонтеров-инструкторов.

Равное обучение, как правило, предполагает влияние членов определенной группы на других членов той же группы с целью добиться изменения групповых норм взаимодействия, деятельности, поведения. На индивидуальном уровне равное обучение рассчитано на изменение знаний, установок, убеждений, ориентаций и поведения того или иного человека.

Упражнение «Компетенции» (40 минут)

Описание упражнения. Ведущий разбивает участников на три малые группы, каждая из которых получает задание. Первой группе необходимо обсудить и показать через пантомиму, что должен знать волонтер. Второй группе нужно обсудить и показать через песню, что должен уметь волонтер? Третьей группе необходимо обсудить и показать через инсценировку, какими ценностями должен обладать волонтер? На подготовку отводится около 20 минут, на выступления групп – 10 минут.

Далее ведущий раздает участникам по одному или два листа бумаги формата А4, на которых они индивидуально описывают свои личные цели, отвечая для себя на следующие вопросы:

Чему Я хочу научиться?

Что Я хочу получить для себя? (это задание выполняется в течение 10 минут).

Когда участники будут готовы, ведущий просит их по желанию озвучить написанное. Цели остаются у участников. По мере необходимости ведущий может обращаться к участникам с вопросом:

Насколько достигнуты вами личные цели и вносили ли вы в них изменения?

Игра «Лавы» на сплочение команды (20 минут)

Ведущий разбивает участников на две команды и каждой выдает по три маленьких огнеупорных коврика (или листы бумаги формата А3).

Описание игры. На острове, где находятся участники, начинается извержение вулкана. Спаситься можно, переправившись через лаву. Команды, двигаясь навстречу друг другу, пытаются перебраться на противоположную сторону. При этом вставать можно только на коврики. Если в какой-то момент коврик на полу (на земле) оказывается пустым, он сгорает (ведущий забирает у команды коврик). Побеждает та команда, которая первой соберется на другой стороне.

По окончании игры ведущий интересуется:

Какие чувства и эмоции у вас вызвала эта игра?

Выполнили ли вы поставленную задачу. Если да, то как это получилось, и если нет, то почему не получилось?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий предлагает выполнить **упражнение «Анкета-газета»**.

Описание упражнения. Участники на листе бумаги формата А1 выражают свое отношение к теме, цели и содержанию занятия, к работе ведущих, к используемым методам и формам индивидуальной и групповой работы, дают оценку занятия в виде рисунков, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов, рекомендаций.

После того как в выпуске анкеты-газеты поучаствуют все, она вывешивается на всеобщее обозрение. Содержащуюся в анкете-газете информацию можно обсудить дополнительно.

ЗАНЯТИЕ 3. «ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

 1 час 30 минут

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, его компонентах, содействие осознанию участниками ценности здоровья.

Необходимые материалы: раздаточный материал «Шкала жизненного пути» (приложение 3.1) по количеству участников, небольшие листочки бумаги либо бумага post-it (по пять штук каждому участнику), четыре целлофановых пакета, доска, мел, 30 маленьких листочков бумаги, 30 форм с изображением жетонов, бумага формата А1, маркеры, ручки для каждого участника.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий проводит игру «Добрый день» на создание доверительной, благоприятной для общения атмосферы в группе (10 минут).

Описание игры. Играют все участники по цепочке. Считая по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), участники заменяют числа, которые оканчиваются или делятся на три, словосочетанием «добрый день». Таким образом, первый участник говорит «один», второй – «два», третий – «добрый день», четвертый – «четыре», пятый – «пять», шестой – «добрый день» и т.д. Тот, кто ошибся, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

 **Обратить внимание.** Цель занятия в его начале ведущим не озвучивается. Особая роль в ходе занятий, посвященных формированию здорового образа жизни, в целом и данного занятия в частности отводится анализу жизненной позиции и ценностей участников. Методы и формы, применяемые ведущими, позволяют настроить участников на серьезный разговор о жизни и ценностях человека, заложить фундамент, который позволит серьезно посмотреть на проблему сохранения здоровья с позиции ценности человеческой жизни и самооценности личности.

В основе образа жизни человека, его практического опыта лежит определенная система ценностей, которая формируется в течение длительного времени. Ценность – это характеристика определенной культуры, указывающая на значимость тех или иных явлений, фактов, форм отношений человека к своей жизни, реальным условиям жизнедеятельности через выражение определенных смыслов и значений его поведения и деятельности. Приобретенная ценность не является пожизненной. Каждый человек свободен в выборе. На протяжении жизни он переходит из одних социальных групп в другие, от одной сферы деятельности к другой. Изменение убеждений и воззрений во многом определяется тем, какие ценности человек выбирает. То, что сегодня не имеет никакого значения, завтра может стать реальной ценностью.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Игра «Жизненные ценности» (35 минут).

Ведущий:

Сегодня у нас необычная встреча. Поговорим о вас, о вашем жизненном пути. Мы узнаем, к чему вы стремитесь и о чем мечтаете, какие проблемы встают перед вами и какие решения вам приходится принимать. Мы будем говорить о дружбе, семье, личных взаимоотношениях... Надеемся, что та информация, которую вы получите, поможет вам в будущем строить интересную, плодотворную и счастливую жизнь. Мы поведем разговор и о том, как избежать некоторых серьезных опасностей, которые могут омрачить вашу жизнь, а то и привести к ее полному краху.

У каждого из вас (независимо от того парень вы или девушка), наверное, есть в жизни цель – то, чего вы желаете достичь: сделать своими руками, купить, построить. Во многих случаях вы способны влиять на ход событий, делать осознанный выбор и, оценив ситуацию, предвидеть вероятные последствия своих действий.

Представьте себе собственную жизнь в виде уходящей вдаль дороги... Пусть каждый из вас попробует пройти свой планируемый жизненный путь, принимая наиболее правильные решения, позволяющие, на ваш взгляд, добиться поставленных вами целей, на основе имеющихся у вас знаний и проповедуемых вами ценностей. Давайте поразмышляем о жизненных ценностях посредством игры.

Описание игры. Ведущий выдает каждому игроку «шкалу жизненного пути» и пять небольших листочков бумаги (либо post-it). В течение двух минут участникам необходимо нанести на «шкалу жизненного пути» пять главных целей, которых они хотят достичь в определенном возрасте, затем продублировать эти цели на отдельных листочках и разложить их напротив целей на шкале. Ведущий в четыре этапа забирает по одному листочку с целями, складывая их в пакет. Таким образом, у игроков остается в наличии только одна, самая главная, на их взгляд, жизненная цель (ценность).

Ведущий:

Возьмите «шкалу жизненного пути», ручку, пять полосок бумаги (post-it) и в течение двух минут на «шкале» напротив определенного возрастного периода укажите пять главных для вас жизненных целей (ценностей), которые вы хотите реализовать на отмеченном возрастном этапе. Затем продублируйте эти цели на пяти полосках бумаги и положите их напротив записанных на «шкале».

Еще раз посмотрите, пожалуйста, на обозначенные вами цели и отдайте одну из целей, которая, в принципе, вам не нужна...

С этим заданием вы справились. А теперь необходимо отложить ту цель, которая нужна, но без которой можно обойтись...

У вас осталось три цели – те самые заветные, которые Вы планируете осуществить в течение жизни. Подарите хорошему человеку одну из них, ту, которой для него не жалко...

А теперь самое сложное... Вы должны одну из оставшихся целей пожертвовать в благотворительный фонд. Положите ее мне в пакет...

Далее ведущий проводит обсуждение и подводит итоги:

Итак, вы оставили себе самую главную, на ваш взгляд, цель, к которой вы будете стремиться. Давайте обсудим:

- 1) Легко ли было сделать выбор на каждом этапе игры и какой этап оказался самым сложным?
- 2) Какая цель осталась и возможно ли ее достижение без тех четырех, которые были отложены в процессе игры, и почему?
- 3) Была ли у кого-нибудь из участвующих в игре цель «сохранение собственного здоровья»?
- 4) Если да, то оставили ли вы ее до окончания игры, и почему?

У большинства из вас в процессе игры цель «сохранение собственного здоровья» не являлась главной. Однако единственное, что не имеет цены, что невозможно купить за деньги – это ваше здоровье. Понимание ценности здоровья приходит к человеку в зрелом возрасте. Согласитесь, что сейчас вы редко задумываетесь над этим вопросом. Отсюда та легкость, с которой рискуете своей жизнью, стремитесь к самоутверждению, экспериментам, пренебрегая информацией и советами взрослых. Но как вы считаете, может ли осуществиться ваша главная цель, мечта без сохранения собственного здоровья?

Ведущий должен обратить внимание на то, что отсутствие у подростков и молодежи приоритетной цели «СОХРАНЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ», не позволяет им в полной мере реализовать себя и достичь в будущем поставленных ими же целей.

Здоровый образ жизни предусматривает комплекс норм поведения:

- ◆ регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- ◆ отказ от саморазрушающего поведения: от курения, употребления психоактивных веществ, злоупотребления алкоголем;
- ◆ соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ◆ здоровое сексуальное поведение;
- ◆ повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Ведущий:

Здоровье является самой главной ценностью и человека и общества, так как представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами. Исторически сложились два подхода к оздоровлению – побуждение человека к правильному образу жизни, формирующему здоровье, и коррекция состояния здоровья с помощью лекарственных средств и медицинского вмешательства.

Как доказывают результаты научных исследований и опыт человечества, здоровье человека напрямую зависит от большого количества взаимосвязанных и взаимозависимых факторов. Так, например, 91,3% мужчин и 85,7% женщин трудоспособного возраста в Республике Беларусь имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска: низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, повышенное психоэмоциональное напряжение и др.

Однако здоровье зависит не только от внешних факторов и генетических предпосылок, заданных наследственными параметрами, в большей мере оно связано с сознательной деятельностью по сохранению здоровья, требующей непрерывных усилий в преодолении неблагоприятных привычек.

Игра «Определение здоровья» (10 минут).

Описание игры. Участникам раздается по одному листочку бумаги, на котором в течение пяти минут необходимо сформулировать определение понятия «здоровье». Затем каждый участник по очереди представляет свою формулировку, а ведущий записывает ее на листе бумаги. Каждый последующий участник проговаривает только то, что не упомянули предыдущие. По окончании ведущий знакомит членов группы с определением понятия «здоровья», данным ВОЗ.

Ведущий:

Согласно Уставу ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Факторы, определяющие здоровье:

- ◆ биологические (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.);
- ◆ психофизиологические (связанные с действием второй сигнальной системы);
- ◆ социально-экономические (условия труда, быта, состояние окружающей среды, состояние системы здравоохранения, образ жизни и др.);
- ◆ геофизические или природные (температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.).

Здоровье населения зависит:

- ◆ от условий и образа жизни – 50 %;
- ◆ состояния окружающей среды – 18–22 %;
- ◆ генетических факторов – 20 %
- ◆ уровня развития здравоохранения – 8–10 %.

Из понятия «образ жизни» следует выделить одну из составляющих – здоровый образ жизни. Есть несколько подходов к определению здорового образа жизни. С одной стороны, здоровый образ жизни – это личностная характеристика, подразумевающая совокупность социально-экономических условий, личностных оценок, линий поведения каждого человека в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья и долголетия. С другой стороны, здоровый образ жизни играет большую роль в развитии культуры человека, оказывает активное влияние на процессы, происходящие в обществе. Отсюда следует, что здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение, укрепление здоровья людей как условие развития жизни общества.

Каждому участнику раздается по листочку с изображенными 10 кружками-жетонами. Каждый жетон представляет собой частицу самого человека – одну десятую часть его времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности.

Игра «На что потратить жизнь?» (15 минут).

Описание игры. Ведущий выставляет на аукцион для приобретения за жетоны 10 лотов, в каждом из которых есть две ценности. Каждая ценность имеет стоимость, измеряемую в жетонах. Ведущий зачитывает лот. Участник может приобрести не более одной ценности. Если лот приобретен, то участник вычеркивает количество жетонов, равное стоимости ценности. Рядом необходимо пометить, на какие ценности потрачены жетоны.

Таблица 3.1. Материалы для проведения игры «На что потратить жизнь?»

№ лота	Вариант 1	Вариант 2
1	Хорошая, просторная квартира ● – 1 жетон	Новый спортивный автомобиль ● – 1 жетон
2	Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара на двоих ●● – 2 жетона	Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой (за которого) вы мечтаете жениться (выйти замуж) действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) ●● – 2 жетона
3	Самая большая популярность в кругу знакомых ● – 1 жетон	Один настоящий друг ● – 1 жетон
4	Здоровая семья ●●● – 3 жетона	Предприятие, приносящее большую прибыль ●● – 2 жетона
5	Чистая совесть ●● – 2 жетона	Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали ●● – 2 жетона
6	Быть всю жизнь довольным собой ●● – 2 жетона	Изменить любую черту своей внешности ● – 1 жетон
7	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения ●● – 2 жетона	Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените ●● – 2 жетона
8	Хорошее образование ●● – 2 жетона	Крепкое здоровье ●●● – 3 жетона
9	Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите ●● – 2 жетона	Возможность заново пережить любое событие прошлого ●● – 2 жетона
10	Семь дополнительных лет жизни ●●● – 3 жетона	Безболезненная смерть, когда придет время ●●● – 3 жетона

В конце игры ведущий задает вопросы участникам и подводит итоги (5 минут):

Хватило ли вам жетонов для покупки лота «Крепкое здоровье»?

Почему так произошло?

Что бы вы променяли на лот «Крепкое здоровье», если бы представилась возможность сыграть еще раз?

Ведущий:

Современный человек, хорошо зная, что полезно и что вредно, зачастую поступает неразумно по отношению к своему здоровью. Следовательно, состояние здоровья человека наполовину зависит от образа жизни самого человека, от его сознания и поведения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



20 минут

Рефлексия. Ведущий задает участникам вопросы по теме занятия и их ответы записывает на бумаге формата А1:

Какие вещи нам доставляют удовольствие?

Что из перечисленного вами укрепляет наше здоровье?

Ведущий систематизирует ответы участников и проводит краткий анализ.

Итог занятия: отказ участников от стереотипов, понимание того, что здоровый образ жизни может быть весел, полезен и приятен.

ШКАЛА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

A vertical scale for the Life Path Scale. The scale is enclosed in a dashed green rectangular border. On the left side, there is a solid black vertical axis with an upward-pointing arrow at the top. The axis is marked with the number '0' and '5' in pairs, repeated seven times from top to bottom. Horizontal dashed lines extend from each '0' and '5' mark across the scale, creating a grid of 14 horizontal sections. The scale is currently empty.

ЗАНЯТИЕ 4. «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

 1 час 30 минут

Цель: формирование у участников представления о репродуктивном здоровье и функционировании репродуктивной системы человека.

Необходимые материалы: маркеры, бумага формата А4 – два листа, бумага формата А1 – пять листов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



10 минут

Ведущий приветствует участников занятия, просит каждого участника по кругу назвать самое приятное, что произошло со дня последней встречи.

Ведущий проводит с участниками игру «Бабушка пошла на базар и купила...» (7 минут).

Описание игры. Участники играют, стоя в кругу.

Ведущий начинает:

«Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку», – и показывает, как она будет молотить кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий участник повторяет те же слова и тоже начинает крутить ручку и так далее по кругу. Когда все включаются в процесс и очередь снова доходит до ведущего, он произносит фразу: «Бабушка пошла на базар и купила старый утюг», – и показывает следующее движение (гладит левой рукой, не переставая молотить). Очередные круги: бабушка купила старую швейную машинку (имитируется нажатие ногой на педаль), кресло-качалку (все покачиваются) и, наконец, часы с кукушкой (произносится «ку-ку, ку-ку, ку-ку»). Главное условие игры – все участники должны выполнять все действия одновременно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



60–70 минут

Понятие «Репродуктивное здоровье» и его составляющие (20 минут).

Ведущие спрашивают у участников:

Что, на ваш взгляд, включает в себя понятие «репродуктивное здоровье»?

Выслушав высказывания участников, ведущие дополняют их ответы и раскрывают рассматриваемое понятие:

Репродуктивное здоровье – состояние физического и социального благополучия человека, возможность удовлетворенной и безопасной сексуальной жизни, способность к рождению детей и возможность решать, когда и как часто это делать.

Репродуктивное здоровье предполагает отсутствие у человека заболеваний репродуктивной системы, нарушения ее функций и / или процессов в ней.

Репродуктивное здоровье включает в себя сексуальное здоровье – состояние, позволяющее человеку в полной мере испытывать половое влечение и реализовывать его, получая при этом удовлетворение.

Как видите, это понятие достаточно широкое, оно охватывает не только физическое благополучие человека, но и социальное – взаимодействие с другими людьми (построение отношений, рождение детей) и психологическое (понимание себя и своей сексуальности).

Ведущие развешивают в комнате три листа бумаги формата А1 с указанными на них сферами (знание своего тела / отношения / понимание себя и своей сексуальности).

Ведущие:

Давайте сейчас подробнее рассмотрим, что представляют эти три составляющие репродуктивного здоровья. Напишите на листах, какой смысл вы вкладываете в каждую из них. Что нужно знать и / или понимать о своем теле, об отношениях, о себе и своей сексуальности?

Вы можете писать, а также комментировать написанное другими участниками, отмечать понравившиеся мнения фразой «мне нравится» (сердечками).

Вы можете передвигаться по комнате и оставаться возле листа столько, сколько хочется.

Ведущие дают на выполнение задания 10 минут.



Примечание: названия тем на листах можно оформить как статус «ВКонтакте», или обсуждение в группе. Листы можно не развешивать, а положить на столы. Чтобы участники могли писать одновременно, возле каждого листа должно быть несколько маркеров или фломастеров.

После того как участники выполняют задание, ведущие совместно с группой разбирают записи по каждой из тем. Ведущие подводят итог, дополняя написанное группой (можно опираться на таблицу ниже).

Знание своего тела	Отношения	Понимание себя и своей сексуальности
<p>Наряду с физическими изменениями тела во время полового созревания происходят и эмоциональные, социальные изменения, а также изменения в поведении.</p> <p>Вырабатываемые гормоны влияют не только на развитие организма, но и на эмоции человека.</p> <p>Усиление сексуальных чувств, влечение к кому-либо, мечты о человеке, желание узнать его / ее поближе – это нормально.</p> <p>Важно осознавать происходящие в себе как молодом человеке или девушке изменения, понимать, как функционирует репродуктивная система.</p>	<p>Существуют различные отношения между людьми: например, отношения друзей, детей и родителей.</p> <p>Кроме того, существуют отношения с противоположным полом, и они заключаются в желании:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ узнавать друг друга; ◆ быть способным говорить о собственных чувствах; ◆ быть вместе; ◆ делать что-то вместе, весело проводить время вместе; ◆ наслаждаться обществом друг друга; ◆ доверять друг другу и любить друг друга. <p>Эти отношения могут вести и к возникновению желания физической близости.</p>	<p>Чувство собственного достоинства – это уверенность в собственной значимости, уважение к себе.</p> <p>Мы часто забываем о том, как важно хорошо относиться к себе.</p> <p>Естественно любить в себе что-то больше, что-то меньше. Важно помнить, что другим мы нравимся такими, какие мы есть.</p> <p>Сексуальность – это больше чем половая принадлежность.</p> <p>Это то:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ как вы себя ощущаете как молодой человек или девушка; ◆ как вы относитесь к себе и к окружающим; ◆ как вы выражаете свои чувства, когда вас серьезно влечет к человеку; ◆ насколько вам комфортно с собственным телом и внешностью. <p>Все люди разные и нет образца, которому вы должны соответствовать.</p> <p>Кроме того, это желание быть вместе с другим человеком и испытывать положительные чувства.</p>

Репродуктивная система (40–50 минут).

Ведущие:

На сегодняшнем занятии мы подробно разберем первый блок – знание собственного тела – и рассмотрим, как функционирует репродуктивная система мальчиков и девочек.

Мужская и женская половая система состоит из органов, желез и поддерживающих структур, которые вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, вызывающие половое созревание в подростковом возрасте и управляющие этим процессом. Половой акт между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоид и яйцеклетка) соединиться, слиться и создать новую жизнь.

Половое созревание (10 минут).

Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, ведущей к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей. Как вы думаете, какие изменения происходят во время полового созревания с мальчиками (в организме, во внешности, с эмоциональным состоянием)?

Ведущие записывают ответы участников на одну половину листа А1, на которой нарисован мальчик.

Какие изменения происходят во время полового созревания в организме и внешности девочек?

Ведущие записывают ответы на вторую половину листа с нарисованной девочкой.

При необходимости ведущие корректируют и дополняют высказывания участников.

Что включает в себя репродуктивная система и как она функционирует?

Ведущие объединяют участников в четыре малые группы и выдают каждой набор карточек.

На некоторых карточках указаны органы и железы репродуктивной системы (как мальчиков, так и девочек), на других – приведено их описание.

Членам групп необходимо определить, какие органы и железы относятся к мужской, а какие к женской репродуктивной системе, а также подобрать к каждому органу (железе) карточку с описанием.

На выполнение задания отводится 10 минут.

Когда все группы подготовятся, ведущие совместно с участниками проверяют, правильно ли распределены карточки.

Сначала группы предъявляют карточки с органами и железами, относящимися к репродуктивной системе девочек.

Можно предоставить слово для выступления одной из групп, а остальным предложить дополнять и высказываться, если их варианты распределения карточек будут отличаться.

Ведущие проводят мини-лекцию о репродуктивной системе девочек (10–12 минут).

После чего возвращаются к упражнению с карточками и просят участников представить карточки, относящиеся к репродуктивной системе мальчиков.

