

# СБОРНИК ИГР И ТРЕНИНГОВ

Содержание:



Выпуск №5 / 2010



ACET

[WWW.ACETRUSSIA.RU](http://WWW.ACETRUSSIA.RU)

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИНГ?

Ḫāḫī ēī «ḫāḫī ēī ā» ī ḫī ēnōī āēō ī ḫō āī āēēēnēī āī «to train» – ī āō-āī, ḫāḫī ēī āāō, āḫānḫēōī āāō. Ā yōī ī ī īnī āēē ḫāḫī ēī ū «nāī ēī āḫ» ē «ḫāḫī ēī ā» ḫāāī ḫī ā-ī ū. Ōāē āā, ēāē ī īī yōēy «ḫāḫī āḫ» ē «āāāō ūēē», «ī ēēōī āḫōī ī ā» ē «ī āēāy āḫōī ī ā».

### В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ТРЕНИНГ – ЭТО:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования навыков.

Человек усваивает информацию быстрее, ānēē ī āō-āī ēā ī ḫī ḫī āēō ēī ḫāḫāēōēāī ī, ēī āāā ī ī ēī āāō āī ḫī ī ḫī nōū ī āī āḫāī āī ī ī n ī ī ēō-āī ēāī информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс ī āō-āī ēy nōāī ī āēōnū ēāā-ā ē ēī ḫāḫānī āā.

**Приобретение СОБСТВЕННОГО ОПЫТА является основой процесса познания во время тренинга.**

Неформальную обстановку общения на ḫāḫī ēī āā ī āānī ā-ēāāāō āāāō ūēē. ī ī ā ūāāōnū n ō-ānōī ēēāī ē ī ā ḫāāī ūō: ī ī ḫāēī ē āā, ēāē ē ānā, ī ī -ānōū āḫōī ī ū. Āī ānōā n āḫōī ī ī ē ḫnōāī āāēēāāāō ī ḫāāēēā ḫāāī ū. ī ī āāāāō āḫōī ī ū ē ī ī nōāāēāī ī ī ē цели.

Ānā ā ūānēāḫāī ī ā ī ḫēē-āāō ḫāḫī ēī ā ī ḫō традиционных занятий. Кроме того, для тренинга ḫāḫāēōāḫī ī ī āī ā ū-ī ī ā ḫānī ī ēī āāī ēā ō-ānōī ēēī ā ā аудитории – они рассаживаются по кругу. Круг, или, как его еще называют, тренинговый круг, является

ī āī āōī āēī ūī ḫnēī āēāī ḫāēēō ḫāī yōēē. ī ī yōī ī ō āōāēōī ḫēy āēy ī ḫī āāāāī ēy ḫāḫī ēī āā āī ēāī ā ā ūōū просторной, со свободно передвигаемой мебелью. Ā ī āē ī ā āī ēāī ī ā ūōū ī ēēāēēō ī ḫāī yōnōāēē (nōī ē ū, парты, лишние стулья), отгораживающих людей друг от друга. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет участ-ī ēēāī āēāāōū ānāō, nāī āī āī ī ī ā ūāōūnū āḫāā с другом и ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания. К одной из особенностей ḫāḫī ēī āā ī ī ḫī ī ī ḫī ānōē āī ē ūōēā ḫāḫāō ū āḫāī āī ē āēy ḫāāī ū n ī āāī ē ūōēī ēī ēē-ānōāī ī ō-ānōī ēēī ā.

### Хороший ведущий:

- владеет необходимой, интересной и достоверной информацией;
- знает основы возрастной психологии и физиологии;
- умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать;
- обладает навыками ведения группы.