Далее проводится мини-лекция о репродуктивной системе мальчиков (10–12 минут).

Затем ведущие уточняют, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия и отвечают на них.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5–10 минут

Подведение итогов занятия (применяется метод «незаконченных предложений»).

Ведущий заранее на цветном листе бумаги формата А4 записывает предложение и просит всех участников по кругу закончить его:

Репродуктивное здоровье для меня...

ЗАНЯТИЕ 5. «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

 1 час 30 минут

Цель: формирование у участников представления о способах сохранения репродуктивного здоровья и определение персональных действий участников по укреплению собственного здоровья.

Необходимые материалы: маркеры, бумага формата А4 – два листа, бумага формата А1 – пять листов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий приветствует участников занятия и проводит с участниками игру «Каскад приветствий» (8–10 минут).

Описание игры. Участники образуют полукруг. Каждый участник по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми, используя слова и жесты так, чтобы не повторить использованные ранее приемы приветствия. После завершения упражнения (если есть время) можно обратиться к группе с вопросом «Какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?». Этот вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности, при работе над проблемой установления контакта.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 70 минут

Сохранение репродуктивного здоровья (30 минут).

Для объединения в малые группы **ведущие проводят игру «Индийский автобус» (5–7 минут).**

Описание игры. Четверем добровольцам из группы предлагается быть водителями автобусов. Каждому из водителей ведущие называют число пассажиров, которое им нужно набрать. (Чтобы никто не остался вне игры, количество пассажиров для каждого автобуса необходимо рассчитать заранее, исходя из количества участников.)

Остальные игроки распределяются по комнате в роли пешеходов или людей на автобусных остановках. Водители двигаются по комнате, издавая звуки своего автомобиля и зазывая пассажиров. Пассажиры следуют рядом с водителем или за ним, изображая поездку на автобусе.

Когда все автобусы наберут своих пассажиров, ведущие определяют условия движения (например, по плохой дороге, со скоростью, стоя в пробке).

После игры ведущие предлагают участникам остаться в тех группах («автобусах»), которые были созданы в процессе игры.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Способы сохранения репродуктивного здоровья (работа в малых группах).

Ведущие объясняют задание малым группам:

Две группы должны обсудить и записать факторы, которые влияют на состояние репродуктивной системы (как позитивно, так и негативно). Это могут быть факторы, касающиеся гигиены, сексуального поведения, состояния здоровья в целом и т.д.

Двум другим группам необходимо обсудить и записать способы сохранения репродуктивного здоровья.

Задание выполняется в течение 10 минут.

Далее ведущие предлагают группам представить свои наработки – сначала по факторам, затем по способам.

В ходе обсуждения способов сохранения репродуктивного здоровья ведущие могут попросить участников дополнить список, исходя из тех факторов, которые упоминались ранее, а при необходимости сами называют некоторые способы.

 **Важно,** чтобы предлагаемые варианты не прозвучали формально, «штампом» (например, «каждое утро нужно делать зарядку»). Поэтому целесообразно уточнять, насколько это возможно в реальной жизни, готовы ли делать это сами участники, и предлагать найти альтернативные варианты.

Например:

Если кому-то сложно регулярно делать какие-либо упражнения утром, как еще можно поддерживать хорошую физическую форму?

После выступления групп ведущие организуют обсуждение:

- ◆ **Насколько легко может быть придерживаться предложенных группой способов поведения? Если вы не считаете реальным / применимым для себя какой-либо из вариантов, то что еще можете предложить?**

- ◆ Что из названного вы уже делаете? Какие из рассматриваемых вариантов понравилось и подходит больше всего лично вам?

Персональный план сохранения репродуктивного здоровья (10 минут).

Затем ведущие предлагают участникам составить персональные планы сохранения репродуктивного здоровья:

Исходя из списка всех возможных способов сохранения репродуктивного здоровья, который мы составили, определите наиболее важные и реальные для вас лично. Мы предлагаем вам сейчас записать эти способы, составив свой персональный план сохранения собственного репродуктивного здоровья.

На индивидуальную работу отводится 5 – 10 минут.

! Можно предложить участникам оформить свой план творчески. Но на это потребуется дополнительное время и соответствующие материалы (фломастеры, карандаши, вырезки из журналов, открытки и т.д.).

После того как все участники подготовятся, ведущие приглашают желающих в общем рассказать о своем плане группе.

! Можно также предложить обсудить написанное в «тройках» (важно, чтобы в ходе обсуждения участники чувствовали себя комфортно, поэтому лучше предоставить им возможность объединиться самостоятельно).

Не следует настаивать на обязательном выступлении каждого, к участию в этом этапе приглашаются только желающие.

Куда обратиться за информацией и консультацией по вопросам репродуктивного здоровья? (30 минут)

Источники получения информации и консультаций (работа в малых группах).

Ведущие формируют четыре малые группы и предлагают участникам в рамках этих групп обсудить, куда можно обратиться за информацией и консультацией по вопросам репродуктивного здоровья, и записать варианты ответов на листе бумаги формата А1. На выполнение задания дается 10 минут.

Затем группы представляют свои наработки.

После этого ведущие приглашают участников обсудить несколько вопросов:

Какими из источников информации вы лично пользуетесь чаще всего?

Из какого источника информация будет наиболее достоверной?

! Важно, чтобы среди источников информации и консультаций были названы врачи, при необходимости ведущие могут дополнить список.

Ведущие:

Безусловно, при возникновении вопросов или каких-то проблем, связанных с репродуктивным здоровьем, важно обращаться за помощью к специалистам, ведь именно у них мы можем получить квалифицированную консультацию и необходимую помощь. Однако не всегда молодые люди идут к врачу по вопросам своего репродуктивного здоровья. Давайте сейчас выясним, почему так происходит.

Ведущие предлагают участникам написать на листочках причины, по которым молодые люди не обращаются к врачам (гинекологам, дермато-венерологам, урологам и т.д.) по вопросам репродуктивного здоровья. Один листочек – одна причина.

После того как участники выполнят задание, ведущие просят их вывесить листочки на флип-чарт (либо доску) и, формируя группы схожих причин, зачитывают их.

Это занимает 7 – 10 минут.

Наиболее типичные причины:

- ◆ не состоящие в браке молодые люди считают, что услуги по охране репродуктивного здоровья существуют не для них, а для людей, состоящих в браке;
- ◆ они стесняются заходить в центры, где услуги оказываются не только молодежи, но и взрослым;
- ◆ они опасаются, что в таких учреждениях не соблюдается конфиденциальность, что об их визите могут узнать родители, учителя и т.д.;
- ◆ они боятся медицинских процедур, особенно гинекологического и урологического осмотра;
- ◆ они стесняются того, что были когда-то изнасилованы;
- ◆ они боятся, что персонал будет настроен к ним враждебно;
- ◆ они мало информированы о риске ИППП и беременности, поэтому не знают, когда следует обращаться к врачу;
- ◆ они не знают, где находятся соответствующие медицинские учреждения и какие услуги в них оказываются;
- ◆ они не в состоянии позволить себе данную услугу, так как ее стоимость может быть слишком высокой для подростка.

Ведущие рассказывают участникам о существовании центров дружественных подросткам(ЦДП)/центров здоровья молодежи (ЦЗМ).

Центр дружественный подросткам/центр здоровья молодежи – это учреждения, оказывающие комплексную медицинскую, психологическую и социальную помощь подросткам. Понимая проблемы подростков и молодежи, специалисты ЦДП/ЦЗМ в совместном поиске с подростками находят выход из сложившейся ситуации и пути изменения поведения, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Работа ЦДП/ЦЗМ начинается с консультирования, к которому на всех последующих этапах (диагностика, лечение и реабилитация) присоединяется социально-психологическое сопровождение.

Консультирование – это стратегия работы, посредством которой один человек оказывает помощь другому, используя целенаправленную беседу. В самом общем виде целью консультирования является поиск оптимального для клиента (подростка) пути решения проблемы. Отсюда вытекают задачи консультирования, направленные на оказание помощи человеку:

- ◆ в разрешении острых жизненных проблем;
- ◆ формировании адекватных форм поведения в различных жизненных ситуациях.

Консультирование предполагает создание условий в исследовании проблем клиента и оказание помощи в поиске адекватных путей решения проблемы, в изменении поведения, создании жизненно-го плана. Для этого могут быть использованы различные приемы, например:

- ◆ **совет** – высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации;
- ◆ **информирование** – предоставление информации, в которой в данный момент нуждается клиент. Молодой человек, не в полной мере владеющий информацией, может принять решение, не адекватное ситуации;
- ◆ **обучение** – помощь в приобретении необходимых в конкретной ситуации умений, навыков, которые помогут справиться с проблемными ситуациями более эффективно.

Работа ЦДП/ЦЗМ строится таким образом, чтобы у подростков и молодых людей не оставалось никаких оснований для страхов и сомнений в связи с посещением врача.

ОБЫЧНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ	ЦДП / ЦЗМ
Оказываемая для подростков помощь рассчитана преимущественно на больных людей	Оказываемая помощь рассчитана на здоровых и больных людей
Лечение	Работа с проблемой, профилактика и лечение
Критерий качества – оценка по факту оказанной помощи	Критерий качества – повторные обращения
Узкая специализация помощи – лечебная	Комплексная помощь (медицинская, психологическая, социальная)
«Традиционные проблемы», прежде всего, лечение соматических заболеваний	«Нетрадиционные проблемы», с которыми не идут в обычную клинику
Директивная модель: решение принимает специалист	Модель сотрудничества: решение принимается с участием обратившегося молодого человека

ЦДП / ЦЗМ отличаются от других медицинских учреждений тем, что:

- ◆ оказывают более широкий спектр услуг (как было сказано выше, обратившийся получает не только медицинскую, но и психологическую, и социальную помощь);
- ◆ работа основывается на принципах добровольности, доступности, доброжелательности и конфиденциальности.

Что означает каждый из этих принципов на практике?

ДОБРОВОЛЬНОСТЬ:

- ◆ самостоятельное обращение за консультацией или при наличии проблемы;
- ◆ отсутствие принудительных профосмотров.

ДОСТУПНОСТЬ:

- ◆ удобное место расположение и часы работы;
- ◆ доступность языка, разъяснение и убеждение, а не полицейские меры.
- ◆ наличие информации об услугах (где и когда можно получить);
- ◆ консультирование и оказание всех видов услуг проводится бесплатно.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ:

- ◆ внимательное отношение, умение выслушать;
- ◆ искреннее желание помочь;
- ◆ общительность врача, наличие чувства юмора, уважение личности подростка.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ:

- ◆ неразглашение информации/диагноза без согласия подростка;
- ◆ по желанию подростка часть услуг может оказываться анонимно.

Кто может обратиться в ЦДП / ЦЗМ?

В ЦДП/ЦЗМ могут обратиться юноши и девушки от 15 до 24 лет, причем не только те, которым требуется лечение, но и нуждающиеся в информации по вопросам репродуктивного здоровья, взаимоотношений с друзьями, родителями, половых отношений, профилактики ВИЧ/ИППП, либо консультации психолога.

Итак:

- ◆ оказываемая в ЦДП/ЦЗМ помощь рассчитана как на больных людей, так и на здоровых;
- ◆ специалистами центров применяется «модель сотрудничества» – решение принимается при участии обратившегося.

Какие врачи-специалисты работают в ЦДП/ЦЗМ?

В ЦДП/ЦЗМ работают гинеколог, уролог, андролог, дерматовенеролог, а кроме того, психологи и социальные работники, оказывающие подросткам социально-психологическую помощь.

Где расположены ЦДП/ЦЗМ?

При поддержке ЮНФПА и ЮНИСЕФ ЦДП/ЦЗМ открыты на базе детских поликлиник и других учреждений здравоохранения и функционируют в разных городах Беларуси. Информацию о местах расположения центров можно найти на сайтах www.junior.by и www.ypeer.by.

Ведущие раздают участникам списки ЦДП/ЦЗМ, действующих в Беларуси.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 – 10 минут

Ведущие уточняют, остались ли какие-то вопросы по теме занятия, и отвечают на них, а затем предлагают ответить на вопрос каждому участнику (участнице):

Какой вывод вы сделали для себя в результате нашего занятия?

Ведущие благодарят участников за работу.

ЗАНЯТИЕ 6.

«ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

1 час 30 минут

Цель: повышение уровня информированности участников о способах безопасного сексуального поведения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

60–70 минут

Построение отношений (30 минут).

Упражнение «Ожидания от отношений».

Ведущие:

Начало половой жизни или вступление в половой контакт – это ответственный поступок. Потребность в близости формируется постепенно, и необходимо, чтобы к этому стремились оба партнера. При этом важно представлять, что для вас лично является значимым в отношениях, и обсуждать это с партнером.

Давайте сейчас поговорим о том, что для вас важно в отношениях с парнем / девушкой, чего вы ожидаете от таких отношений.

Ведущие предлагают каждому участнику индивидуально заполнить форму (см. приложение 4) – выбрать и проранжировать ответы, которые больше всего отражают их персональные ожидания от отношений. На выполнение задания желательнее потратить не более 5–7 минут.

После того как все участники подготовятся, ведущие формируют четыре малые группы и предлагают рассмотреть выбранные варианты ответов, а при необходимости дописать свои. На это отводится 10 минут.

❗ Если позволяет состав участников, ведущие могут объединить мальчиков и девочек в отдельные группы, для того чтобы они обсудили ожидания от отношений между собой, а потом рассказали противоположному полу.

Подводя итог, ведущие задают группе вопросы:

Насколько легко вам было выбрать ответы?

Удивил ли вас какой-то из вариантов? Почему?

Что может помочь вам строить именно те отношения, которые вам необходимы?

Начало половой жизни и ответственное сексуальное поведение (30 минут).

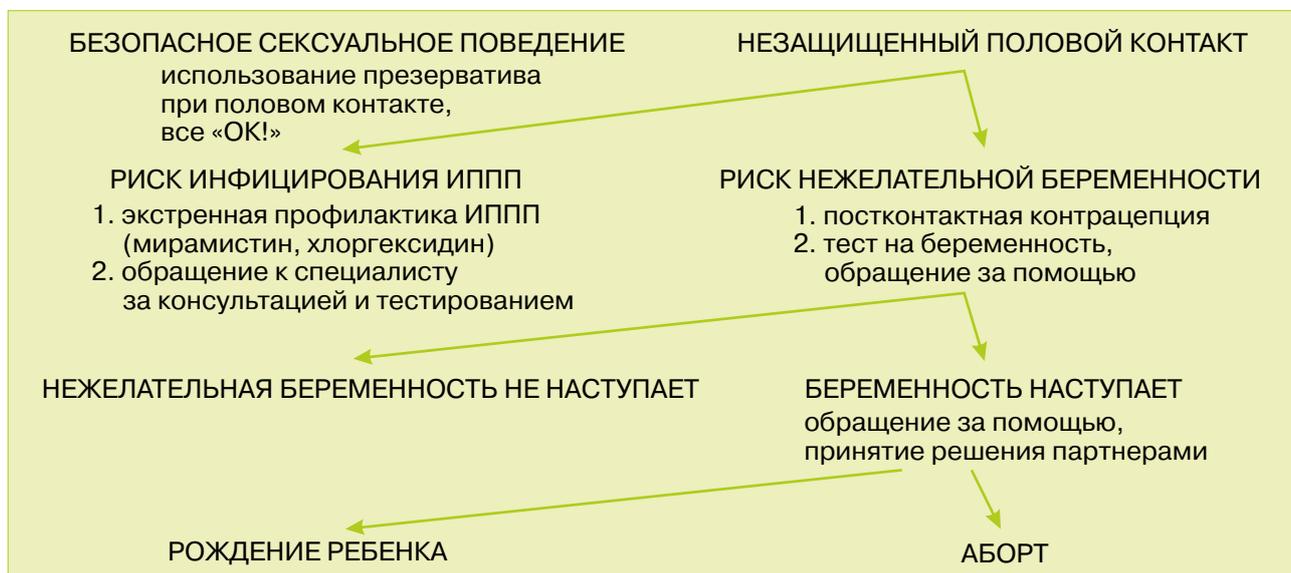
Ведущие шаг за шагом, задавая вопросы, рисуют алгоритм действий при вступлении в половую связь и обеспечивают участников необходимой информацией (о правилах использования презерватива, профилактике ИППП, способах контрацепции и т.д.).

Воздержание

Начало половой жизни должно быть осознанным. Важно, чтобы оба партнера чувствовали любовь, уважение и доверие друг к другу.

Использование презерватива при каждом половом контакте – это:

- ♦ защита от инфицирования ВИЧ и большинства инфекций, передающихся половым путем, сохранение баланса микрофлоры половых органов (особенно важно для девочек);
- ♦ предохранение от нежелательной беременности.



Примерные вопросы участникам:

Что важно для молодого человека (девушки), начинающего(ей) половую жизнь?

Какие риски существуют при незащищенном половом контакте?

Кто должен позаботиться о предохранении во время половой близости?

Как можно предохранить себя от инфекций, передающихся половым путем?

Какие вы знаете способы контрацепции? Какие из них наиболее эффективны? Какие методы контрацепции рекомендованы для молодых людей?

Какие могут быть последствия ранней беременности для матери? отца? самого ребенка?

Какие могут быть последствия аборта?

Вопросы и ответы (5–10 минут).

Ведущие уточняют, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме «Репродуктивное здоровье», и отвечают на них.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

5–10 минут

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Мужская и женская половая система состоит из органов, желез и поддерживающих структур, которые вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, вызывающие половое созревание в подростковом возрасте и управляющие этим процессом. Половой акт между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоид и яйцеклетка) соединиться, слиться и создать новую жизнь.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

В период полового созревания (пубертатный период) происходит биологическая и психическая перестройка организма, ведущая к зрелости.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Внешне это проявляется в первую очередь скачком роста, изменением фигуры, появлением вторичных половых признаков.

Мальчики

Как правило, период полового созревания у юношей начинается в 12–14 лет, но нормальны и небольшие отклонения от этого возраста. Изменения, сопровождающие половое созревание, обуславливаются выбросом мужских гормонов в кровь. Этот процесс начинается под воздействием веществ, вырабатываемых гипофизом, эндокринной железой, которая расположена у основания головного мозга.

Гормоны вызывают рост и созревание половых клеток (спермы), а также выработку и выброс в кровь половых гормонов, самым важным из которых является тестостерон.

Происходит ряд постепенных, но весьма существенных изменений, в том числе:

- ◆ увеличение половых органов;
- ◆ рост лобковых волос, а также волос в подмышечных впадинах, на теле и на лице;
- ◆ ускорение роста мышц и скелета. К концу периода полового созревания размеры тела мальчика практически достигают роста и веса взрослого мужчины;
- ◆ постепенное увеличение размеров голосовых связок, в результате чего голос «ломается» и грубеет, становится мужским.

Девочки

Период полового созревания у девочек начинается, как правило, в 10–11 лет, т.е. несколько раньше, чем у мальчиков. Однако этот возраст достаточно индивидуален.

Изменения в организме девочки:

- ◆ наступление первой менструации (в 10–14 лет). Необходимо знать, что регулярный цикл, важный для репродуктивной функции, устанавливается не сразу, а примерно в течение года после первой менструации;
- ◆ развитие и увеличение в размерах молочных желез;
- ◆ оволосение подмышечных впадин и лобка;
- ◆ расширение бедер, нарастание жировой ткани (в основном в области молочных желез, бедер, ягодиц, плечевого пояса, лобка). При этом важно понимать, что жир необходим для вынашивания и вскармливания потомства. Поэтому определенное количество жира сигнализирует о том, что организм имеет достаточный запас энергии для полового созревания и способности к рождению детей;
- ◆ скачок в росте.

Задержку полового созревания вызывают хронические истощающие заболевания, интоксикации, переутомление, неудовлетворительное питание и т.д.

ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Внутренние половые органы. Как функционирует репродуктивная система.

Влагалище – эластичная мышечная трубка, соединяющая внутренние и наружные половые органы, через которую происходит выделение менструальной крови и рождение ребенка.

Матка – мышечный орган, в котором развивается плод до своего рождения. Внутреннюю поверхность выстилает слизистая оболочка (эндометрий), обеспечивающая питание зародыша на ранней стадии беременности или отторгающаяся при менструации.

Маточные (фаллопиевы) трубы – две трубки, по которым яйцеклетка перемещается из яичника в матку.

Также у женщины имеются два **яичника**, небольшие миндалевидные железы, в которых содержатся и созревают яйцеклетки.

Яичники представляют собой железы внутренней секреции, которые вырабатывают женские поло-

вые гормоны, обуславливающие развитие вторичных половых признаков, рост половых органов и молочных желез. С наступлением половой зрелости и до угасания половой функции в яичниках и в матке происходят согласованные циклические процессы. В яичнике имеются жидкостные образования различных размеров – фолликулы, в которых созревают яйцеклетки.

В каждый менструальный цикл происходит созревание яйцеклетки в одном из этих фолликулов. Когда яйцеклетка созрела, происходит разрыв фолликула и выход яйцеклетки. На месте разорвавшегося фолликула начинает формироваться так называемое **желтое тело**. Растущий фолликул выделяет женский половой гормон **эстроген**, а желтое тело – **прогестерон**, эти гормоны необходимы для развития беременности.

До тех пор, пока не наступит половое созревание, яичник «спит». В нем имеются фолликулы, а в них – незрелые половые клетки, но никогда не бывает желтых тел. Кроме того, фолликулы в яичниках девочек маленькие. Они вырабатывают мало эстрогена. В период половой зрелости яичник начинает активно «работать» – каждый месяц организм девушки продуцирует зрелую яйцеклетку. Причем работает яичник по циклическому принципу: в первую половину цикла (от первого до 14-го дня менструации при 28-дневном цикле) в яичнике очень быстро растут фолликулы. Этот процесс происходит под воздействием гормонов, которые вырабатывает гипофиз. Один из фолликулов созревает быстрее остальных, в нем развивается **яйцеклетка**. **Овуляция** (разрыв этого фолликула и выход яйцеклетки из яичника), происходящая приблизительно на 14-й день цикла (+/- три дня), «делит» цикл на первую и вторую фазы. После выхода из яичника яйцеклетка «захватывается» специальными «щупальцами» на конце маточной трубы и начинает двигаться по трубе в сторону матки. Если в маточной трубе не произошло встречи яйцеклетки со сперматозоидом, т.е. оплодотворения, через сутки после овуляции яйцеклетка погибает и начинается менструация. Если оплодотворение произошло, желтое тело не погибает, а продолжает выделять в кровь большое количество прогестерона, необходимого для развития беременности.

МУЖСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Мужские половые органы часто считаются менее сложными, чем женские. Тем не менее они отнюдь не ограничиваются лишь видимыми снаружи гениталиями. Внутри мужского организма функционирует сложная система канальцев и протоков, соединенная с репродуктивными органами.

В половом члене (пенисе) есть пещеристые тела, которые при сексуальном возбуждении наполняются кровью, в результате чего наступает эрекция, а во время оргазма происходит выброс спермы, содержащей сперматозоиды, – эякуляция.

Ниже полового члена расположена **мошонка**, в которой находятся **яички**. В них образуются **сперматозоиды**, а также секретируется мужской половой гормон – **тестостерон**. Для образования и созревания сперматозоидов температура в яичках должна быть примерно на 1°С ниже, чем нормальная температура тела.

Придаток яичка – сильно извитой канал, являющийся частью семяпровода. В этом канале сперматозоиды созревают и приобретают способность к оплодотворению.

Другую часть системы хранения и транспортировки сперматозоидов составляет длинный изогнутый канал – семявыносящий проток. С ним соединены семенные пузырьки – два расположенных позади мочевого пузыря образования. В них вырабатывается часть **семенной жидкости**, которая необходима для перемещения и питания сперматозоидов.

Важный для мужского здоровья орган – **предстательная железа**. Размером с каштан, она расположена ниже мочевого пузыря. В ней образуется 60% семенной жидкости, необходимой для транспортировки сперматозоидов.

Ежедневно мужской организм продуцирует миллионы половых клеток. Из яичка они поступают в придаток, который сохраняет и обеспечивает зрелые сперматозоиды питательными веществами. Полный процесс созревания сперматозоида – от зародышевой клетки в семенном канальце до зрелой формы в семявыносящем протоке – продолжается примерно 74 дня.

Сперма образуется во время полового акта. В ее состав входят сперматозоиды из придатка, а также жидкость из семенных пузырьков и предстательной железы.

У мужчин, как и у женщин, основным «дирижером» детородных процессов в организме являются гормоны. Они не только управляют половым поведением мужчины, но и придают своему обладателю чисто мужские достоинства: мышечную массу, рост, тембр голоса и оволосение на лице.

Нарушения в репродуктивной системе и половой функции могут быть вызваны различными факторами: заболеваниями, нарушением строения органов, травмами, сильным стрессом.

СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Репродуктивная система – сложный налаженный механизм. Это саморегулирующаяся система, поэтому вмешательство в ее работу может повлиять на ее функционирование, и привести к трудностям в сексуальной жизни и рождении детей. Внимательное отношение к своему телу, знание происходящих в нем процессов помогает сохранить здоровье.

! Важно понимать, что созревания репродуктивной системы недостаточно для начала половой жизни. Человек должен быть зрелым и в психологическом плане. Готовность к началу половой жизни приходит постепенно, через платоническую влюбленность (желание духовной близости, чувства единства, нежности), эротику (объятия, ласки, поцелуи) к собственно сексуальной реализации (половой акт). Нарушение этой последовательности может создать трудности в формировании отношений с противоположным полом. Это очень индивидуальный процесс, каждый человек облада-

ет собственным, уникальным опытом, поэтому только сам может принять решение о готовности к началу половой жизни.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье (как на репродуктивную функцию, так и на возможность строить близкие отношения):

- ◆ состояние органов репродуктивной системы (заболевания, нарушения в строении органов, их взаимодействии);
- ◆ вес (как недостаточная, так и избыточная масса тела);
- ◆ рискованное поведение (употребление психоактивных веществ, раннее начало половой жизни и т.д.);
- ◆ стресс;
- ◆ психологические установки (комплексы, «мифы», неверные представления о сексуальной жизни и пр.).

Способы сохранения репродуктивного здоровья:

- ◆ личная гигиена;
- ◆ умеренные физические нагрузки;
- ◆ сбалансированное питание;
- ◆ ответственное сексуальное поведение (воздержание, осознанное начало половой жизни, построение взаимоотношений на основе любви и доверия, постоянный половой партнер, использование презерватива при каждом половом контакте, умение обсуждать с партнером вопросы, касающиеся половой жизни);
- ◆ профилактические медицинские осмотры, при необходимости обращение за консультацией к специалисту.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Контрацепция – это предупреждение нежелательной беременности с минимальным вредом для собственного здоровья и с сохранением достойной, доставляющей удовлетворение сексуальной жизни; сохранение здоровья и путь к рождению здорового ребенка тогда, когда этого захотят партнеры.

Наиболее оптимальными и оправданными средствами контрацепции для подростков являются комбинированные оральные контрацептивы и презервативы.

Презерватив – наиболее популярное среди молодежи барьерное средство защиты.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует молодежи и подросткам использовать комбинированные противозачаточные таблетки. Они обеспечивают наименьшее вмешательство в естественное течение процессов, происходящих в женском организме, и сохраняют стабильность менструального цикла. Мифы об их вредных побочных эффектах устарели.

Индивидуальный подбор контрацептивного препарата должен осуществить врач акушер-гинеколог после беседы, лабораторного исследования (общего анализа крови, биохимического исследования, общего анализа мочи).

! Следует помнить, что гормональные контрацептивы не защищают от ВИЧ и ИППП, поэтому их лучше применять в сочетании с презервативом.

Самым надежным (100%) способом предохранения от нежелательной беременности и инфицирования ВИЧ и ИППП является воздержание.

Неотложную (экстренную) контрацепцию применяют для предупреждения нежелательной беременности в течение нескольких дней после полового акта, при котором никакие меры контрацепции не применялись, или применяемые меры оказались неудачными (разрыв презерватива, пропуск приема гормонального контрацептива), или после изнасилования.

! Важно помнить:

- ◆ Неотложная контрацепция эффективна в течение 72 часов (и больше, зависит от препарата), но лучше применить ее как можно раньше.
- ◆ Одна таблетка экстренного контрацептива содержит гораздо больше гормонов, чем обычные гормональные контрацептивы. Регулярно обращаясь к экстренной контрацепции, девушки нарушают свой гормональный фон, что нередко ведет к различным заболеваниям, в том числе к бесплодию.
- ◆ Неотложную контрацепцию необходимо применять только в экстренных случаях, но не чаще двух раз в год.
- ◆ Противозачаточные таблетки, применяемые в экстренных случаях, не предупреждают ИППП – необходимо обратиться к врачу за консультацией и с целью провести тестирование.

АБОРТ

Абортом называется всякое прерывание беременности.

Искусственный аборт – это искусственное прерывание беременности. Искусственный аборт может

проводиться с использованием медицинских инструментов (хирургический аборт или вакуум-аспирация) или лекарственных средств.

Хирургический аборт проводится в сроке до 12 недель беременности. Процедура аборта включает обследование, госпитализацию, обезболивание и удаление плодного яйца с помощью кюретки.

После аборта могут возникнуть различные осложнения, такие как воспалительные заболевания, кровотечение из половых органов из-за оставшегося в матке плодного яйца, нарушение сократительной способности матки или ее повреждение и др.

Часто аборт является причиной бесплодия женщины. В Беларуси у 55% бесплодных пар основной причиной бесплодия стал сделанный ранее аборт. Причинами бесплодия являются также воспалительные заболевания придатков матки с нарушением проходимости труб, воспалительные процессы в самой матке, препятствующие внедрению в ее слизистую оболочку плодного яйца, а также гормональные нарушения и нарушения ЦНС.

Вакуум-аспирация. Максимальный срок беременности для использования данного метода – пять недель. Самые благоприятные дни для выполнения данного вмешательства – с 14-го по 16-й.

Преимущества: прерывание производится на раннем сроке, не требуется госпитализации девушки.

Медикаментозный аборт. Это использование препаратов вызывающих гибель оплодотворённой яйцеклетки в полости матки с последующим ее удалением естественным путем (менструально-подобная реакция). Процент возможных осложнений после него ниже.

КАРТОЧКА К УПРАЖНЕНИЮ «РЕПРОДУКТИВНОЕ СИСТЕМА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК»

Влагалище	Эластичная мышечная трубка, соединяющая внутренние и наружные половые органы, через которую происходит выделение менструальной крови и рождение ребенка.
Матка	Мышечный орган, в котором развивается плод до своего рождения. Внутреннюю поверхность выстилает слизистая оболочка (эндометрий), обеспечивающая питание зародыша на ранней стадии беременности или отторгающаяся при менструации.
Маточные (фаллопиевы) трубы	Две трубки, по которым яйцеклетка перемещается из яичника в матку.
Яичники	Парные женские репродуктивные железы, которые вырабатывают женские половые гормоны. Благодаря работе желез происходит развитие вторичных половых признаков, рост половых органов и молочных желез.
Половой член	Состоит из передней свободной части – тела, которое заканчивается головкой, и задней части, прикрепленной к лобковым костям. Кожа тонкая, подвижная, свисает над головкой, образуя так называемую крайнюю плоть. Этот орган состоит из двух пещеристых тел и одного непарного губчатого. Способен при возбуждении увеличиваться и приобретать значительную плотность (эрекция), что играет важную роль в выполнении половой функции.
Мошонка	Кожно-мышечное образование, разделенное перегородкой на две половины, каждая из которых является вместилищем для яичка и придатка, мошоночного отдела семенного канатика.
Яичко	Парная половая железа овальной формы. Основная функция яичек – сперматогенез, т. е. образование мужских половых клеток.
Придаток	Прилегает к заднему краю яичка, имеет форму подковы. Состоит из головки, тела и хвоста, который переходит в семявыводящий проток.
Предстательная железа	Непарный железисто-мышечный орган массой 20–25 г, имеет дольчатое строение, по форме и величине напоминает каштан. Выделяет секрет, который входит в состав спермы, определяет ее внешний вид и запах. В секрете содержатся вещества, способствующие половому возбуждению и активации сперматозоидов.
Семявыводящий проток	Начинаясь в мошонке, проходит через паховый канал в брюшную полость и располагается у задненижней части мочевого пузыря, где соединяется с выводным протоком семенного пузырька, образуя семявыбрасывающий проток. Он пронизывает предстательную железу и открывается в мочеиспускательный канал.

ЗАНЯТИЕ 7. «ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»

 1 час 30 минут

Цель: расширение и углубление знаний участников по проблемам профилактики ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи.

Необходимые материалы: набор post-it разных цветов, маркеры, бумага формата А3 – четыре листа, А1 – четыре листа, карточки к игре «Хочу все знать», карточки и сектора к игре «Риск заражения» (приложение 2), ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Ведущий приветствует участников занятия. **Проводит игру на знакомство и организацию коммуникации «Арам-сам-сам»** (10 минут).

Описание игры. Все встают в один большой круг.

Часть первая. Участники повторяют слова за ведущим: «Арам-сам-сам, арам-сам-сам, гули-гули-гули, арам-сам-сам!» – затем добавляют движения: на первые две фразы хлопают себя по коленкам, а на третью фразу («гули-гули-гули») правой рукой почесывают макушку своей головы, а левой – под подбородком, на четвертую – опять хлопают по коленкам. Слова и движения повторяются три раза с увеличением скорости.

Часть вторая. Три раза с увеличением скорости участники повторяют то же самое, только движения на фразу «гули-гули-гули» делают не себе, а участнику, стоящему по правую сторону.

Часть третья. Те же, что и в предыдущих вариантах, слова и движения повторяются три раза с увеличением скорости, но фраза «арам-сам-сам, арам-сам-сам» сопровождается хлопками по коленкам участника, стоящего справа, а «гули-гули-гули» – почесыванием находящегося слева.

Далее ведущий озвучивает цель занятия:

Цель нашего занятия – повысить уровень информированности участников по проблеме ВИЧ-инфекции.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 70 минут

Актуализация темы и проблематики занятия.

Ведущий начинает информирование по теме занятия с актуализации проблемы. Раздав участникам небольшие листочки, он просит каждого записать ассоциации, которые у них вызывает слово «ВИЧ-инфекция». На эту работу дается 2–3 минуты. Далее ведущий делит участников на четыре малые группы и предлагает им внутри каждой группы объединить свои ассоциации (можно прописать ассоциации маркерами на листе бумаги формата А3) и представить наработки остальным присутствующим. На эту работу отводится 5 минут.

Затем ведущий обращается к аудитории с вопросом:

Актуальна ли проблема ВИЧ-инфекции лично для вас и почему?

Выслушав ответы участников, ведущий приводит статистическую информацию по миру и Республике Беларусь.

ГЛОБАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ВИЧ И СПИДУ В 2009 ГОДУ

(обновленная информация доступна на сайте www.unaids.org):

Число людей, живущих с ВИЧ	Всего	33,3 млн
Люди, впервые инфицированные ВИЧ за 2009 год	Всего	2,6 млн
Число случаев смерти от СПИДа в 2009 году	Всего	1,8 млн

Распространение ВИЧ-инфекции в Беларуси

Первый этап (1987–1995 гг.) – завоз ВИЧ на территорию республики иностранными гражданами и распространение инфекции среди населения за счет сексуальных контактов, медленные темпы развития эпидемического процесса.

Второй этап (1996–1998 гг.) – стремительное распространение инфекции среди лиц, употребляющих наркотические вещества.

Третий этап (с 1999 г. по настоящее время) является последствием предыдущего этапа. Распространение происходит через сексуальных партнеров наркопотребителей и лиц, инфицированных половым путем.

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь (Приложение 5).

! Важно, чтобы статистика была свежей. При подготовке к занятию нужно обновлять данные об эпидемиологической ситуации по ВИЧ-инфекции в Беларуси. Можно воспользоваться материалами Белорусского интерактивного веб-сайта для молодежи по проблеме ВИЧ / СПИД www.aids.by, регулярно обновляемого отделом профилактики СПИД Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Ведущий:

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что представленные цифры – это всего лишь видимая часть айсберга. По оценочным данным ПРООН, в Республике Беларусь проживает около 30 000 ВИЧ-положительных людей.

На ознакомление со статистической информацией отводится не более 15 минут.

Игра «Хочу все знать» (20 минут).

Описание игры. Ведущий разбивает участников на четыре малые группы и раздает каждой по листу бумаги формата А3, маркеры и карточку с заданием. В течение пяти минут группы готовятся по карточкам, а затем по очереди, начиная с группы – обладателя карточки № 1, представляют свои наработки.

Ведущий дополняет выступление каждой группы и передает слово следующей, а в конце игры подводит итог.

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ № 1. Версии возникновения ВИЧ.

- 1) Что вы знаете о происхождении ВИЧ?
- 2) Какие версии вам известны?



Ведущий:

Возникновение вируса иммунодефицита человека до сих пор остается загадкой. По мнению американского ученого Роберта Галло, ВИЧ давно возник в группах коренного населения Африки. Экономическое освоение территорий, расширение контактов и миграция населения в связи с урбанизацией и развитием экономики способствовали распространению инфекции на иные группы населения.

Согласно другой гипотезе, вирус имеет «обезьянье» происхождение. Многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их мясо в пищу. Предполагается, что заражение могло произойти при попадании вируса в кровь при разделке туши, если имелись повреждения на коже охотника, или при употреблении сырого мяса либо мозга обезьян. Данное предположение основывается на том факте, что из организма обезьян этого региона были выделены вирусы, сходные по своему генному строению с ВИЧ.

Бытует мнение, что преодоление видового барьера могло произойти в результате мутации обезьяньего вируса. Причиной большого количества мутаций считают существующий в некоторых районах Африки повышенный радиационный фон, обусловленный богатыми залежами урана либо многочисленными испытаниями ядерного оружия в 50–80-х годах XX столетия.

Некоторые ученые склоняются к мысли, что вирус иммунодефицита человека имеет искусственное происхождение. Согласно этой версии, в 1969 г. была разработана программа по созданию бактериологического оружия, способного подавлять иммунную систему человека: методом генной инженерии получали новые виды вирусов из вирусов, выделенных у африканских обезьян. Испытания новых вирусов проводили на приговоренных к пожизненному заключению осужденных с условием освобождения по завершении эксперимента. Их выход на свободу и способствовал распространению ВИЧ-инфекции среди населения. Данная версия построена на совпадении времени окончания эксперимента по разработке нового бактериологического оружия и появления первых случаев СПИДа среди гомосексуалистов в США и Центральной Африке. Следует, однако, отметить, что объективных или документальных доказательств такого происхождения вируса нет.

Итак, мы рассмотрели наиболее распространенные гипотезы происхождения ВИЧ, который вызывает неизлечимое на сегодняшний день заболевание – ВИЧ-инфекцию. Несмотря на большое количество фактов и доказательств, собранных учеными в пользу различных версий, до настоящего времени нет единого мнения о происхождении вируса, а также о причинах его возникновения.

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ № 2. История открытия вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).

- 1) Где были выявлены первые случаи заражения ВИЧ-инфекцией?
- 2) Как вы думаете, когда и кем был открыт ВИЧ?
- 3) Среди каких групп населения выявлялся ВИЧ вначале?



Ведущий:

Точкой отсчета стал июнь 1981 г., когда в американском еженедельном бюллетене по учету заболеваемости и смертности появилась небольшая корреспонденция, в которой были описаны пять случаев воспаления легких, зарегистрированных в разных больницах штата Калифорния (США). Одновременно в Атланте было зафиксировано резкое увеличение потребления лекарств, ранее очень редко используемых. При анализе этой информации было установлено, что лекарства применялись для лечения пневмоцистоза легких, вызываемого особыми микроорганизмами из рода пневмоцист. В обычных условиях для практически здоровых людей пневмоцисты не представляют никакой опасности, хотя они широко распространены в природе и присутствуют повсеместно. Заболевание развивается только при определенных условиях: обычно пневмоцистозы возникают у лиц пожилого возраста, у маленьких детей с несформировавшейся иммунной системой или с различными дефектами ее развития, в некоторых случаях регистрировали пневмоцистную инфекцию у людей в послеоперационный период. Однако данные больные не относились ни к одной из перечисленных выше групп: это были молодые (около 30 лет) мужчины, им не проводили никаких операций, у них не было предшествовавших серьезных заболеваний иммунной системы.

Вскоре после этого начали поступать сообщения о росте заболеваемости злокачественной опухолью кожи – саркомой Капоши. Причем все больные были также молодые мужчины. Некоторым был поставлен диагноз «пневмоцистоз легких», и у них отмечались инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы. Необычным было течение заболевания: восемь человек погибли в течение нескольких месяцев, несмотря на интенсивное лечение. Обычно же данная опухоль хорошо поддается лечению, и продолжительность жизни с ней составляет восемь – десять лет.

В течение последующих двух месяцев после первого сообщения о случаях пневмоцистной пневмонии и саркомы Капоши было зарегистрировано еще около 70 случаев.

К сожалению, в июне 1981 г. американские врачи, как и врачи других стран, еще ничего не знали о СПИДе. Поэтому выявленные нарушения иммунной системы связывались с различными инфекциями, а также с приемом этими больными наркотиков и сильнодействующих лекарственных препаратов до того момента, пока не стало ясно, что различные болезненные проявления – лишь отдельные признаки нового неизвестного заболевания.

Новая болезнь быстро распространялась не только в США, но в других странах мира.

Человечеству в какой-то мере, можно сказать, повезло, что активно распространяться болезнь стала во второй половине XX века, когда уже был накоплен научный потенциал в области микробиологии, генетики, молекулярной биологии, была создана хорошая материальная база для проведения исследований на клеточном, субклеточном и молекулярном уровне. Благодаря этому уже в конце 1983 г. из лимфатического узла больного СПИДом был выделен вирус – возбудитель ВИЧ-инфекции.

Открытие вируса произошло почти одновременно в двух лабораториях: первоначально он был выделен французским ученым Люком Монтанье (Институт им. Пастера), несколько позже – американцем Робертом Галло (Национальный институт рака). Возбудитель болезни получил название «вирус иммунодефицита человека» (ВИЧ).

Установление возбудителя дало мощный толчок к изучению многих аспектов проблемы ВИЧ-инфекции. Обнаружение вируса в различных средах организма человека (кровь, слюна, сперма и т.д.) помогло уточнить пути передачи заболевания. Установление природы вируса позволило развернуть работы по диагностике инфекции. Таким образом, ВИЧ-инфекция была четко дифференцирована с другими заболеваниями, связанными с иммунодефицитом, что дало возможность начать работы по созданию вакцин и подбору химиотерапевтических препаратов для профилактики и лечения заболевания.

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ № 3. Что означают понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ВИЧ-инфицированный», «ЛЖВ».



- В** – **вирус**, паразитирующий организм, атакующий и разрушающий человеческие клетки;
- И** – **иммунодефицита**: снижение функций иммунной системы, т. е. способности организма противостоять болезням;
- Ч** – **человека**: носителем этого вируса является только человек;
- С** – **синдром**. Совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или определенного состояния;
- П** – **приобретенного**. Заболевание приобретает в течение жизни;
- И** – **иммунного**. Недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных сил организма в противостоянии возбудителям болезней;
- Д** – **дефицита**. Отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

Ведущий:

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека.

ВИЧ-инфицированные – лица, зараженные вирусом иммунодефицита человека. К категории ВИЧ-инфицированных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и больные на стадии СПИД.

Л – люди

Ж – живущие

В – с вирусом иммунодефицита человека.

КАРТОЧКА № 4. ВИЧ и его влияние на иммунную систему.

1) Что такое иммунная система?

2) Каковы ее основные функции?

3) Как воздействует ВИЧ на иммунную систему человека?



Ведущий:

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – возбудитель ВИЧ-инфекции. Открытие вируса произошло в 1983 году. С июля 1986 года для обозначения возбудителя повсеместно принято название «вирус иммунодефицита человека» или «ВИЧ».

Вирус иммунодефицита человека вызывает инфекционное заболевание, которое протекает с поражением жизненно важных клеток защитной системы организма. Размеры ВИЧ очень малы: на линии длиной в один сантиметр может разместиться до ста тысяч вирусных частиц. При рассмотрении под электронным микроскопом он напоминает экзотический цветок. Его внешняя оболочка имеет шарообразные выступы, своего рода лепестки, называемые рецепторами, посредством которых он прикрепляется к поражаемым в организме человека клеткам.

Единственным источником распространения ВИЧ является зараженный этим возбудителем человек. С током крови вирус проникает во все внутренние органы, железы, лимфатические узлы и даже в такие ткани, как роговица глаза, которая не имеет сосудов.

Вирус иммунодефицита относится к семейству ретровирусов (вирус с обратной транскриптазой – ферментом, который синтезирует не РНК на матрице ДНК, а наоборот – ДНК на матрице РНК).

Попадая в организм человека, вирус иммунодефицита избирательно поражает Т-лимфоциты (Т-хелперы), которые стимулируют реакции клеточного иммунитета. ВИЧ проникает в клеточное ядро пораженной клетки и «встраивается» в ее ДНК. С этого момента он становится составной частью наследственного аппарата клетки и при делении передается дочерним клеткам. Таким образом, поражая Т-лимфоциты, являющиеся основной клеточной формой иммунной системы, ВИЧ первоначально вызывает дисфункцию иммунной системы, а затем полностью выводит ее из строя.

ВИЧ относится к малоустойчивым во внешней среде вирусам. Гибнет при температуре 56 °С в течение 30 минут. Чувствителен к химическим веществам: погибает при воздействии этилового спирта, эфира, хлорамина и других дезинфектантов.

По некоторым показателям вирус оказался более устойчивым, чем другие, в том числе к ионизирующему и ультрафиолетовому излучению. Установлено, что ВИЧ значительно дольше, чем другие вирусы, сохраняет жизнеспособность в процессе хранения при комнатной температуре. Даже в высушенном состоянии ВИЧ остается жизнеспособным не менее 7–14 дней, а при низкой температуре – значительно дольше. Максимальная биологическая активность его проявляется в нейтральной и слабокислой среде.

Иммунная система – это главное защитное средство организма против чужеродных агентов. Для их нейтрализации иммунная система вырабатывает антитела и активизирует специальные клетки крови, которые убивают и удаляют чужеродные микроорганизмы.

Функции иммунной системы:

- ◆ замена состарившихся клеток;
- ◆ защита организма от проникновения чужеродных агентов – вирусов, бактерий, грибков;
- ◆ «ремонт» участков нашего тела.

Ведущий:

Есть ли у вас вопросы по прослушанному материалу?

Для сохранения собственного здоровья очень важно знать пути передачи ВИЧ-инфекции. Владея этой информацией, можно оценить степень риска заражения, сопряженного с той или иной формой поведения либо жизненной ситуацией.

Наибольшая концентрация ВИЧ отмечается в биологических жидкостях инфицированного человека, таких как кровь, семенная жидкость (сперма), вагинальный секрет, спинномозговая жидкость, грудное молоко. Слюна, слезы, моча также содержат вирус, но в малой концентрации, поэтому не являются опасными в плане передачи ВИЧ.

Игра «Риск заражения» (40 минут).

Описание игры. Ведущий раскладывает на столе или на полу в произвольном порядке четыре карточки-сектора: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска», «Не знаю». Участники получают карточки, где указаны типы социального поведения, предметы общего пользования, биологические жидкости организма. Пару минут подумав и оценив риск заражения ВИЧ-инфекцией в каждой конкретной ситуации, участники должны положить карточки в соответствующие сектора и прокомментировать свой выбор. Если участник сомневается в решении, рекомендуется положить карточку в сектор «Не знаю». Когда все карточки будут разложены, ведущий анализирует наполнение секторов в такой последовательности: 1) «Не знаю», 2) «Высокий риск», 3) «Низкий риск», 4) «Нет риска».

Ведущий:

Вы справились с заданием, а теперь вкратце подытожим, какова действительная степень риска по всем карточкам.

Итак, в соответствии с локализацией и путями выделения вируса из организма носителя различают три пути передачи:

- ◆ половой;
- ◆ парентеральный (при попадании вируса в кровь);
- ◆ вертикальный (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку).

Половой путь передачи. Вирус иммунодефицита передается при незащищенных (без использования презерватива) половых контактах с носителем вируса. Все виды половых контактов опасны, так как вирус легко проникает в организм человека. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, воспалительных процессов, а также частая смена половых партнеров увеличивает опасность заражения вирусом иммунодефицита человека при различных видах половых контактов.

Парентеральный путь передачи. Основным фактором передачи является контакт с кровью инфицированного человека. Он может произойти:

- ◆ при совместном использовании загрязненных шприцев и игл лицами, употребляющими наркотики внутривенно;
- ◆ употреблении наркотика, зараженного ВИЧ;
- ◆ изготовлении или фасовке наркотиков;
- ◆ использовании нестерильного инструментария для нанесения татуировок или пирсинга;
- ◆ совместном использовании маникюрных или бритвенных принадлежностей;

Кроме того, существует вероятность заражения при переливании инфицированной крови и ее препаратов. Однако с введением в 1987 г. в Беларуси обязательного тестирования донорской крови на ВИЧ опасность заражения, связанная с переливанием донорской крови и ее препаратов, сведена к минимуму (карточку необходимо положить на сектор «Низкий риск»).

Вертикальный путь передачи. Передача вируса иммунодефицита человека может произойти от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью. ВИЧ-инфицированная беременная женщина в ходе консультирования информируется о последствиях сохранения беременности и возможности рождения инфицированного ребенка. Право выбора остается за женщиной. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорожденному составляет 30–35%. Своевременное выявление инфицированности у беременной и применение медикаментозной терапии позволяет значительно уменьшить риск рождения инфицированного ребенка от 2 до 5%.

В условиях интенсивного распространения ВИЧ нельзя исключить вероятность заражения каждого из нас. Среди населения выявляются группы повышенного риска инфицирования:

- ◆ лица, употребляющие инъекционные наркотики;
- ◆ женщины, оказывающие сексуальные услуги;
- ◆ мужчины, имеющие секс с мужчинами;
- ◆ лица с беспорядочными половыми связями;
- ◆ молодежь в целом.

Появление ВИЧ-инфекции, отсутствие каких-либо действенных препаратов для ее лечения вызвали огромное количество слухов и домыслов о путях передачи ВИЧ. Однако в результате многолетних наблюдений за многочисленными бытовыми контактами людей, живущих с ВИЧ, было установлено, что ВИЧ не передается:

- ◆ при дружеских объятиях и поцелуях;
- ◆ пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
- ◆ рукопожатии;
- ◆ пользовании бассейном, душем;
- ◆ через предметы производственной и домашней обстановки;
- ◆ через предметы сантехоборудования;
- ◆ в общественном транспорте;
- ◆ насекомыми, в том числе и кровососущими;
- ◆ воздушно-капельным путем.

Ведущий:

Мы рассмотрели пути передачи ВИЧ-инфекции, остались ли у вас вопросы?

Участники занятия по необходимости задают вопросы – ведущий на них отвечает.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Подведение итогов занятия и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Проводится упражнение «Круг».

Описание упражнения. Ведущий предлагает всем участникам встать в круг, взяться за руки и несколькими словами охарактеризовать занятие, его проблематику, подвести итоги и выразить свое отношение к изученной теме.

ЭПИДСИТУАЦИЯ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА 1 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА

По состоянию на 1 января 2012 года в Республике Беларусь зарегистрировано 12 955 случаев ВИЧ-инфекции (показатель распространенности составил 108,0 на 100 тысяч населения). За 2011 год выявлено 1196 ВИЧ-инфицированных (за 2010 г. – 1069). Темп роста составил 11,9%. Показатель заболеваемости – 12,6 на 100 тысяч населения (2010 г. – 11,3).

В Гомельской области зарегистрировано 6439 случаев ВИЧ-инфекции (показатель распространенности составил 331,4), Минской области 1 764 (105,5), г. Минске 1 852 (87,5), Могилевской области 739 (57,7) Брестской области 960 (55,0), Витебской области 672 (45,3), Гродненской области 529 (39,1).

Подавляющее число ВИЧ-инфицированных – это молодые люди в возрасте от 15 до 29 лет. Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в этой возрастной группе составляет 7 975 (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных – 61,6%).

Удельный вес лиц в возрастной группе 15–19 лет в общей структуре ВИЧ-инфицированных за 2011 год составил 1,4% (2010 г. – 2,1%)

По кумулятивным данным (1987 – 01.01.2012 г.) 47,2% (6113 человек) инфицированных вирусом иммунодефицита человека заразились парентеральным путем (при внутривенном введении наркотических веществ), удельный вес лиц, инфицирование которых произошло половым путем, составляет 50,3% (6511 случаев).

За 2011 год доля парентерального пути передачи ВИЧ составила 21,2% (254 чел.), в 2010 г. 223 чел. – 20,9%; половой путь – 76,1% (910 чел.), в 2010 г. – 75,1% (803).

В целом по республике удельный вес женщин из общего числа ВИЧ-инфицированных составляет 39,2% (5075 чел.), мужчин – 60,8% (7880 чел.). За 2011 год удельный вес женщин – 48,0% (575 чел.), мужчин – 52,0% (621 чел.). В 2010 г. женщин – 47,3% (506), мужчин – 52,7% (563).

С 1987 по 01.01.2012 г. от ВИЧ-инфицированных матерей родилось 1 980 детей, в том числе за 2011 год – 200 (2010 г. – 230). Диагноз «ВИЧ-инфекция» подтвержден 198 детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей (за 2011 г. – 23), из них 10 умерло. Всего в республике среди детей в возрастной группе от 0 до 14 лет зарегистрировано 213 случаев ВИЧ-инфекции.

Кумулятивное число случаев СПИДа на 01.01.2012 г. – 3025, в том числе за 2011 год данный диагноз установлен 590 пациентам (за аналогичный период 2010 г. – 614).

Среди ВИЧ-инфицированных пациентов умерло 2691 человек (в том числе в стадии СПИДа – 1457). За 2011 год умерло 447 человек (2010 г. – 363), в том числе в стадии СПИДа – 285 (2010 г. – 235).

КАРТОЧКА К ИГРЕ «РИСК ЗАРАЖЕНИЯ»

КАШЕЛЬ	ДРУЖЕСКИЙ ПОЦЕЛУЙ	ОБМЕН ШПРИЦАМИ И ИГЛАМИ
ПРОКАЛЫВАНИЕ УШЕЙ	СЛЕЗЫ	ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
ПОТ	БЕСПОРЯДОЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ СВЯЗИ	ПОЛОВОЙ КОНТАКТ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА
ТАТУИРОВКА	НАРКОПОТРЕБИТЕЛИ	ОБЪЯТИЯ
ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕЙ БАНИ	РУКОПОЖАТИЕ	ОБЩЕЕ ПОЛОТЕНЦЕ
УКУСЫ КОМАРОВ, И ДРУГИХ НАСЕКОМЫХ	ЧИХАНИЕ	ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ
БИСЕСУАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ	ВАГИНАЛЬНАЯ ЖИДКОСТЬ	ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ДОНОРСКИХ ОРГАНОВ, ТКАНЕЙ, ЖИДКОСТЕЙ
ГЕТЕРОСЕСУАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ	ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ТУАЛЕТА	ГОМОСЕСУАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ
ДОНОРЫ КРОВИ	ПИСЬМЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ РАСЧЕСКИ
СПЕРМА	ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ	ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ
ОБЩИЙ СТАКАН	ОТНОШЕНИЯ, ПОСТРОЕННЫЕ НА ДОВЕРИИ	ПОСЕЩЕНИЕ БАСЕЙНА
	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА	СЛЮНА

ВЫСОКИЙ РИСК

НИЗКИЙ РИСК

НЕТ РИСКА

НЕ ЗНАЮ

ЗАНЯТИЕ 8.

«ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ»

 1 час 30 минут

Цель: расширение и углубление знаний участников по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: набор карточек к игре «Цепная реакция» (приложение 7), бумага формата А1 – шесть листов, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий приветствует участников занятия и проводит игру для организации коммуникации «Скалолаз» (5 минут).

Описание игры. Участники встают на невысокую скамеечку плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкиваясь со скамьи других игроков.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 70 минут

Способы профилактики ВИЧ-инфекции (20 минут).

Индивидуальная работа «Личные модели поведения» (20 минут).

Описание работы. Ведущий раздает каждому участнику по несколько небольших листочков и предлагает на одном из полученных листочков в течение пяти минут прописать личные безопасные модели поведения – меры профилактики (один листочек – одна мера профилактики). После выполнения индивидуальной работы ведущий собирает заполненные участниками листочки, прикрепляет их к флип-чарту и делает общий обзор моделей поведения – мер профилактики с последующим обсуждением.

Примерные вопросы для обсуждения:

- 1) Легко ли было сформулировать личные меры профилактики?
- 2) Что вызвало сложности?
- 3) Насколько реально для вас выполнение прописанных мер профилактики?

Стадии течения ВИЧ-инфекции (мини-лекция) (20 минут).

Ведущий:

В течении ВИЧ-инфекции можно выделить несколько стадий, постепенно переходящих одна в другую.

Ведущий прописывает на листе формата А1 маркерами название стадий ВИЧ-инфекции.

Первичная реакция организма на внедрение ВИЧ проявляется выработкой антител. От момента заражения до выработки антител обычно проходит в среднем от трех недель до трех месяцев. Нередки случаи появления антител только через шесть месяцев. Этот период называется «сероконверсионное окно». У 15 – 25 % инфицированных появление антител к ВИЧ в организме проявляется клиническими симптомами первой стадии заболевания.

Первая стадия. В течение трех-пяти недель после инфицирования у человека, как правило, развивается длящееся две-три недели острое заболевание. Оно протекает как «гриппоподобное заболевание» (повышение температуры, насморк, кашель, сыпь на коже, боли в суставах и мышцах, боли в горле при глотании). Спустя две-три недели острый период заболевания проходит. Следует отметить, что в 60–70% случаев острое начало заболевания может отсутствовать. Симптомы могут быть слабо-выраженными и обычно полностью проходят. Человек, не зная о наличии ВИЧ-инфекции, может заражать других.

Заболевание переходит **во вторую** стадию, когда вирус продолжает размножаться внутри организма. **Вторая стадия – асимптомная (латентная).** Полное отсутствие клинических проявлений ВИЧ-инфекции. Человек годами может оставаться практически здоровым, хорошо себя чувствовать, несмотря на то, что он инфицирован ВИЧ. Носителей ВИЧ-инфекции можно выявить, только проводя специальные лабораторные исследования. Стадия продолжается около трех–пяти лет. Человек на протяжении длительного периода времени может оставаться практически здоровым, хорошо себя чувствовать и, не зная о наличии ВИЧ-инфекции, заражать других.

Третья стадия – стадия вторичных заболеваний (или пре-СПИД) наступает после продолжительного латентного периода (три–пять лет и более). Увеличиваются группы лимфоузлов: затылочные, шейные, подмышечные и др. Они эластичны, безболезненны, увеличение сохраняется длительное время. По мере развития инфекционного процесса иммунная система постепенно разрушается. Организм не в состоянии бороться не только с патогенными, но и с обычными микробами, живущими

в легких, кишечнике, на коже человека с детского возраста. Развиваются поражения слизистых оболочек, лимфоузлов, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, нервной системы. По мере снижения количества иммунных клеток к увеличению лимфоузлов присоединяются такие симптомы, как похудение, лихорадка, длительные поносы, а также различные повторные инфекции – ангины, отиты и др., которые пока имеют благоприятное течение и лечатся общепринятыми средствами. Почти у всех больных отмечается поверхностное поражение кожи – гнойники, себорея, опоясывающий лишай, грибковые поражения. Больной теряет в весе около 10%. Такое состояние свидетельствует о переходе заболевания в **четвертую стадию – СПИД**.

Четвертая стадия – СПИД. Последняя и конечная стадия ВИЧ-инфекции. Число клеток-защитников (Т-лимфоцитов) достигает критически малого количества. По мере развития заболевания иммунная система организма полностью разрушается. Иммунная система больше не может сопротивляться инфекциям, и они быстро истощают организм. Вирусы и бактерии поражают жизненно важные органы, включая опорно-двигательный аппарат, систему дыхания, пищеварения, головной мозг. К разрушению иммунной системы присоединяются сопутствующие (оппортунистические) инфекции – в первую очередь, распространенные вирусные поражения нескольких органов (например, так называемая цитомегаловирусная инфекция) или инфекционные процессы, локализованные в кишечнике либо легких человека. Человек страдает от оппортунистических заболеваний, которые принимают необратимый характер. Периодически наступают периоды улучшения, и больной человек может даже забывать о своем страдании, но они сменяются новыми эпизодами болезни, более тяжелыми, чем предыдущие. Больной теряет в весе более 10% вследствие длительного поноса и нарушения питания. В итоге болезнь приводит к смертельному исходу. Стадия СПИДа длится от 1 до 3 лет.

Термин СПИД появился в 1981 году, когда многое об этой инфекции было еще неизвестно. В настоящее время он применяется для обозначения только последней стадии заболевания.

Важно понять, что от момента проникновения вируса в организм до того, как человек становится потенциальным источником заражения других людей, проходит очень мало времени. Опасность передачи инфекции возникает при заражении и сохраняется до самой смерти инфицированного, она существует даже в те периоды, когда человек не чувствует себя больным.

Диагностика ВИЧ (10 минут).

Ведущий:

Как же узнать, есть ли в крови человека ВИЧ?

Ведущий анализирует и обобщает ответы участников, а затем информирует их о принципах лабораторной диагностики.

Ведущий:

Если у человека есть подозрение, что он мог заразиться ВИЧ, то можно пройти обследование анонимно и бесплатно в любой поликлинике, а также в республиканском и областных центрах гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, в составе которых находятся отделы профилактики ВИЧ / СПИД.

В начальный период развития ВИЧ-инфекции невозможно выявить факт заражения. Защитные антитела к ВИЧ появляются через три – шесть месяцев. Это так называемое «сероконверсивное окно», «немое» течение инфекции в организме человека.

С появлением антител к ВИЧ возможно выявление вируса в организме человека при выполнении специальных лабораторных тестов. Такие тесты проводятся в любом медицинском учреждении независимо от места жительства, работы, учебы.

Принципы лабораторной диагностики

Исследование проводится с целью определить наличие антител к ВИЧ в организме человека. То есть сделав тест, люди узнают, инфицированы они или нет. Тестирование организовано на добровольных началах. Человеку, согласившемуся его пройти, необходимо осознавать, что означает эта процедура и каковы могут быть ее результаты. Возможно анонимное тестирование.

Сегодня наиболее распространенным способом выявления ВИЧ являются тесты на наличие антител. Организму потребуется некоторое время, чтобы в ответ на проникновение вируса выработать антитела. Промежуток между инфицированием и производством достаточного для обнаружения количества антител называется периодом развития антител, или периодом «сероконверсионного окна». У подавляющего большинства ВИЧ-инфицированных людей достаточное количество антител образуется через три месяца после инфицирования. В редких случаях период развития антител может занять до шести месяцев и более. Поэтому человеку, который озабочен вероятностью своего инфицирования, рекомендуется пройти повторное тестирование как минимум через три месяца после первого.

Игра «Тестирование» (20 минут).

Для работы используются карточки «Консультирование», «Тестирование», «Ожидание результата», «Получение результата», «Отказ от тестирования», «Время на размышления», «Консультирование после отрицательного результата», «Консультирование после положительного результата», «Повторное консультирование», «Консультирование для сексуальных партнеров / родственников / друзей».

Ведущий:

Человек может узнать, инфицирован он или нет, с помощью теста. Давайте посмотрим, как это происходит.

Описание игры. Участники делятся на три малые группы. Каждая группа получает карточки, на которых описаны этапы проведения тестирования на ВИЧ. Необходимо расположить эти карточки в нужной очередности. После выполнения задания выявляются допущенные ошибки, обсуждается правильная последовательность действий.

Следует уточнить, знают ли участники, где находится ближайшее от их дома или места работы учреждение консультирования и тестирования на ВИЧ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



10 минут

Подведение итогов занятия, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий:

На занятии мы рассмотрели стадии протекания заболевания, узнали о тестировании на ВИЧ. Давайте обсудим, какая информация на сегодняшнем занятии была для вас новой?

В самом конце занятия ведущий организует рефлексию, предложив выполнить, например, **упражнение «Острова»** (см. раздел 1.2. главы 1 данного пособия).

КАРТОЧКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ «ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ ВИЧ»

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ВРЕМЯ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

ОТКАЗ ОТ ТЕСТИРОВАНИЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ

ОЖИДАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

**ПОВТОРНОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**КОСУЛЬТИРОВАНИЕ
ПОСЛЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО
РЕЗУЛЬТАТА**

ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ПОСЛЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО
РЕЗУЛЬТАТА**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ДЛЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ /
РОДСТВЕННИКОВ /
ДРУЗЕЙ**

ЗАНЯТИЕ 9.

«ПРОФИЛАКТИКА ИППП»

 1 час 30 минут

Цель: ознакомление участников с информацией об инфекциях, передающихся половым путем, и мерах их профилактики.

Необходимые материалы: мяч, набор карточек к играм (приложение 4), схема расположения участников, листы формата А4, А1, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий приветствует участников занятия, сообщает цель и проводит игру «Комплименты» (с мячом).

Описание игры. Участники стоят в кругу. Ведущий бросает кому-либо мяч, называет имя и говорит слово «привет», а также комплимент, поймавший – другому и т. д., пока мяч не обойдет всех участников.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 70 минут

Ведущий для актуализации проблемы распространения ИППП проводит игру «Цепная реакция ИППП» (30 минут).

Описание игры. Участники сидят в кругу. Ведущий раздает всем карточки и просит каждого незаметно для других заглянуть в свою карточку и ознакомиться с полученной ролью.

Один участник получает карточку с надписью «возбудитель ИППП», два – с надписью «средства защиты», а остальные – с надписью «мирный житель».

Первый круг игры:

Ведущий:

Все вы – жители города N. Город живет своей жизнью. Днем все спокойно, люди заняты своими делами, а ночью на город спускаются темные силы. Это «возбудители ИППП». Среди вас есть «мирные жители», которые днем трудятся, а вечером отдыхают. «Возбудители ИППП» днем маскируются под «мирных жителей», а вечером выходят на охоту и инфицируют одного из жителей, который ведет себя небезопасно с точки зрения заражения ИППП. Зараженный житель становится «носителем» и на следующую ночь может заразить еще одного «мирного жителя».

Итак, в городе N наступает ночь. Все жители засыпают. Закройте, пожалуйста, глаза. Открывают глаза «средства защиты».

Ведущий помечает этих участников на своей схеме.

«Средства защиты» засыпают. «Возбудитель ИППП» просыпается и тихо показывает ведущему одного «мирного жителя», который будет заражен этой ночью.

Ведущий помечает этого участника на своей схеме. Если «возбудитель ИППП» указал на участника, имеющего карточку «средства защиты», то ничего не происходит, участник остается здоровым.

Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью был(и) заражен(ы) ИППП... (называются имена участников).

Ведущий вручает карточки с надписью «носитель» «заразившимся» участникам. С этого момента «носитель» тоже может заражать «мирных жителей». Если «возбудитель ИППП» пытался заразить участника, имеющего карточку «средства защиты», ведущий сообщает группе:

Сегодня ночью «возбудитель ИППП» пытался заразить... (имя участника). Но этот человек воспользовался средствами защиты и поэтому не заболел.

Второй круг игры:

Ведущий:

На город снова спускается ночь. Все закрывают глаза. Просыпаются «возбудители ИППП» и «носители» и заражают по одному человеку.

Ведущий помечает их на схеме.

«Возбудители ИППП» и «носители» засыпают. Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью было инфицировано... человек.

Третий и последующие круги игры повторяются по аналогии.

Игра заканчивается в тот момент, когда количество «возбудителей ИППП» и «носителей» примерно вдвое превышает количество неинфицированных жителей города.

По окончании игры ведущий выстраивает пирамиду из «носителей», вызывая вначале того, кто был инфицирован на первом круге, за ним становятся те, кто был инфицирован на втором круге, и т.д.

После этого все участники возвращаются в круг и ведущий задает им вопросы:

Какие чувства вызвала у вас эта игра?

К каким выводам вы пришли?

Для чего мы проводили эту игру?

Далее ведущий вывешивает лист формата А1, озаглавленный «Признаки, характерные для всех ИППП», и просит участников назвать признаки, общие для этих инфекций, фиксируя их на листе и при необходимости дополняя группу (20 минут).

Задавая участникам вопросы, можно сделать акцент на ВИЧ:

- ◆ Какие признаки характерны и для ИППП, и для ВИЧ?
- ◆ Может ли человек, не делая специальных анализов, заподозрить у себя ИППП? А ВИЧ-инфекцию?
- ◆ Что делать человеку, если он обнаружил у себя (либо у другого человека) один или несколько из указанных признаков?
- ◆ Почему не стоит пытаться вылечиться самостоятельно? К каким последствиям может привести самолечение?

! Очень важно подвести участников к выводу о необходимости обращения к врачу и недопустимости самолечения, поскольку оно может спровоцировать ряд негативных последствий для организма человека. При этом ведущему необходимо учитывать следующий момент: если участники не достигли совершеннолетия, то посещать врача-гинеколога или дерматовенеролога они могут только с родителями или опекунами.

Далее ведущий разбивает участников на три малые группы и предлагает выполнить следующее задание (задание лучше оформить письменно):

Сейчас вы будете сравнивать ИППП с ВИЧ-инфекцией по трем аспектам:

- ◆ факторы, способствующие заражению;
- ◆ последствия;
- ◆ способы профилактики.

Группа 1 определит факторы, способствующие заражению ИППП, и факторы, способствующие заражению ВИЧ.

Группа 2 подумает о последствиях ИППП и последствиях ВИЧ / СПИДа (не только медицинских, но и социальных, экономических, психологических и т. д.).

Группа 3 продумает способы профилактики ИППП и способы профилактики ВИЧ-инфекции.

Каждая группа получает по два листа формата А1, на одном фиксирует все, что касается ИППП, а на другом – ВИЧ-инфекции.

Затем группы по очереди представляют свои наработки. После выступления каждой группы вносятся дополнения, а затем общие для ИППП и ВИЧ-инфекции пункты выделяются маркером (обводятся, подчеркиваются).

На выполнение задания и на представление наработок отводится по 10 минут.

По окончании презентаций ведущий спрашивает, к каким выводам пришли участники занятия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



10 минут

Подведение итогов занятия и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Творческое задание «Анкета-газета».

На большом листе бумаги участникам предлагается выразить свое отношение к рассмотренной теме, дать оценку взаимодействию на занятии в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов, рекомендаций и т. п. После того как в выпуске газеты примут участие все присутствующие, она вывешивается на всеобщее обозрение. При желании можно ее дооформить или обсудить.

КАРТОЧКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ «ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ ИПП»

ВОЗБУДИТЕЛЬ ИППП	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ
НОСИТЕЛЬ	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ
НОСИТЕЛЬ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ
НОСИТЕЛЬ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ

ЗАНЯТИЕ 10. «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА»

 1 час 30 минут

Цель: формирование отношения у участников к наркотическим веществам как к фактору, который может повлиять на достижение жизненных целей.

Необходимые материалы: бумага формата А4 – четыре листа, А1, маркеры, набор клейких листочков (post-it).

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Ведущий:

На этом занятии вы сможете подумать, чего хотите добиться в жизни, проанализировать, как будете это реализовывать и что может помешать вам в достижении поставленных целей.

Игра «Моя мечта» (10 минут).

Описание игры. Участники сидят на стульях в кругу. Один из участников, который начинает игру, говорит: «Я мечтаю о... (о том, что...)». Если кто-то из группы мечтает об этом же, то с возгласом «Я тоже!», он / она подходит к говорившему и садится ему на колени. (Если участников, разделяющих мечту говорившего, несколько, они садятся цепочкой – на колени друг другу). Когда все вернутся на места, свою мечту может называть следующий по кругу человек.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Упражнение «Жизненные цели» (20 минут).

 **Примечание для ведущего.** Цель упражнения: показать, что употребление наркотических веществ является одним из препятствий для реализации жизненных целей человека.

Ведущий вывешивает четыре листа формата А1 с названиями различных сфер жизни «Семья», «Карьера», «Самореализация», «Материальное благополучие» и раздает каждому участнику по пять небольших клейких листочков (post-it). После этого ведущий просит участников подумать и записать три–пять наиболее значимых жизненных целей, которые они хотят реализовать к определенному возрасту (например, к 30 годам).

Затем ведущий предлагает участникам по одному выходить к листам и, зачитывая, наклеивать листочки с целями на лист, где указана соответствующая сфера: семья, карьера, самореализация, материальное благополучие. Сначала озвучиваются цели, относящиеся к семье, затем – к карьере и т. д.

После того как все листочки с целями будут распределены по сферам, ведущий формирует четыре малые группы. Каждая малая группа получает лист с целями, относящимися к одной из сфер (например, к семье).

Ведущий дает установку малым группам:

Сейчас вам необходимо еще раз быстро прочитать цели, которые приклеены на ваш лист, и записать два вида факторов: те, которые могут способствовать достижению целей, и те, которые могут препятствовать их реализации.

На работу дается 5–7 минут.

Когда все справятся с заданием, один-два человека от каждой малой группы по очереди представляют свои наработки.

После выступлений ведущий выносит вопросы на обсуждение всеми участниками:

Насколько вам важно достичь тех целей, которые вы указали?

Какой фактор, способствующий достижению целей, вы считаете самым главным?

Если участники будут называть факторы, связанные с личным усердием, целеустремленностью и другими качествами, ведущий может отметить, что употребление наркотических веществ подавляет многие волевые процессы человека.

Какой из факторов, препятствующих реализации целей, является общим для всех сфер?

В последнем вопросе под негативным фактором подразумеваются проблемы со здоровьем вследствие употребления наркотических веществ. Если участники не назовут этот фактор, ведущему следует спросить прямо, как подобного рода проблемы могут повлиять на достижение всех жизненных целей.

Необходимо отметить, что употребление наркотических веществ может существенным образом помешать достижению поставленных подростками и молодыми людьми целей, поскольку это один из основных факторов, оказывающих губительное действие на здоровье.

Ведущий предлагает участникам обсудить основные причины, по которым начинают употреблять наркотические вещества, а также возможные занятия в свободное время, альтернативные наркопотреблению.

Мозговой штурм (7 минут).

Ведущий просит участников ответить на вопрос:

По каким причинам молодые люди начинают употреблять наркотические вещества ?

На листе формата А1 ведущий записывает все названные участниками причины, не комментируя их, а затем предлагает проранжировать эти причины, выбрать самые, по мнению группы, актуальные. Каждый участник может проголосовать за четыре причины (поставив напротив них точки), которые он лично считает основными причинами начала употребления наркотических веществ. Ведущий подсчитывает поставленные точки и отбирает четыре причины, набравшие наибольшее количество голосов.

Далее по плану занятия требуется объединить участников в четыре малые группы. Для этого ведущий приглашает участников поиграть.

Игра «Части машины» (5 минут).

Описание игры. Ведущий просит выйти четырех добровольцев и объявляет их руководителями конструкторских бюро, которым необходимо сформировать штат и создать какие-либо (фантастические или реальные) машины. Набор сотрудников производится по цепочке. Каждому руководителю предлагается выбрать из участников по одному человеку, которые будут разрабатывать дизайн будущей машины. Далее дизайнеры каждый в свою группу приглашают по одному проектировщику из оставшихся участников. Затем проектировщики выбирают по одному человеку на должность бухгалтера и так далее в зависимости от количества присутствующих на занятии. Каждое из образовавшихся конструкторских бюро в течение трех минут создает машину, движущимися частями которой являются его члены. По истечении отведенного времени конструкторские бюро по очереди демонстрируют свои машины в движении.

Работа в малых группах (25 минут).

Ведущий распределяет между малыми группами четыре выбранные ранее актуальные причины начала употребления наркотиков и предлагает в течение семи минут на листах формата А1 прописать меры противодействия, т. е. шаги, которые необходимо предпринять государству, семье, самим молодым людям для того, чтобы устранить данные причины. Подготовившись, каждая группа делится своими наработками.

Ведущий подводит итог, вовлекая в этот процесс участников, и переходит к альтернативным способам свободного времяпрепровождения.

Ведущий:

Действительно, существует ряд причин, которые могут привести к наркопотреблению. Давайте подумаем, каковы альтернативы употреблению наркотиков. Какие альтернативные способы времяпрепровождения вы можете предложить?

Ведущий раздает участникам по одному клейкому листочку (post-it) и просит написать, какие виды деятельности им нравятся, чем они занимаются или хотели бы заняться. Выполнив задание, участники крепят на лист ватмана свои наработки. Ведущий их зачитывает и предлагает подумать, что из перечисленного им под силу организовать самостоятельно. Целесообразно рассказать участникам о возможностях школы или других внешкольных учреждений по месту жительства, которые организуют досуг школьников и различные мероприятия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий обращается к участникам с вопросом:

К какому выводу вы пришли в результате сегодняшнего занятия?

Участники высказывают свои мнения.

ЗАНЯТИЕ 11. «ПРИНЯТИЕ ОСОЗНАННОГО РЕШЕНИЯ И ПРОТИВОСТОЯНИЕ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ В СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ В УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ»

 1 час 30 минут

Цель: развитие умений, необходимых для принятия осознанного решения и противостояния давлению сверстников в ситуациях, связанных с вовлечением в употребление наркотических веществ.

Необходимые материалы: карточки с ситуациями (каждая ситуация в двух экземплярах), бумага формата А1, маркеры, клубок вязальных ниток, ножницы, карточки с мифами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий:

Очень часто в ситуациях, когда предлагают наркотик, может быть сложно отказаться из-за риска потерять друзей или лишиться компании. Сегодня мы разберем вероятные ситуации, связанные с вовлечением в употребление наркотиков, чтобы проанализировать, как правильно в них поступить.

Игра-разминка «Снежки».

Описание игры. Группа делится на две команды, которые становятся по разные стороны от разделяющей полосы. Каждый участник берет по листу бумаги формата А4 и сминает его в «снежок». По сигналу ведущего команды начинают перекидывать на другую сторону свои «снежки», а также «снежки» противника, попавшие на их сторону. По сигналу ведущего игра прекращается. Количество «снежков» подсчитывается, и выигрывает та команда, на чьей стороне «снежков» оказалось меньше.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Групповая работа (30 минут).

Ведущий объединяет участников в четыре малые группы – 1А, 1Б, 2А, 2Б. Группы 1А и 1Б получают для работы ситуацию 1, группы 2А и 2Б – ситуацию 2 (приложение 9).

Ведущий объясняет задание:

Группам А нужно разобрать ситуацию и ответить на следующие вопросы:

- ◆ Что может произойти с человеком, если он примет наркотическое вещество. К каким последствиям это может привести?
- ◆ Из предложенных способов сказать «нет», выберите те, которые, на ваш взгляд, будут более эффективными для отказа от приема наркотических веществ в данной ситуации.

Группам Б нужно проиграть свою ситуацию, выбрав один способ отказа от употребления наркотиков.

Группам Б ведущий раздает материал с вариантами отказа от употребления наркотиков (приложение 10).

На работу в группах отводится 10 минут.

После того как все группы справятся с заданием, ведущий предлагает разобрать одну из ситуаций. Сначала группа Б проигрывает свою ситуацию демонстрируя в конце один выбранный вариант отказа, а потом группа А представляет свои наработки.

По такой же схеме разбираются остальные ситуации.

Разбор одной ситуации не должен занимать более 10 минут.

Подводя итог, ведущий задает вопросы:

Насколько эти ситуации близки к жизни? Как бы все закончилось в реальности?

Что может помочь вам отказаться в ситуациях вовлечения в наркопотребление?

Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни?

Упражнение «Консенсус и конфронтация» (30 минут).

Описание упражнения. Участники сидят в общем кругу, ведущий дает установку:

У меня в руках карточки с наиболее распространенными мифами, касающимися наркотических веществ и их потребления. На двух плоскостях аудитории закреплены карточки «Согласен» и «Не согласен». Я зачитаю один из мифов, а вы, проанализировав его, займите позицию в аудитории в плоскости «Согласен» или «Не согласен». Свой выбор необходимо аргументировать.

В противовес каждому из мифов ведущий должен выдвинуть убедительные аргументы.

После того как обсуждение участниками мифов будет закончено, ведущий задает группе вопросы:

Насколько сложно вам было подбирать аргументы, развенчивающие мифы?

Что может помочь вам критически подходить к информации по наркотическим веществам и наркопотреблению, поступающей от сверстников?

Насколько умение критически анализировать информацию важно в реальной жизни?

Примечание для ведущего. Выполняя данное упражнение, целесообразно рассмотреть три-четыре мифа. Далее приведены мифы и информация, их опровергающая.

1. Легкие наркотики безвредны.

Представление о безвредности «легких» наркотиков (гашиш, марихуана) иллюзорно. В литературе описаны последствия злоупотребления ими: снижение интеллекта, психозы, нарушения репродуктивной системы, тяжелые заболевания легких, ослабление иммунитета.

2. Человек может контролировать прием наркотиков и не становится зависимым.

Психическая зависимость от наркотиков может наступить после первого употребления, и она практически не поддается лечению. Наркозависимые люди нуждаются в лечении и консультациях специалистов, способных помочь им не возвращаться к употреблению наркотических веществ.

Распространение мнения о возможности контролируемо употреблять наркотики приводит к тому, что разрушается внутренний «тормоз» человека, препятствующий экспериментам с этими веществами.

3. От одного приема наркотических веществ вреда не будет.

Бытует мнение: «Ведь я всего разочек попробую – и ничего не будет». Но этот «первый и единственный» раз был у каждого наркопотребителя. Наркотические вещества приводят к зависимости, несмотря на периодичность и частоту их потребления, и невозможно сказать, как быстро тот или иной человек станет наркозависимым.

К тому же сложно предугадать, как будет наркотик воздействовать на конкретный организм, поскольку переносимость любого вещества сугубо индивидуальна. Поэтому существует опасность передозировки, как и вероятность возникновения побочных или аллергических реакций.

4. Живем один раз – в жизни надо все попробовать.

Зачастую эта фраза используется как яркая приманка для тех, кто ищет новых ощущений. А поскольку молодые люди любят экспериментировать и открывать для себя что-то новое, то нередко и «покупаются» на эту фразу. Однако мы прекрасно понимаем, что в реальности эта фраза пустая и ничего не значащая: невозможно попробовать все и вряд ли стоит к этому стремиться. И к тому же у большинства из нас не возникает желания пробовать опасные вещи, так почему же наркотические вещества должны становиться исключением.

5. Есть люди, которые принимали наркотики много лет и прекрасно себя чувствуют.

Да, действительно, люди, которые перестали употреблять наркотические вещества, могут хорошо выглядеть и вести полноценную жизнь, но подумайте, может ли прекрасно себя чувствовать человек, которому приходится контролировать каждое мгновение своей жизни, чтобы не вернуться к наркопотреблению. Кроме того, длительное употребление наркотиков не только приводит к серьезным последствиям для организма и обеднению эмоциональной сферы, но и оборачивается социальными проблемами: изменением интересов, круга общения, свободного времяпрепровождения, ограничением возможностей в работе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 20 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Данный блок строится на использовании **метода незаконченных предложений**.

Ведущий вывешивает на доску лист формата А1 с незаконченными предложениями, участники сидят в кругу. Ведущий бросает клубок с нитками одному из участников и тот первым зачитывает написанное предложение и заканчивает его. Сделав это, участник оставляет у себя начало нитки клубка и бросает клубок следующему участнику и так далее, пока все присутствующие не предложат свой вариант концовки предложения. Далее ведущий просит каждого участника намотать на руку кусок нитки, которую он держит, отрезать ножницами, и завязать как браслет и напоминание о занятии.

Незаконченное предложение:

«Сейчас я могу сказать, что...»

СИТУАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**СИТУАЦИЯ 1**

Компания школьных друзей сидит дома у Коли и думает чем заняться. Они начинают смотреть телек, но все равно все скучают. К ним присоединяется Петя и говорит, что есть отличный способ повеселиться – покурить травку. Все ребята согласны попробовать, только Лене и Юре эта идея не нравится. Петя утверждает, что это абсолютно безопасно, не вызывает привыкания, не вредит организму, большинство его знакомых курят травку уже больше полугода и никаких проблем не испытывают. Но Лена и Юра все равно сомневаются. Их друзья говорят, что это легкий наркотик, и просят их не портить всем настроение и повеселиться вместе.

СИТУАЦИЯ 2

Компания друзей сидит во дворе и один из ребят, Андрей, говорит, что достал таблетки, которые, по слухам, вызывают интересный эффект. Андрей предлагает всем вместе попробовать. Никто из компании не знает, как их надо принимать, как именно они действуют на организм и какие могут вызвать последствия. Тот факт, что, по тем же слухам, таблетки сильнодействующие и от них может быть плохо, Андрей скрыл. Несмотря на опасения, Андрей и двое его друзей принимают таблетки. Остальные начинают спрашивать, что они чувствуют, так как всем очень любопытно, какой именно эффект наступает. Андрей уговаривает их попробовать самим.

Нам всем в жизни приходится кому-то говорить «нет». Порой сделать это бывает очень сложно. Но если вам предлагают попробовать наркотик, лучше сразу ответить твердым отказом. Для того, чтобы к вам пореже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы научились твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает не достаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа.

Техника отказа «Наступление».

На любую просьбу, которая противоречит вашим интересам или здравому смыслу, вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают родители, закон, правила и т. д.

Техника отказа «Да, но».

Вы соглашаетесь с тем, что то, что вам предлагают, реально, но... (но у вас есть объективные причины этого не делать).

Варианты отказа от наркотических веществ:

- о «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».
- о «Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- о «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».
- о «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
- о «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».
- о «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

Способы сказать «нет»:

1. Твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в препирательства, споры.
2. Соглашайся с доводами, но стой на своем: «В этом ты прав, но я этого делать не хочу».
3. Прекращай разговор: «Я больше не желаю говорить на эту тему».
4. Переходи в контратаку, засыпай собеседника своими аргументами.
5. Предложи компромисс.
6. Прибегни к способу заезженной пластинки: повторяй одну и ту же фразу, несмотря на аргументы. Например: «Нет, я не хочу».

ЗАНЯТИЕ 12.

«ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА»

 1 час 30 минут

Цель: информирование участников о вреде алкоголя и табака.

Необходимые материалы: бумага формата А1 – 12 листов, маркеры, небольшие листочки бумаги (post-it), карточки с заданиями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий приветствует участников и проводит игру «Поменяться местами».

Описание игры. Все сидят на стульях в кругу. Ведущий, находясь в центре круга, предлагает поменяться местами участникам, имеющим одинаковый признак (например, черные шнурки, светлые волосы и т.д.). Задача всех, к кому этот признак относится, в том числе и ведущего – занять другое место. Садиться на соседние места нельзя. Тот, кто места не нашел, становится ведущим.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 80 минут

Для деления на малые группы можно провести игру «Обед».

В игре используются заранее подготовленные карточки: четыре штуки – с названием обеденных блюд и ингредиентами для их приготовления (например, суп – вода, картофель, крупа, морковь, соль, специи и т.д.) и для каждого участника – с ингредиентом, входящим в состав одного из блюд (например, огурец, помидор, вода, лук, капуста и т.д.).

Описание игры. Ведущий развешивает карточки с блюдами на четыре стула. Участники вытягивают по карточке с ингредиентом и ищут свой рецепт.

Ведущий:

На нашей встрече мы поговорим о вреде алкоголя и табака. А что такое алкоголь? Какие ассоциации у вас возникают с этим словом?

Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Ассоциации» (7 минут).

Для этого потребуется один лист формата А1, маркеры, небольшие листочки бумаги (post-it) по количеству участников.

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам по листочку бумаги (post-it) и предлагает записать ассоциации, которые у них возникают, когда они слышат слово «алкоголь», а затем по кругу их озвучить. На листе формата А1 ведущий фиксирует предложенные варианты и тем самым создает наглядное пособие, отражающее стороны жизни человека, на которые влияет потребление алкоголя.

Мини-лекция (5 минут). Из истории алкоголя.

Проблема злоупотребления алкоголем имеет древние, глубокие корни. И чтобы решить эту проблему, необходимо знать ее историю. Употребление спиртных напитков началось много тысяч лет назад. В глубокой древности познакомился человек с необычным действием некоторых напитков. Так, древние египтяне заметили, что свежесжатый виноградный сок быстро портится, а забродивший – сохраняется долго. Кроме того, не имея в достаточном количестве чистой воды, они обратили внимание на то, что от вина люди не страдают, а, выпив загрязненной воды, часто болеют. В то же время самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, не только меняли свой внешний вид и вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Таким образом, употребление алкогольных напитков было продиктовано чисто практическими целями. В течение 10 тысяч лет вино и пиво использовали для утоления жажды. Это было связано с тем, что сырая вода в древние времена была переносчиком болезней. А употребление перебродившей жидкости способствовало сохранению водно-электролитного баланса и обеспечивало организм питательными веществами.

В некоторых племенах прием спиртного приурочивался к внутриплеменным или астрономическим событиям (например, к удачной охоте или к полнолунию). Опьяняющий напиток, употреблявшийся племенем по общему для всех поводу, вызывал сходные эмоциональные переживания. С тех пор алкоголь стал символизировать родство, единство «крови». Следует отметить, что в древности практиковалось умеренное потребление спиртосодержащих напитков, хотя возможные праздники, например, в честь Вакха (религиозный греческий ритуал), способствовали чрезмерному употреблению вина и пива. Однако люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки догадывались, какого страшного врага себе нажили. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания. Тем не менее еще с незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино. О том, что алкоголь отрицательно влияет на

потомство, знали еще в глубокой древности. Так, в римской мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелых наказаний.

Упражнение «Последствия употребления алкоголя» (15 минут).

Описание упражнения. Участники делятся на четыре малые группы. Каждой дается карточка с заданием: первой и третьей необходимо на листе формата А1 записать все возможные кратковременные последствия воздействия потребления алкоголя на организм человека; второй и четвертой – все возможные долгосрочные последствия. На выполнение задания отводится 10 минут. Затем первая малая группа представляет свои наработки, третья группа, предлагает свой вариант с учетом изложенного первой. Аналогично проводится обсуждение второй и четвертой малыми группами.

Ведущий анализирует представленный материал. Цель и долгосрочные последствия не всегда лежат на поверхности.

Ведущий:

Алкоголь – типичный нервный яд. По разрушительному действию на психику ему нет равных. Яд накапливается в мозгу. Его следы обнаруживаются спустя 15 дней, даже если было выпито 100 г. Следовательно, организм пьющего человека всегда находится в состоянии патологии. Однако разрушает организм человека не только алкоголь, но и табак.

Ведущий обращается с вопросами к участникам:

Как вы считаете, насколько актуальна проблема табакокурения в нашем обществе? Какие чувства вы испытываете, видя курящих сверстников? Какой, по-вашему мнению, процент населения нашей страны курит?

Ведущий:

Ежедневно в мире от болезней, связанных с курением, умирает 11 000 человек. Табак убивает 4 миллиона человек в год. Приблизительно 40 % населения Земли курит, в основном это молодые люди в возрасте 15–24 лет. Среди юношей этот процент значительно выше, чем среди девушек. Так, курящие девушки составляют 28,8 %, а курящие юноши – 50,2 %. Возраст первой пробы определяется в среднем 10–15 годами.

Мини-лекция (7 минут).

Широкое распространение табака связано со способностью содержащегося в нем вещества, никотина, оказывать специфическое действие на организм человека. Так что же такое никотин?

Никотин – это желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в жирах или воде, хорошо всасываемая слизистыми оболочками и даже неповрежденной кожей. Ядовит. Смертельная доза составляет примерно один грамм на один килограмм массы тела. Именно токсичность обусловила применение никотина и его производных в сельском хозяйстве в качестве средства борьбы с насекомыми и вредителями, на нервную систему которых он оказывает парализующее действие. Вместе с тем при длительном применении организм привыкает к никотину, и дозы яда, первоначально вызывавшие отчетливый токсический эффект, переносятся легче, что, разумеется, не предотвращает вредного воздействия.

Никотин – это яд, по силе своего воздействия сравнимый с синильной кислотой.

Никотин оказывает наркотическое действие. При курении он поступает в кровь в два раза быстрее, чем вводимые внутривенно наркотики, и в три раза быстрее, чем алкоголь. Пять - семь миллиграммов никотина, что меньше одной капли, являются смертельной дозой. Однако, чтобы умереть, человек должен поглотить ее за один раз. На самом деле яд попадает в организм малыми дозами, от которых организм успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином – хроническое, а не острое.

Никотин обладает характеристиками наркотика: вызывает зависимость, необходимость в увеличении дозы, приводит к возникновению абстинентного синдрома, оказывает токсическое действие.

Курение является сухой возгонкой табака, при которой он не горит, а тлеет, температура может достигать 600 градусов и более. Образующийся при курении дым содержит около 30 веществ, среди которых нет ни одного полезного для организма.

Особенно вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме: бензопирен (вызывает злокачественное перерождение тканей, образование опухолей), синильная кислота, формальдегид, сероводород, аммиак, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, радиоактивного полония – 210), угарный газ.

Никотин вызывает зависимость, причем не только психологическую, но и физическую.

Табачный дым представляет собой своеобразную физико-химическую систему, состоящую из воздуха и взвешенных в нем продуктов горения табака, находящихся в виде твердых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты. И все эти частицы направляются в легкие. Как известно, легкие состоят из множества мельчайших альвеол, суммарная поверхность стенок которых достигает в момент вдоха более 100 кв. м. Нетрудно представить, какое огромное число частиц дыма оседает в легких.

В продолжение разговора о никотине и его свойствах **ведущий проводит упражнение «Спорные утверждения» (15 минут).**

Ведущий, ориентируясь по времени, сам определяет, сколько утверждений ему выбрать.

Для проведения упражнения потребуется четыре листа бумаги с надписями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю» закрепить по четырем сторонам аудитории.

Описание упражнения. Ведущий зачитывает по одному утверждению, связанному с проблемой табакокурения. Участники, прослушав утверждение, занимают место рядом с надписью, которая отражает их точку зрения. Свою позицию необходимо аргументировать. Если кто-то из участников, выслушав различные высказывания, меняет свое мнение, он вправе занять другую позицию.

Ведущий:

Благодатной почвой для курения зачастую становится недостаток информации о его вреде. Существует множество заблуждений, связанных с этой пагубной привычкой, которые особенно распространены среди современной молодежи. Развенчанные мифы о табаке становятся серьезными аргументами в пользу здорового образа жизни.

Давайте рассмотрим наиболее популярные мифы о курении и реальные факты, их опровергающие. Вы видите, что по четырем сторонам аудитории развешаны карточки с надписями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю». Сейчас я буду зачитывать вам по одному спорному утверждению, связанному с проблемой табакокурения, а вы, прослушав утверждение, должны будете стать в той части аудитории, карточка в которой отражает вашу точку зрения. Вам необходимо объяснить, почему вы заняли данную позицию. Выслушав разные высказывания, вы можете перейти в другую часть аудитории, если ваше мнение изменится.

Итак, утверждение первое: «Курят все». Прошу вас определиться с позицией, которую вы займете...

Утверждение 1. «КУРЯТ ВСЕ».

Аргументы. К счастью, это не так. Большая часть населения не курит. В экономически развитых странах в обществе культивируется здоровый образ жизни. Курение становится дорогостоящей и не престижной привычкой, серьезным препятствием для карьеры: работодатели могут отказать в приеме на работу курящим людям.

Утверждение 2. «КУРЕНИЕ НЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ».

Аргументы. Курение наносит организму человека непоправимый ущерб.

Во-первых, значительно снижается продолжительность жизни (в среднем на 6–8 лет). Смертность среди курящих в молодом возрасте на 30–40 % выше, чем у некурящих. В первую очередь от курения страдают органы дыхания. Так, например, 98% умирающих от рака гортани, 95% – от рака легких или 75% – от хронического бронхита составляют курящие люди. В табачном дыме содержится более чем 4000 химических элементов (более 40 из них вызывают рак), а также несколько сотен ядовитых веществ, включая никотин, цианид, формальдегид, углекислый газ, синильную кислоту, аммиак, оксид углерода и т. д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Во-вторых, курение усугубляет протекание ряда заболеваний, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит.

В-третьих, курение особенно опасно для беременных женщин, поскольку приводит к рождению детей с низким весом. После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут.

Утверждение 3. «ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ».

Аргументы: Переход на сигареты со сниженным уровнем содержания смолы и никотина может вызвать резкое увеличение их потребления, при этом вдыхание дыма происходит более глубоко, что приводит к усилению влияния дыма на легкие курящего. Безвредных сигарет не существует.

Утверждение 4. «КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК НАНОСИТ ВРЕД ТОЛЬКО СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ».

Аргументы: Табачный дым – раздражающий и отравляющий, загрязняющий и канцерогенный. Он опасен не только для курящих, но и для тех, кто живет рядом с ними. Установлено, что примерно две трети дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами. Подсчитано, что пребывание в течение часа в накуренном помещении равносильно выкуриванию четырех сигарет. «Пассивные курильщики», как и курящие, подвергаются негативному воздействию. Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в два с половиной раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом, по сравнению с теми людьми, которые не подвергались действию вторичного табачного дыма. У большинства некурящих, вынужденных находиться в накуренных помещениях, нередко отмечаются также заболевания органов пищеварения и нарушение обмена веществ. Наиболее чувствительны к дыму дети до пяти лет, выступающие в роли «пассивных курильщиков».

Утверждение 5. «НЕТ ПРОБЛЕМ БРОСИТЬ КУРИТЬ».

Аргументы: Не так-то просто отказаться от курения. Большинство курящих зависимы от никотина. Когда человек пытается бросить курить, он испытывает многочисленные неудобства: раздражительность, тревогу, беспокойство, сердечную недостаточность, неуверенность в своих поступках. По данным Всемирной организации здравоохранения, только одному из ста курильщиков удается отказаться от вредной привычки с первого раза.

Утверждение 6. «КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ».

Аргументы: Чем больше человек курит, тем больше нужно сигарет для того, чтобы сосредоточиться. Учеными было отмечено, что стимуляция нервной системы никотином приводит к ухудшению энергетических процессов головного мозга.

Далее ведущий строит обсуждение в виде вопросов и ответов:

- ◆ Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над предложенными спорными утверждениями?
- ◆ Легко ли было занять определенную позицию и высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно когда вы оказывались в меньшинстве?
- ◆ Изменили ли вы свою точку зрения и почему?

Ведущий делит всех участников на пять малых групп в игре «Поиск общего».

Описание игры. Группа в произвольном порядке делится на «двойки». Участники внутри «двоек» находят определенное количество общих признаков. Затем ведущий предлагает каждой «двойке» найти пару, с которой у нее больше всего совпадений по признакам. Таким образом, «двойки» объединяются в «четверки». Игроки из необъединившихся пар по одиночке примыкают к любой группе. Игра длится до тех пор, пока не будет сформировано пять малых групп с равным количеством человек.

Группам предлагается придумать сценарий вечеринки без употребления алкоголя и табака. На эту работу отводится 25 минут.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



5 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, высказать пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы.

Участники сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные ведущим фразы:

“Я понял...”;

“Меня удивило...”;

“Я почувствовал...”;

“Думаю...”;

“Мне понравилось...”.

ЗАНЯТИЕ 13. «АРГУМЕНТИРОВАННЫЙ ОТКАЗ, ИЛИ КАК СКАЗАТЬ “НЕТ”»

 1 час 30 минут

Цель: ознакомление участников с правилами применения методов принятия решений и аргументированного отказа в рискованных ситуациях.

Необходимые материалы: раздаточные материалы к упражнениям, листы формата А1, А4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий:

Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

После того как все участники поздороваются, ведущий задает следующие вопросы:

- Со всеми ли участниками вы поздоровались?
- Как настроение?
- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Ведущий:

Как часто в жизни вам приходилось сталкиваться с трудными ситуациями, проблемами, которые требуют принятия важного и ответственного решения? Всегда ли совпадает то, что вы думаете, и то, что вы делаете? Кто или что мешает этому?

Нередко нам не хватает простого умения – аргументированно отказаться от нежелательного, невозможного варианта, предлагаемого кем-то из нашего окружения. Давайте поговорим сегодня о том, как сказать «нет» в опасной ситуации выбора. Каждому из нас хотя бы раз было трудно ответить отказом по разным причинам: из-за боязни кого-то обидеть, поставить в неловкое положение, или наоборот, из-за личного интереса – что будет дальше. Однако умение делать правильный выбор и аргументированно отказываться является результатом жизненного опыта, социальной и духовной зрелости, когда полностью сформирована ответственность за свои поступки и решения.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы:

В каких ситуациях нужно сказать «нет»? Как избежать ситуаций, опасных для здоровья?

Все ответы участников ведущий фиксирует на доске. Можно пригласить группу обсудить записанное.

Ведущий:

Действительно, в жизни возникает множество ситуаций, требующих от человека продуманного решения и аргументированного отказа. Кроме того, всегда отвечать «да» просто невозможно. Но куда важнее сказать четкое и твердое «нет», чем затем пытаться увилить от данных обещаний. «Нет» – одно из самых легких слов языка и одно из первых, которые мы учим, будучи детьми. Только взрослея, мы начинаем испытывать страх перед ним. Если вы хотите стать личностью, живущей на основе принципов здорового образа жизни, то сегодняшнее занятие, посвященное знакомству с таким важным словом «нет» – для вас.

Существуют различные формы отказа и способы употребления слова «нет». Давайте в игре убедимся, что не всякий отказ вызывает негативные эмоции.

Выполняется упражнение «Такой разный отказ».

Описание упражнения. Ведущий формирует три малые группы. Каждой предлагается разыграть ситуацию (в соответствующих ролях), демонстрирующую разные виды отказа.

Первая подгруппа проигрывает ситуацию, в которой слово «нет» употребляется в ответ на вопрос о фактах. Например, человека спрашивают: «Читали ли вы новости сегодня?». Человек с легкостью говорит: «Нет». Без напряжения, без отрицательных эмоций он просто отвечает на вопрос.

Вторая подгруппа продумывает ситуацию, когда отказ подразумевается в вопросе, т.е. сама постановка вопроса провоцирует отказ. Просто человеку кажется бессмысленным предложение, и он никак с ним не может согласиться.

Третья подгруппа проигрывает ситуацию с самым сложным «нет». Это то «нет», которое вызывает бурю эмоций и страстей у человека. Иногда приходится говорить «нет» не потому, что вы не можете удовлетворить просьбу, не потому, что просьба эта не заслуживает положительного ответа и последу-

ющих усилий, а потому, что сказать «да» всем просящим, у которых есть серьезные причины просить и даже требовать помощи, просто невозможно. Некоторым все-таки придется отказать.

Ведущий:

Легко ли было придумывать и разыгрывать ситуации отказа? Почему? Насколько уверенно вы себя при этом чувствовали?

Индивидуальная работа участников.

Ведущий раздает участникам по небольшому листочку бумаги и просит каждого ответить на вопрос: «Что мешает человеку отказаться от опасного поведения в отношении своего здоровья?». На одном листочке записывается только один ответ. Ответы собираются в коробку и перемешиваются. Затем ведущий вытаскивает из коробки по одному ответу, зачитывает его и обсуждает с группой. Повторяющиеся варианты не обсуждаются.

Ведущий:

Как вы заметили, любому человеку легче отказаться от опасного нездорового поведения, если четко расставлены жизненные приоритеты, сформировано понятие о том, что самое главное в жизни, что именно жизнь и здоровье является непреходящей ценностью, без которой человек не может существовать. Поэтому важно развивать уверенность в себе, учиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения и противостоять давлению окружающих. Необходимо понимать, что мы ответственны за наши решения, и нужно твердо и недвусмысленно сообщать о них другим людям. С помощью слов и жестов, правил и аргументов необходимо давать понять окружающим, насколько мы уверены в своих действиях и поступках. И тогда мотивированный отказ не станет для нас серьезным жизненным препятствием. Давайте в группах попытаемся разработать общие правила уверенного отказа, которые потом можно будет применить на практике за рамками нашего занятия.

Ведущий проводит упражнение «Правила уверенного отказа».

Описание упражнения. Ведущий объединяет участников в три малые группы и предлагает в процессе групповой работы сформулировать правила уверенного отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью, делают поведение человека опасным и безответственным. На это отводится 5–7 минут. Затем каждая малая группа представляет свои правила. Выступающих можно дополнять, предлагая варианты, которые ранее не были озвучены. В конце упражнения ведущий подводит итог и вывешивает на доску утвержденные и принятые участниками «Правила уверенного отказа».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



20 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Этот блок строится с использованием метода синквейна.

Выполняется упражнение «Ценность моей жизни».

Описание упражнения. Ведущий обращается к участникам со словами:

Как вы заметили, не так трудно отказать в рискованной ситуации, если помнить, что самое главное и ценное в жизни человека – его жизнь. Поэтому предлагаю завершить сегодняшнее занятие нестандартно. Каждый из вас попробует написать синквейн – стихотворение на заданную тему.

Ведущий объясняет участникам правила составления синквейна и объявляет тему – «Ценность моей жизни».

Алгоритм синквейна:

Существительное (главное слово).

Прилагательное. Прилагательное.

Глагол. Глагол. Глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

В качестве главного слова можно предложить слова «жизнь», «здоровье», «ценность», «дружба», «любовь», «семья», «главное», «будущее» и др.

Справившись с заданием, участники по желанию читают написанное. Ведущий, прослушав выступления, подводит итог:

Среди стихотворений нет одинаковых, они неповторимы и значимы, как индивидуальны и ценны сами люди, их написавшие.

ЗАНЯТИЕ 14. «“ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ”»: ПРАКТИКА ОТКАЗА»

 1 час 30 минут

Цель: отработка практических навыков отказа в рискованных для здоровья ситуациях.

Необходимые материалы: раздаточные материалы к упражнениям, карточки к ролевой игре (приложение 11), листы формата А1, А4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий проводит упражнение «Мне приятно сказать», чтобы настроить участников на дальнейшую работу.

Описание упражнения.

Ведущий:

Сегодняшний день мы начнем с разминки. Сейчас вы поприветствуете друг друга, обязательно начиная свое приветствие фразой: «Здравствуй, мне приятно вам сказать...». Во время этого ритуала найдите несколько теплых слов для нашей группы.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 65 минут

Ведущий:

На этом занятии мы продолжаем разговор о способах и навыках отказа в рискованных для здоровья ситуациях. Что-то уже изменилось в нас и в нашем отношении к способам принятия решений. Каждый сделал для себя определенные открытия, почувствовал себя увереннее в этом сложном процессе. Сегодня мы продолжим развивать поведенческие навыки в рискованных ситуациях и закрепим умение говорить «нет». Мы пройдем пять ступеней – упражнений, которые нам в этом помогут.

Ступень 1. Упражнение «Синонимы».

Ведущий формирует несколько малых групп (по три–восемь человек) и предлагает придумать и записать синонимы к слову «нет». На эту работу участникам дается пять минут. Далее малые группы озвучивают синонимы, после чего ведущий вовлекает всех участников в обсуждение.

Ведущий:

Вы заметили, что вам удалось сказать «нет», фактически не произнося этого слова. Существует множество фраз, которые могут его заменить. Например: «Простите, но сейчас я не могу», «Как-нибудь в другой раз»; «Спасибо, что спросили, но я не смогу»; «Мне кажется, вам лучше обратиться к кому-нибудь другому» и др. Важно не только знать эти фразы, но и не бояться их употреблять, ведь вы уже уверены в своей правоте и силах, не правда ли?

Ступень 2. Упражнение «Выдуманный авторитет» .

Ведущий:

Очень хороший, хотя немного хитрый прием – отказывая, сослаться на отрицательное отношение к данному вопросу кого-то из близких или друзей, которые являются для вас непререкаемым авторитетом.

Ведущий проводит упражнение «Выдуманный авторитет».

Участники собраны в круг. Ведущий задает ситуацию: «Ваш лучший друг предлагает вам прогулять уроки...» (Возможные варианты предложений: «покурить за углом», «написать нецензурную надпись на стене» и др.). Все участники по кругу должны вежливо отказаться, сославшись на авторитетного человека и его мнение.

Ступень 3. Ролевая игра «Уважаемый отказ».

Ведущий раздает участникам карточки с ролями, которые они будут выполнять. Участники объединяются в малые группы так, чтобы в каждой группе было по одному исполнителю каждой роли:

- 1) священник,
- 2) врач,
- 3) журналист,
- 4) подросток,
- 5) учитель,
- 6) провокатор.

Провокатор придумывает и провоцирует возникновение опасной в отношении здоровья подростка ситуации, представители различных профессий участвуют в обсуждении и высказывают свое мнение о том, как подростку поступить.

Ведущий предлагает каждой группе в течение 10–15 минут обсудить рискованную ситуацию (например, курение, алкоголь, наркотики, ранние сексуальные связи) и сформулировать свое отношение к ней с точки зрения конкретной роли.

Игра заканчивается подведением итогов:

Что было легче: предлагать или отказываться?

Почему трудно отказать своим друзьям?

Как вы считаете, что нам может помочь отстоять свою точку зрения?

Какие варианты отказа были наиболее убедительными?

Какие аргументы помогли убедить «подростка» отказаться от рискованного поведения?

Почему важно решительно говорить «нет», когда другие (даже друзья) пытаются склонить вас к опасному для здоровья и жизни поведению?

Ведущий:

Как важно, оказывается, уважать себя и свое мнение. А уверенный отказ от опасного поведения заставит и окружающих уважать вас еще больше.

Ступень 4. Упражнение «Подарок, или не бойтесь обидеть кого-то своим отказом».

Ведущий:

Мы сегодня хорошо работаем, поэтому сообщая вам, что у меня есть подарок – очень полезная вещь. Но подарок только один, и получит его тот, кто сумеет убедить меня в том, что подарок должен достаться именно ему. Можно использовать различные способы убеждения, кроме силовых.

Подарком может быть любая мелкая вещь: ручка, карандаш, конфета, ластик, точилка, линейка и т. д. Задача ведущего – добиться от участников веских доводов. Если аргументация, с точки зрения ведущего, убедительна, то он отдает подарок одному из участников по своему усмотрению.

По окончании игры ведущий обсуждает с участниками следующие вопросы:

Какими способами вы просили «подарок»? (Угроза, лесть, шантаж...)

Почему трудно отказать, когда о чем-нибудь просят?

Кому труднее отказывать – знакомым людям или незнакомым? Почему?

Как нужно отказывать, чтобы не обидеть?

Ведущий:

Выполнив это упражнение, вы должны были сделать вывод, что нельзя бояться обидеть кого-либо своим отказом. Особенно если этот отказ аргументирован. А помогут его аргументировать правила уверенного отказа.

Ступень 5. Пути воплощения в жизнь, или как уверенно сказать «нет»

Ведущий вывешивает заранее подготовленный плакат, на котором записаны некоторые правила уверенного отказа, и предлагает участникам обсудить их и в случае необходимости дополнить.

Предлагаемые правила уверенного отказа:

Смотреть прямо и спокойно в глаза собеседнику.

Уверенно вести разговор.

Вежливо отказать: «Спасибо, нет».

Найти причину отказа: «Спасибо, нет. Я тренируюсь», «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями», «Спасибо, нет. У меня другие планы».

Отказаться и предложить альтернативу: «Пойдем лучше кататься на роликах!».

Твердо отказать.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий:

Каждая из пройденных сегодня ступеней – это уловка, которая помогает нам избежать негативного социального поведения, ответственно подойти к принятию решения, касающегося жизни и здоровья, и избавиться от чувства дискомфорта, которое может сопровождать нас в ситуации отказа. Давайте подведем итоги.

Выполняется упражнение «Что я возьму из круга».

Описание упражнения. Ведущий предлагает участникам стать в круг и «взять все важное», что они узнали и чему научились на занятии. Участники протягивают руки, как будто что-то берут из круга, по очереди комментируют, что именно они взяли, а затем прикладывают руки к груди.

 Можно проводить упражнения с применением методов рефлексивной деятельности, описанными в главе 1 данного пособия.

КАРТОЧКИ К РОЛЕВОЙ ИГРЕ «УВАЖАЕМЫЙ ОТКАЗ»**СВЯЩЕННИК****УЧИТЕЛЬ****ЖУРНАЛИСТ****ПОДРОСТОК****ВРАЧ****ПРОВОКАТОР****СВЯЩЕННИК****УЧИТЕЛЬ****ЖУРНАЛИСТ****ПОДРОСТОК****ВРАЧ****ПРОВОКАТОР**

ЗАНЯТИЕ 15.

«ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ»

1 час 30 минут

Цель: ознакомление участников с технологией организации занятий с элементами тренинга как эффективной формы интерактивного обучения.

Необходимые материалы: раздаточные материалы к играм и упражнениям, листы формата А1, А4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10 минут

Ведущий проводит коммуникативную игру «Если бы я был явлением природы», чтобы настроить участников на дальнейшую работу.

Описание игры. Ведущий предлагает участникам выразить свое настроение, отношение к занятию по ассоциации с тем или иным явлением природы. Например, зеленый лес, спокойное озеро, яркое солнце, бушующий ураган, пасмурная погода и т.д. Участники по очереди озвучивают свои ассоциации.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

70 минут

Ведущий:

Общепризнано, что традиционная форма организации профилактических мероприятий в виде уроков ведет к бездумному усвоению знаний, их низкой степени восприятия, подавляет творческую инициативу учащихся. Думаю, что вам уже приходилось сталкиваться с таким понятием, как «интерактив». **Интерактивный** (от англ. *interact*, где *inter* – взаимный, (*act*) – действовать – значит способный взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо (например, компьютером) или кем-либо (человеком). Формы обучения, основанные на интерактивном подходе, органично вписываются в профилактическую программу, не мешая традиционным способам обучения. Проведение обучающих профилактических занятий в интерактивной форме пробуждает у участников весь спектр чувств, связанных с лидерством, конкуренцией, взаимоотношениями, решением образовательных задач, повышает физическую, социальную и познавательную активность.

Интерактивные формы обучения позволяют создать комфортные условия обучения, при которых каждый участник чувствует свою успешность, оказывается вовлеченным в процесс познания, имеет возможность осознавать и высказывать свои мысли, тем самым формировать жизненно важные навыки ответственного и безопасного поведения. Применение интерактивных форм является наилучшим способом передачи необходимых знаний, формирования умений, навыков безопасного и ответственного по отношению к своему здоровью поведения, позволяющим увлекательно и системно вести работу по профилактике ИППП и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи.

Сегодня нам предстоит познакомиться с такой интерактивной формой обучения, как тренинг, в рамках которой лучше всего проводить профилактическую работу среди сверстников.

Ведущий раздает участникам группы небольшие листочки бумаги и просит ответить на вопрос: «Что такое тренинг?». Собрав листочки и проанализировав написанное, ведущий дает определение тренингу:

Слово «**тренинг**» происходит (от англ. *to train*) – обучать, тренировать. **Тренинг** – это одна из форм интерактивного обучения, при которой происходит обогащение знаниями, развитие конкретных умений и навыков. Тренинг – это передача знаний, необходимых человеку или команде в настоящий момент или в ближайшем будущем. В широком смысле это познание себя и окружающего мира, общение в неформальной обстановке, инструмент для формирования навыков и хорошая возможность приобрести новых друзей.

Ведущий вывешивает заранее подготовленный плакат, на котором перечислены основные характеристики тренинга, и обсуждает их с участниками.

Основные характеристики тренинга:

- ◆ **Тренинг стимулирует работу мозга.** Участники вовлекаются в дискуссию, формулируют и отстаивают собственную точку зрения, учатся правильно задавать вопросы и, в конечном итоге, применять полученные знания на практике.
- ◆ **Место проведения тренинга.** Занятия должны проводиться в отдельном помещении, в котором достаточно свободного пространства для выполнения упражнений.
- ◆ **Необычное расположение участников в аудитории – тренинговый круг.** Участники тренинга рассаживаются по кругу. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет видеть всех присутствующих, свободно общаться друг с другом, ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, доверием, наличием интереса и внимания.

- ◆ **Продолжительность тренинга.** К одной из особенностей тренинга можно отнести большие затраты времени для работы с небольшим количеством участников. Начинающему тренеру рекомендуется проводить тренинги продолжительностью не более одного -полутора часов.
- ◆ **Количество участников тренинга.** Оптимальным считается группа от 7 до 15 человек.
- ◆ **Правила работы.** Правила работы принимаются на первом занятии и являются руководящими законами группы на протяжении всего тренинга. Они позволяют создать определенную рабочую атмосферу и исключают ненормативное поведение участников во время обучения.
- ◆ **Интерактивные методы.** Тренинги, как правило, включают в себя ролевые игры, командную/ групповую работу, практические задания, «мозговые штурмы» и некоторый объем информации.
- ◆ **Главная цель тренинга.** Любое занятие имеет свою цель. Целью тренинга является то, чего намеревается достичь человек, группа людей, организация в процессе его проведения.

Ведущий проводит упражнение на определение цели тренинга.

Описание упражнения. Участники объединяются в три малые группы. Каждой малой группе предлагается определить проблему, описать целевую группу (для которой эта проблема актуальна) и изменения, которые произойдут в жизни членов этой гипотетической группы. После того как все это будет продумано, участники смогут самостоятельно сформулировать предполагаемую цель тренинга. Упражнение заканчивается обсуждением результатов.

Алгоритм постановки цели:

1. Проблема (например, недостаток информации, отсутствие умений, навыков, знаний).
2. Ожидаемый результат (формулируется, начиная с существительного: улучшение, повышение, развитие, приобретение и т. д.).
3. Целевая аудитория, т. е. те, кому адресован тренинг (учащиеся, друзья, другие тренеры, родители).

Ведущий:

Важной характеристикой тренинга является его структура. Условно можно выделить восемь этапов организации тренинга. Проиграем каждый и обсудим итоги.

Этап 1. Знакомство.

Любой тренинг начинается со знакомства. Сначала тренер здоровается с группой, представляет себя и свою организацию, при поддержке которой проводится встреча. Это способствует созданию доверительных отношений между участниками тренинга, установлению благоприятной атмосферы, которая позволит без стеснения и проблем обсуждать различные вопросы.

Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Визитная карточка».

Описание упражнения. Ведущий делит участников на малые группы. Каждой группе в течение 5 минут необходимо придумать визитную карточку своей команды, которая должна включать имена участников, название команды и девиз, и затем продемонстрировать результат работы.

Ведущий:

Обычно после знакомства тренер озвучивает главную цель тренинга и записывает ее на доске либо демонстрирует при помощи слайдов.

Этап 2. Ожидания участников.

Чтобы конкретизировать личные цели участников тренинга, можно провести с ними **упражнение «Ожидания и опасения».**

Описание упражнения. Для выполнения упражнения понадобится лист формата А1, разделенный на два сектора – «Ожидания» и «Опасения», а также небольшие клейкие листочки бумаги двух цветов по одному листочку каждого цвета для каждого участника тренинга. На одном из листочков участникам необходимо написать, чего они ждут от тренинга, на другом – чего опасаются в связи с ним, и затем приклеить листочки на соответствующий сектор. Также об ожиданиях участников можно узнать из короткой беседы.

Этап 3. Правила работы группы.

Чтобы повысить эффективность взаимодействия участников, предлагается выработать правила поведения в группе, которые помогут создать активную и творческую атмосферу при проведении тренинга. Сформулированные участниками правила записываются на доске либо листе формата А1, и с согласия группы то или иное правило принимается.

Ведущий просит участников сформулировать все известные им правила, а в дополнение к ним может назвать следующие:

- ◆ Имеем право на любое мнение.
- ◆ Высказываемся лаконично и по существу.
- ◆ Соблюдаем конфиденциальность.
- ◆ Критикуем мнение, а не личность.
- ◆ Говорим от своего имени.
- ◆ Высказываемся по одному.

- ◆ Придерживаемся временных и содержательных рамок.
- ◆ Чем больше даем, тем больше получаем (правило активности).
- ◆ В добровольцы предлагаем только себя.

Этап 4. Оценка уровня информированности.

Чтобы установить степень информированности группы, нужно предложить каждому участнику заполнить анкету. Полученные данные позволят выявить темы, на которые необходимо обратить более пристальное внимание. Кроме того, узнать мнение участников об актуальности проблемы и определить уровень их подготовленности можно в ходе беседы.

Этап 5. Актуализация проблемы.

Главная задача на данном этапе – пробудить у участников тренинга интерес к выбранной проблеме, помочь им осознать ее значимость, актуальность, сформировать у них мотивацию к изменению поведения. Поэтому приводимые факты должны быть объективными и достоверными, а аргументы – серьезными и убедительными.

Этап 6. Информационный блок.

Предоставляемая информация должна раскрывать выбранную тему в соответствии с поставленной целью и с учетом индивидуальных, возрастных особенностей участников. Информационный блок должен состоять из нескольких логически завершенных частей, последовательно предлагаемых вниманию участников на протяжении всего тренинга. Информацию необходимо излагать так, чтобы ее слышали и понимали.

Этап 8. Приобретение практических навыков.

Умения и навыки безопасного и ответственного поведения формируются на основе полученной ранее информации с применением разнообразных методов, речь о которых пойдет на следующем занятии.

Этап 7. Завершение работы. Обратная связь.

Главное на данном этапе – подвести итоги тренинга, выяснить, оправдались ли ожидания участников, оценить изменение уровня информированности.

Ведущий:

Вы познакомились с основными этапами организации профилактического тренинга. А теперь задание: вам необходимо составить план-конспект любого тренингового занятия длительностью один час по описанной выше схеме. Тему занятия вы выбираете самостоятельно. На эту работу вам дается 10 минут.

Составление плана-конспекта тренингового занятия.

Каждый участник выполняет задание самостоятельно. По истечении отведенного времени участники могут задать ведущему вопросы, которые у них возникли при выполнении задания. Затем ведущий организует обсуждение составленных планов-конспектов, после чего подводит итоги и благодарит участников за хорошую творческую работу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий проводит игру «Клубок ниток».

Описание игры. Ведущий держит в руках клубок ниток. Он предлагает каждому участнику, разматывая клубок, высказать мнение по поводу состоявшегося занятия, описать мысли, чувства, переживания, которые возникали в процессе работы, поблагодарить членов группы за совместную работу и передать его соседу.

ЗАНЯТИЕ 16.

«ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ»

 1 час 30 минут

Цель: расширение и углубление знаний участников, формирование навыков использования интерактивных методов равного обучения.

Необходимые материалы: бумага формата А1 – 10 листов, пять карточек с описанием каждого метода, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Выполняется упражнение «Приветственная речь».

Описание упражнения. Ведущий приветствует участников и обращается к ним со словами: **Вы сидите в кругу и видите всех присутствующих. Сейчас у каждого из вас будет 20–30 секунд, чтобы обратиться к группе с приветственной речью. Цель обращения – помочь каждому отвлечься от собственных проблем и сосредоточиться на работе нашей группы, полностью включиться во взаимодействие.**

После того как все участники выполняют задание по кругу, ведущий задает группе вопрос:

Чье обращение было самым ярким, подействовало на вас больше и помогло включиться в работу?

После краткого обсуждения аплодисментами участники благодарят друг друга за активное приветствие и создание рабочего настроения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 50 минут

Цель: ознакомление участников с некоторыми интерактивными методами и развитие навыков их использования в волонтерской деятельности.

Ведущий:

Наше сегодняшнее занятие посвящено интерактивным методам работы. Этот сложный теоретический вопрос имеет важное практическое значение. Для того чтобы проводить занятия с группой, необходимо познакомиться с теми методами, которые помогут не просто передать сверстникам информацию, которая вам уже известна, но сделать это весело, интересно, увлекательно, т. е. так, чтобы вашим сверстникам захотелось заниматься чем-то подобным.

Ведущий раздает каждому участнику клейкие листочки и просит написать в течение одной минуты, как они понимают понятие «интерактивный метод». После этого ведущий формулирует определение интерактивного метода. Участники анализируют, насколько определение, написанное ими на листочках, соответствует сказанному ведущим.

Ведущий:

Уважаемые участники, вам уже приходилось слышать об интерактивных методах, когда мы говорили об интерактивном обучении. Ученые, занимающиеся данной проблемой, пришли к выводу, что благодаря использованию интерактивных методов на занятиях создается ситуация психологической безопасности, а обучение становится комфортным и интересным.

Интерактивные методы – это методы, позволяющие учащимся взаимодействовать между собой, а интерактивное обучение – обучение, основанное на взаимодействии.

Сегодня к интерактивным методам относятся обучающие и развивающие личность игровые технологии, которые построены на целенаправленной, специально организованной групповой и межгрупповой работе, «обратной связи» между всеми ее участниками для достижения взаимопонимания и коррекции учебного и развивающего процесса, индивидуального стиля общения на основе рефлексивного анализа «здесь и сейчас» (Панфилова А. П.).

Ведущий:

Давайте запишем отличительные черты интерактивных методов. Как нам узнать, какие из многочисленных методов можно отнести к интерактивным?

Ведущий записывает на доске варианты ответов участников и подводит итог. Примерами таких ответов могут быть: активность, постоянная перемена рабочего места (пересадка для групповой работы), работа в группах, участие в дискуссиях, творчество, постоянное движение, проявление лидерских качеств и обмен информацией, множество вопросов и способов их решения и др.

Если участники не могут назвать отличительные черты, ведущий делает это сам и просит участников прокомментировать, когда в процессе обучения они уже сталкивались с подобными методами.

Ведущий:

Как много вы назвали различных характеристик интерактивных методов. А заметили ли вы, что уже сейчас используется один из самых популярных методов – «мозговой штурм». Давайте рассмотрим наиболее часто применяемые интерактивные методы: мини-лекцию, «мозговой штурм», организованную дискуссию, групповую работу, обучающую игру (ролевую, деловую, имитационную).

Ведущий любым способом формирует пять малых групп. Каждая группа получает задание ознакомиться с информацией о конкретном интерактивном методе и в творческой форме представить его другим участникам группы (желательно применить его на практике). По итогам ведущий делает вывод, разъясняет схему анализа используемых интерактивных методов.

Раздаточный материал:

КАРТОЧКА 1. «МОЗГОВОЙ ШТУРМ».

«**Мозговой штурм**» (англ. *brainstorming*) – один из наиболее популярных интерактивных методов стимулирования творческой активности. Это свободная форма дискуссии, когда каждый участник высказывает свою точку зрения на определенную проблему и генерирует идеи для ее решения.

Метод разработан американским психологом Алексом Осборном. Заметив, что люди при обсуждении решения той или иной проблемы очень боятся оценки своего решения со стороны, он предложил безоценочное общение на двух принципах: «отсрочка вынесения приговора идее» и «из количества рождается качество».

Организация «мозгового штурма»:

Этап 1. Знакомство участников с особенностями метода «мозгового штурма» и правилами его проведения.

Правила проведения «мозгового штурма»:

- ◆ Не выносите никаких оценочных суждений – ни положительных, ни отрицательных. Критика исключается!
- ◆ Говорите все, что приходит в голову. Разрешено высказывать любые, даже самые абсурдные, необычные или фантастические предложения.
- ◆ Выдвигайте максимум идей.
- ◆ Комбинируйте и улучшайте любые идеи.
- ◆ Избегайте споров. Не ищите и не вдавайтесь в детали (достаточно кратко озвучить идею).
- ◆ Быстро записывайте все предложения.
- ◆ Поощряйте участие всех присутствующих.
- ◆ Подводя итоги, из всех идей скомбинируйте лучшее решение.

Этап 2. Постановка задачи.

- ◆ Ведущий раздает всем участникам по листочку бумаги для записей.
- ◆ Вопрос или задачу ведущий записывает на доске.

Этап 3. Генерация идей.

- ◆ Участникам группы дается от одной до пяти минут поразмыслить над темой (вопросом, задачей) и записать пришедшие идеи на листе бумаги.
- ◆ Ведущий записывает все высказанные участниками идеи.

Этап 4. Анализ идей.

- ◆ Необходимо удалить повторяющиеся, не относящиеся к теме или проблеме идеи.
- ◆ Следует расставлять приоритеты (понимать, что наиболее важно для решения данной задачи).
- ◆ Нужно прорабатывать наиболее предпочитаемые идеи.

Этап 5. Итоговый.

- ◆ Подводятся итоги.
- ◆ Составляется обобщенный список идей.

Таким образом, метод «мозгового штурма» дает возможность очень быстро и спонтанно выдвигать идеи. Помогает пробудить воображение, отойти от установленных форм реакции. Является хорошим началом для обсуждения любой сложной темы, поскольку строится на творчестве. В конце требует обязательного подведения итогов и ранжирования идей в соответствии с определенными критериями.

КАРТОЧКА 2. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ.

Работа в малых группах по-прежнему остается одной из самых популярных форм активизации учебной деятельности, поскольку позволяет максимально вовлечь в работу всех участников, предоставляя им возможность на практике применить имеющиеся навыки сотрудничества и межличностного общения (в частности, активно слушать, участвовать в выработке общего мнения, в разрешении возникающих разногласий).

Работа в малых группах позволяет накопить конкретный информационный опыт, разобрать подходы к решению сложных ситуаций, создать определенные технологии профилактической деятельности, чтобы в дальнейшем применить знания на практике (при решении заданных проблемных ситуаций, достижении поставленных целей, принятии групповых решений). Эта форма работы предоставляет каждому возможность вносить свой особый вклад, обмениваться информацией, идеями. Причем происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокий уровень кооперации и сотрудничества.

В процессе групповой работы можно поставить вопросы о конкретных проблемах, найти способы их решения или дополнительную информацию для их уточнения, внести поправки и дополнения, даже создать новый проект решения той или иной проблемы.

Организация и этапы работы в малых группах:

В связи с тем, что время выполнения заданий или действий, обсуждения конкретной темы, проблемы или вопросов ограничено, целесообразно большую группу разделить на малые (не более шести человек).

Этап 1. Подготовительный.

- ◆ Сформируйте небольшие группы. Лучше сделать это в процессе игры.
- ◆ Сообщите задание для обсуждения в группе.
- ◆ Определите четкие временные рамки для выполнения задания.
- ◆ Расставьте стулья таким образом, чтобы члены группы могли хорошо слышать друг друга.
- ◆ Попросите группу выбрать участника, который будет освещать результаты работы в группе.

Этап 2. Обсуждение темы в группах.

- ◆ Участники группы обмениваются мнениями, впечатлениями, вариантами решения определенной проблемы либо задачи.

Этап 3. Подведение итогов.

- ◆ Группа представляет результаты своей работы.
- ◆ Выступающий рассказывает о том, как проходило обсуждение темы в группе.



Важные правила организации работы в малых группах.

- ◆ Убедитесь, что у участников групп достаточно знаний и умений для выполнения группового задания.
- ◆ Старайтесь сделать свои инструкции максимально четкими. Запишите инструкции на доске и (или) карточках.
- ◆ Предоставьте группе достаточно времени на выполнение задания. Не следует прибегать к работе в малых группах, когда выполнение задания требует индивидуального подхода.
- ◆ Продумайте варианты поощрения за групповую работу.
- ◆ Будьте внимательны к вопросам внутригруппового управления. Старайтесь обращать внимание на то, уважаются ли и реализуются ли права каждого члена группы.
- ◆ Будьте готовы к шумной обстановке, характерной для совместной работы в группах.
- ◆ Переходите от группы к группе, наблюдая за происходящим (оценивая его). Остановившись возле определенной группы, не отвлекайте внимание на себя.
- ◆ Убедитесь в том, что все члены группы хорошо видят друг друга, могут общаться и взаимодействовать.

Этот метод позволяет максимально увеличить вклад участников в освоение конкретной темы или решение проблемы, дает возможность им лучше узнать друг друга и увеличивает вероятность того, что они будут учитывать мнение других людей. Помогает учащимся услышать информацию и получить знания от своих сверстников.

КАРТОЧКА 3. ОРГАНИЗОВАННАЯ ДИСКУССИЯ.

Дискуссия как интерактивный метод строится на совместной работе от 2 до 30 человек, обменивающихся информацией и идеями в целях решения какой-либо проблемы или лучшего понимания конкретной задачи или ситуации. Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает мнение по теме на основании ранее полученных знаний. Этот метод предполагает свободную и открытую коммуникацию, владение информацией, обстоятельность и глубину суждений, групповую ответственность.

Поскольку ведущий может управлять ходом дискуссии, давать комментарии и указания, она носит название организованной. Чтобы дискуссия была успешной, на нее необходимо выделять достаточно времени (не менее 15 минут). Каждый участник в процессе обсуждения должен вести запись предлагаемых и принимаемых решений.

При проведении групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник имеет право попросить тайм-аут, если почувствует себя дискомфортно.

В рамках профилактической работы «организованная дискуссия» обычно ограничивается одним вопросом и строится в определенном порядке.

Примерный план дискуссии:

1. Знакомство с темой.
2. Определение временных рамок дискуссии.
3. Установление областей или вопросов обсуждения.
4. Формулировка намерений и ожиданий от обсуждения.
5. Подготовка ряда вопросов, стимулирующих активность участников дискуссии.
6. Создание доброжелательной, неформальной обстановки.

Основная задача ведущего во время дискуссии – следить за тем, чтобы обсуждение шло в русле предложенного вопроса, а не превратилось в разговор ни о чем. При проведении организованной дискуссии многочисленную группу можно разделить на три малые группы по 3–8 человек: докладчики, оппоненты, эксперты. Первая группа (докладчики) предлагает свое видение вопроса, вторая (оппоненты) – выдвигает контраргументы; третья (эксперты) – ищет рациональное зерно в этих мнениях и суждениях.

Чтобы дискуссия прошла интересно, уровень подготовленности малых групп должен быть равным.

КАРТОЧКА 4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ.

Слово «**лекция**» происходит от латинского (*lectio*) – чтение. Лекция появилась в античные времена в Древней Греции, получила свое дальнейшее развитие в Древнем Риме, была популярна в Средние века.

В современном значении этого слова приставка мини- указывает на ограничение по времени: мини-лекция может продолжаться 10–30 минут. На протяжении этого времени подростки могут активно слушать и воспринимать информационный материал.

«**Мини-лекция**» – устное изложение информационного материала, отличающееся большой емкостью, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений. Мини-лекция за короткое время позволяет не только преподнести необходимый материал, но и сформировать у участников умение внимательно слушать, активно воспринимать информацию и фиксировать ее в письменном виде, осмысливать услышанное и выделять из него главное.

 Активную позицию слушателей во время лекции можно обеспечить многочисленными приемами.

Самый простой – обращаться к различным видам мини-лекций. К лекции-информации рекомендует прибегать в случае, когда необходимо преподнести старшеклассникам научную информацию, подлежащую осмыслению и запоминанию. Лекция-диалог проводится на основе прямого восприятия информации и позволяет избежать пассивного. Вводная лекция дает первое целостное представление о теме, курсе, решаемых задачах. Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией» – наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения участников в образовательный процесс. Ее преимущество состоит в том, что ведущий акцентирует внимание на самом важном материале темы с помощью вопросов слушателей.

Этапы проведения мини-лекции:

Этап 1. Актуализация темы, постановка задач, прослушивание лекции.

На данном этапе материал излагается крупными блоками. После каждого блока (законченного по содержанию отрезка) формулируется краткий вывод и осуществляется логический переход к следующему блоку. Учащиеся только слушают, ничего не пишут. Это самый ответственный этап лекции.

Этап 2. Активная работа участников.

Составление плана, тезисов, конспекта. Запись новых терминов, понятий, проблемных вопросов.

Этап 3. Обратная связь.

Подведение итогов (комментирование).

1. Подготовка связного рассказа по теме лекции.
2. Ответы на вопросы.
3. Рефлексия. Отзывы участников.

Важные правила проведения мини-лекции:

1. Научность содержания.
2. Строгий отбор необходимой информации.
3. Логичность, доступность и наглядность изложения материала.
4. Грамотность и оптимальный темп речи, хорошая дикция лектора.

КАРТОЧКА 5. ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ (РОЛЕВЫЕ, ДЕЛОВЫЕ, ИМИТАЦИОННЫЕ).

Обучающие игры основаны на привлечении реального практического опыта участников или на его моделировании. Полученный таким образом опыт помогает участникам лучше усвоить информацию, отработать навыки.

Ролевая игра – это интерактивный метод, основанный на постановке небольших сценок, отражающих модели поведения в различных ситуациях. Участникам ролевой игры дается описание какой-либо ситуации и действующих в ней лиц, объясняются правила игры. Участник игры выбирает роль одного из действующих лиц и старается вести себя так, как этот человек вел бы себя в заданной ситуации. Очень важно, чтобы участники после окончания игры, как можно быстрее «возвратились» в реальную жизнь.

Вначале многие боятся ролевых игр и чувствуют себя скованно, но в итоге большинству людей они нравятся. Игроки могут действовать по сценарию, а могут просто импровизировать. По окончании игры нужно прокомментировать. В первую очередь слово предоставляется тем, кто изображал персонажей. Нужно спросить, что они ощущали во время игры и что чувствуют сейчас, как они реагировали на других игроков, как относятся к своему (или другому) персонажу, что вызвало трудности, что стало понятным в результате игры. Затем свои комментарии могут высказать специально назначенные наблюдатели из числа остальных участников, ведущий и / или все члены группы.

Игра помогает в работе над проблемой, особенно если ее решение требует изменения шаблонных моделей поведения. В ролевых играх участникам предоставляется возможность разработать новые поведенческие стратегии, избавиться от существующих стереотипов, «прожить» свои внутренние переживания. Ролевую игру можно использовать для разных целей: чтобы развить уверенность в себе, «отрепетировать» трудный разговор или отработать на практике модель желаемого поведения. Также в ролевой игре можно смоделировать возникший в группе конфликт и найти пути его преодоления.

Важные правила проведения обучающих ролевых игр:

- ◆ Разъяснение правил и условий игры.
- ◆ Распределение ролей в зависимости от ожиданий участников, смена ролей.
- ◆ Контроль за ситуацией во время игры (чтобы никто из участников не получил травму).
- ◆ В случае необходимости вмешательство в процесс, выбор новой стратегии.
- ◆ Обязательный анализ, обсуждение состоявшейся игры, моделей поведения каждого игрока.

В ходе игры в упрощенной форме имитируются конкретные жизненные ситуации. Причем моделированию этих ситуаций, воспринимаемых в качестве реального обучающего опыта, значение придается большее, чем результату. Игра является отличным способом развития навыков планирования и принятия решений, она может оказывать сильное влияние на установки и ценности, активизировать личностный потенциал участников, актуализировать их знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях, прояснять их профессиональные интересы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 30 минут

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Ведущий:

Давайте подведем итоги услышанному и проделанному. Будьте внимательны. Запоминайте каждый заданный мною вопрос – в дальнейшем в процессе практической работы со сверстниками по этой схеме вы будете анализировать занятия, проведенные вами с использованием конкретных интерактивных методов.

Расскажите о ваших **чувствах и ощущениях**. Что вы чувствуете сейчас? Каковы ваши ощущения? Поделитесь впечатлениями...

Теперь **факты**. Давайте вспомним, как все было... что произошло, что вы делали. Ответьте на вопросы: Почему это происходило? Зачем / для чего мы это делали? Как нужно было сделать по-другому?

Мы с вами получили результаты **анализа**. А теперь последнее, самое сложное задание: опишите **связь с реальной жизнью**? Как полученный опыт использовать в реальной жизни? Были ли в жизни случаи, похожие на этот?

Выслушав участников, ведущий рассказывает им притчу «Про ворону и павлина». Притча «Про ворону и павлина» к разговору о толерантности.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала:

«Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк! Он выступает так важно, что можно подумать, это сам султан, а при этом у него ужасно некрасивые ноги. А его перья! Что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он – лиса».

Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь:

«Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Ролевое обыгрывание участниками притчи.

Задание. Участники образуют пары. В каждой паре один из участников будет Павлином, другой – Вороной. Участники должны представить себя этими птицами, походить, как ходят они, похлопать «крыльями», войдя в их образ. Ворона критикует Павлина, спрашивая: «А что в тебе хорошего?». И Павлин в течение 2-3 минут рассказывает, что хорошего он в себе видит. Затем они меняются ролями. Важно, чтобы участники при этом смогли проговорить свои положительные качества и почувствовать гордость и уверенность в себе.

Вопросы для групповой рефлексии:

- ◆ Как вела себя Ворона?
- ◆ А как вел себя Павлин?
- ◆ Кому трудно было исполнять роль Вороны и почему?
- ◆ А роль Павлина?
- ◆ Что вы почувствовали, говоря о себе только хорошее?

Уважаемые коллеги, вы ознакомились с пособием для педагога-консультанта по подготовке волонтеров-инструкторов равного обучения. При его создании авторами были использованы не только теоретические и методические материалы, но и практические разработки педагогов, психологов, представителей общественных объединений, имеющих многолетний опыт подготовки волонтеров-инструкторов для взаимодействия со сверстниками, близкими по образовательному уровню и социальному статусу подростками, юношами и девушками, по принципу «равный обучает равного». В пособии представлен как отечественный, так и международный опыт такого рода работы.

Объективная сложность проблематики, многоаспектность дидактических и воспитательных задач равного обучения, наличие разнообразных подходов к их решению – все это потребовало от авторов выстроить логически выдержанное описание содержания и методов реализации принципа «равный обучает равного», процесса равного обучения, системы работы педагога-консультанта по подготовке волонтеров-инструкторов с изложением как теоретических, так и прикладных тем.

Преследуя главную цель – представить всесторонний комплексный подход к решению задач по организации процесса равного обучения в учреждениях образования Республики Беларусь, по созданию эффективной системы подготовки волонтеров-инструкторов, авторы постарались уделить особое внимание описанию активных и интерактивных методов, обучающих занятий, тренингов и других мероприятий, проводимых по принципу «равный обучает равному». Эти вопросы имеют большое значение не только для формирования и развития системы подготовки, сопровождения и педагогической поддержки волонтеров-инструкторов равного обучения в учреждениях образования, но и непосредственно для педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов, которые в своей деятельности могут столкнуться с многочисленными организационными, информационными и идеологическими трудностями, тормозящими внедрение принципа «равный обучает равного».

Рассуждения о путях и способах организации равного обучения в учреждениях образования подводят к выводу: успех ее во многом определяется профессиональной, активной, творческой позицией педагога-консультанта, которая предполагает высокий уровень мотивации, профессиональную компетентность и педагогическое мастерство в процессе реализации социально значимых задач и приоритетов равного обучения.

Будучи открытыми к предложениям, рекомендациям и возможным критическим замечаниям, авторы надеются, что данное пособие станет хорошим подспорьем в работе педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов равного обучения.

Мы искренне желаем нашим коллегам плодотворной работы на благородном поприще реализации принципа «равный обучает равного» в учреждениях образования.

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Спб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Бидерман К. Координация работы добровольцев и менеджмент волонтерских программ в Великобритании / К. Бидерман. – М., 2005. – 52 с.
3. Богданова Е. В. Волонтерство / Е. В. Богданова // Социокинетика. Лидерство в детском движении: время и ценности. – М., 2004. – С. 67–72.
4. Все в твоих руках: пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников / авт.-сост. Б. Ю. Шапиро, Е. Б. Царапкина. – М.: Здоровая Россия, 2005. – 92 с.
5. Гусева, Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н. А. Гусева; под ред. Л. М. Шипициной. – Спб.: Речь, 2003. – 256 с.
6. Детское движение: словарь-справочник / сост. и ред. Т.В. Трухачева, А.Г. Кирпичник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2005. – 544 с.
7. Добровольцы: Как их найти и как их удержать / под ред. Р. Кроу. – М.: Пед. Объед. «Радуга», 1994. – 51 с.
8. Дымовска М., Колодзейчик У. Как эффективно действовать в организации / М. Дымовска [и др.]. – Варшава: Центр Инф. ОСЬКА, 1999. – 164 с.
9. Инфекции, передающиеся половым путем / Авт.-сост. Е. Костюченко, О. Поддубная, Е. Родионова, Ю. Станкевич. – Минск: Представительство Христианского детского фонда в Республике Беларусь. – 25 с.
10. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов [Электронный ресурс] / Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск: Белсэкс, 2009. – 40 с.: ил. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
11. Здоровье подростков. Ориентационная программа ВОЗ для медицинских работников: пособие для преподавателя. – Киев, 2008. – 204 с.
12. Иванов И. П. Звено в бесконечной цепи / И. П. Иванов. – Рязань.: Рязанское отделение Российского фонда культуры, 1994. – 125 с.
13. Кашлев С. С. Технология интерактивного обучения / С. С. Кашлев. – Минск: Белорусский верасень, 2005. – 196 с.
14. Книга для лидера. – Гомель: РУП «Центр научно технической и деловой информации», 2002. – 213 с.
15. Консультирование подростков и молодежи по вопросам репродуктивного здоровья: пособие для врачей и среднего медицинского персонала / Под ред. Е. М. Русаковой, И. Ф. Мезен. – Минск, 2006. – 241 с.
16. Концепция «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь» / Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – №9. – С. 3–9.
17. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С. В. Кривцова., Е. А. Мухаматулина. – М.: Генезис, 1997. – 191 с.
18. Куртикова И., Лаврова В., Ли. В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Куртикова, В. Лаврова, В. Ли. – М., 2005. – 240 с.
19. Минова М. Е. Принцип «Равный обучает равного» в деятельности детского общественного объединения / М. Е. Минова // Дополнительное образование: опыт, состояние, перспективы развития: материалы междунар. научно-практической конференции, Минск, 19–20 октября 2011 г. / Нац. центр художественного творчества детей и молодежи; Нац. ин-т образования; Акад. последиплом. образования; редкол.: Н.В. Васильченко (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Нац. центр художественного творчества детей и молодежи, 2011. – С. 255–260.
20. Минова М. Е. Равное обучение как фактор эффективной деятельности детского общественного объединения / М. Е. Минова // Пазашкольнае выхаванне. – 2011. – №5. – С. 3–7.
21. Минова М. Е. Формирование нравственных ценностей учащихся в детских и молодежных объединениях / М. Е. Минова. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 152 с.
22. Никончук А. С. Помогите оппонентам выкурить трубку мира / А. С. Никончук // Проблемы выхавання. – 1998. – №2. – С. 39–50.
23. Никончук А. С. Состояние профилактического образования по ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь / А. С. Никончук // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2011. – №7. – С. 35–44.
24. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи: пособие для тренеров / авт.-сост. Б. Ю. Шапиро, Е. Б. Царапкина. – М.: Здоровая Россия, 2005. – 198 с.
25. Подхватилин, Н. В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников / Н. В. Подхватилин. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.

26. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хряцовой. – Спб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
27. Сборник полезных методических и информационных материалов для специалистов, работающих с подростками и молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. – Новосибирск, 2002. – 167 с.
28. Стандарты для программ: образование по принципу «равный равному». – Фонд ООН в области Народонаселения и Программа «Молодежная образовательная сеть «равный равному» (Y-Peer). – Нью-Йорк, 2005. – 96 с.
29. Стать лидером: сб. методических материалов / сост. Н. В. Шишова, Г. В. Фимилина, Н. Г. Эрнепесова. – Минск, 2006. – 82 с.
30. Тренинг для тренеров. Практическое руководство. – Фонд ООН в области Народонаселения и Программа «Молодежная образовательная сеть «равный равному» (Y-Peer). – 204 с.
31. Тренінг тренерів за принципом рівний – рівному: посібник з акцентом на здоров'я, розвиток та захист молоді. – Київ: Фонд Народонаселення ООН, 2005. – 160 с.
32. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников / Л. И. Уманский. – М., 1980. – 160 с.
33. Учение с увлечением: сб. практ. материалов по использованию интерактивных методик в учебно-воспитательном процессе. – Хабаровск: «Винрок Интернешнл», 2006. – 228 с.
34. Формирование здорового образа жизни в регионах, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС: сб. практ. материалов для педагогов / сост. Е. Н. Родионова [и др.]. – Минск: Лазурак, 2009. – 144 с.
35. Чернышев А. С., Лунев Ю. А., Лобков Ю. Л., Сарычев С. В. Психологическая школа молодежных лидеров / А. С. Чернышев [и др.]. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 275 с.
36. Школа волонтеров: пособие для подготовки волонтеров профилактических программ / МОО «Реальный мир», ЮНИСЕФ. – Минск: СП «Медисонт», 2001. – 113 с.
37. Эффективное лидерство: практ. пособие для организаторов интерактивных семинаров / сост. В. Н. Никонович, О. И. Свидерская. – Минск, 2006. – 74 с.
38. Я обучаю сверстника по проблеме ВИЧ/СПИД / ОО «МОЦ «Фиальта», ЮНИСЕФ - Минск: ОО «МОЦ «Фиальта», 2007. – 98 с.
39. Я обучаю сверстника по проблеме наркопотребления / ОО «МОЦ «Фиальта», ЮНИСЕФ – Минск: ОО «МОЦ «Фиальта», 2007. – 98 с.
40. Я хочу провести тренинг: пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. – 3-е изд. – М, 2006. – 201 с.
41. Training of trainers. Manual. - United Nations Population Fund and Peer Education Network (Y-PEER). New York, 2005. – 204 p.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

МИНОВА Марина Евгеньевна
РОДИОНОВА Елена Николаевна
СМИРНОВА Елена Сергеевна
СТАНКЕВИЧ Юлия Валерьевна

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА
«РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
ПО ПОДГОТОВКЕ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ**

Ответственный за выпуск *К. В. Шарпило*
Компьютерная верстка и дизайн *С. Н. Тишков*
Корректор *Т. М. Давидюк*

Подписано в печать 10.12.12. Формат 60x84¹/₈.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,79.
Уч.-изд. л. 10,05. Тираж 400 экз. Заказ 6033.

ООО «ПАРАДОКС».
ЛИ № 02330/0494357 от 16.03.2009.
Ул. К. Маркса, 21–25, 230030, г. Минск. Тел. 380-43-11.

Отпечатано в ИП «Альтиора – Живые краски».
Лиц. №02330/0150479 от 25.02.09. Ул. Сурганова, 11, 220072, г. Минск.

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