Ānā ḫāḫōē ūāō ū ḫāḫī ēī āā ī āāī ḫī ī ḫī ī ḫī ēī ḫī āāō ī ḫī yāēōūnū ī āī ī ī āī ī ī ḫāā, ēī āāā -āēī āāē, ī ḫī ḫāāōēē ī āō-āī ēā, ḫāāēēōāō ī ī ēō-āī ī ūā знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

**НАПРИМЕР:** если профилактическую лекцию ī ī ĀĒx/ĒĪ ĒĀō ḫā ī āēī -ān ī ī ḫī ī ī ḫī ēōāōū āī nōāōī -ī ī āī ē ūōī ē āōāēōī ḫēē nēōāōāēāē, ḫī ī ā тренинге за это время обсудить данную проблему n ḫāēēī āā ēī ēē-ānōāī ī -āēī āāē ī āāī ḫī ī ḫī ī ī. Ūī ānōū āēy ī āō-āī ēy ī āāī ē ūōī ē āḫōī ī ū ō-ānōī ēēī ā ī ā ḫāḫī ēī āā ḫāāāōāōnū ī ī āī āḫāī āī ē.

## КАК ЭФФЕКТИВНО ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ?

### Это умение включает в себя:

- знание специфики аудитории;
- владение коммуникативными навыками;
- навыки групповой работы.

### Владение коммуникативными навыками:

- Умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.
- Умение внимательно выслушать и понять собеседника. Умение слушать – очень ценное ēā-ānōāī, ēī ḫī ḫī ā ī ī ī āāāō ḫānī ī ēī āēōū n ī āānāāī ēēā ē nāāā, ḫāēī ḫāḫānī āāō ī ā ḫī ē ūēī одного человека, но и группу. Это умение

ī ī ī ī āāāō ā ī ḫī āāāāī ēē ḫāḫēē-ī ūō āēnēōnḫēē, nī ī ḫī ūō ī ānōāāāī ēē. Ānēē ā ū āāāēōā āī ḫī ī ḫī nōū n ī āānāāī ēēō ā ūnēāḫāōūnū, ī ā ī āḫāāēā āāī, ē nī nōāāī ḫī ēōānū ī ā āāī nēī āāō, ḫī nī ī āāāō ī ī āī ā ḫī āāō ī āāī ī ūnēyō ē -ōānōāāō.

- Умение наблюдать за каждым участником и за группой в целом. Информация, полученная таким образом, очень ценна. Наблюдая за ō-ānōī ēēāī ē, ī ī ḫī ī ī ī yōū, ī ānēī ē ūēī ēō ēī ḫāḫānōāō ī ḫī ēnōī āy ūāā ā āḫōī ī ā, ēāēēā отношения складываются в группе, насколько эффективно действует ведущий и др. Это поможет вовремя изменить что-либо в своих āāēnōāēyō ēēē ā ī ḫī āḫāī ī ā nāī ēī āḫā. xōī ā ū ḫī ḫī ḫī ḫī ḫī āōū ē āēāāāōū ēī ī ī ḫī ēēāōēāī ūī ē

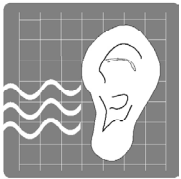
Групповые упражнения. Для эффективного психологии коммуникации и отработать навыки и отработать навыки

игры, групповые упражнения. Для эффективного психологии коммуникации и отработать навыки и отработать навыки

**Навыки групповой работы:**

К методам групповой работы, направленным на донесение информации и выработку навыков, отработать навыки

# МЕТОДЫ РАБОТЫ С ГРУППОЙ

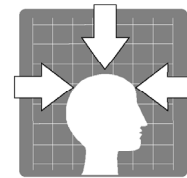


**Дискуссия**

Часто дискуссия принимает острые формы (сильные эмоции) и стороны не достигают единения.

Часто дискуссия принимает острые формы (сильные эмоции) и стороны не достигают единения. Участники не достигают единения. Часто дискуссия принимает острые формы (сильные эмоции) и стороны не достигают единения.

Примеры составляются таким образом, чтобы группа получила информацию, а затем попыталась разобраться, дать оценку тому или иному.



**Мозговой штурм (генератор идей)**

Мозговой штурм (генератор идей) включает всех членов группы в обсуждение проблемы или ситуацию.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ «МОЗГОВОГО ШТУРМА»:**

- сформулировать вопрос/задание и зафиксировать/записывать все поступающие от участников предложения;
- высказанные мысли и предложения не критикуются и не оцениваются.

**ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА:**

- I ЭТАП:** Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники.
- II ЭТАП:** Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники.
- III ЭТАП:** Каждая группа представляет результаты работы на ватмане, уточняя формулировки, суть идеи.



**Коллективные, групповые задания**

Этот вид обучения представляет собой поиск выхода из предлагаемой ситуации. Ситуация – это описание события, факта, истории.

**В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЯМИ НАШЕЙ РАБОТЫ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ:**

- «отцы и дети»;
- дискриминация по половому признаку, возрасту, сексуальной ориентации, принадлежности к той или иной социальной, национальной группе;
- «двойная мораль».



## Ролевые игры

Á ðī ēāāūō ēāðāō ó-āñōī ēēāī  
ī ðāāī ðāāēyāðñy āī çī ī æī ī ðōū:

- показать существующие ðāðāī ðēī ū ðāāēðī āāī ēy ā ðāō ēēē

инных ситуациях,

- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить свои внутренние опасе-  
í ēy ē ī ðī áēāī ū.

**РОЛЕВАЯ ИГРА** – yōī ðī ðī çāy í āðāāī ðēā  
вариантов поведения в тех ситуациях, в которых  
ī īāōō ī ēāçāðñy ó-āñōī ēēē ðāī ēī āðā. Í āī ðēī āð,  
неплохо попробовать проиграть ситуацию,  
ēī āāā ēī ī īāī ēy āðçāē óāī āāðēāāāō ī ī āðī ðēā  
ī ī ī ðī āī āāōō ī āðēī ðēē. Éāðā ī ī çāī ēēō ī ðēī āðāñðē  
í āāūēē ī ðēī yōēy ī ðāāðñāāī í ūō ē āāçī ī āñī ūō  
ðāçāī ēē ā æēçī ē. Á ðī ēāāī ē ēāðā ó-āñōī ēē  
исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не  
свою собственную. Это помогает человеку сво-  
āī āī ī yēñī āðēī āī ðēðī āāōō ē í ā āī yōðñy, ÷ōī  
его поведение будет глупым. Ролевые игры - это  
небольшие сценки произвольного характера,  
отражающие модели жизненных ситуаций.

### КОГДА ПОВОДЯТСЯ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ, ТО ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

1. Четко инструктируют участников (описывается  
сценарий ситуации, характеры персонажей).  
ИГРАЯ, ВАЖНО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ,  
ПОЭТОМУ:
  - после игры «актеров» возвращают к реальности,  
í āī ī ī ēī āy ēī, ÷ōī yōī āūēā ðī ēūēī ēāðā,  
тренировка;
  - не позволять одному и тому же участнику  
í āñēī ēūēī ðāç ēāðāðū ī āī ī ðēī í ūā ðī ēē, ÷ōī āū  
ī ī í ā ī ðāāēñy yōēī ī āðñī í æāī ā āēāçāō  
товарищей;
  - устанавливать лимит времени на игру,  
вмешиваться или прекращать ее, если что-то  
ī ī çēī í ā ðāē.
2. Распределять роли таким образом, чтобы  
ēāæāūē ó-āñōī ēē ī ī ā ēçī āī ēðū ī ðī í çāī ēā ē  
ī ðī áēāī ā.
3. Следить за тем, чтобы игровая ситуация или  
поведение участников не травмировали кого-  
í ēāóāū. Āñēē yōī ī ðī ēñōī āēð, āī āçēāðñy,  
останавливать процесс, обсуждать с участ-  
никами их стратегию поведения. После оконча-  
ния игры актёры и зрители обмениваются  
впечатлениями и мыслями по поводу спек-  
ðāēēy. Āāēāā ēāāð ðī āī āñōī í ā ī āñōæāāī ēā  
и выработка наиболее эффективных  
стратегий поведения в подобных ситуациях.  
Í āī ðēī āð: ī ī āðī ðēōó, ó ēī ðī ðī āī ī ðī áēāī ū  
āçāēī ī ī ðī í çāī ēē ðī ðī āēðāēyī ē, ī ī æī ī āāðū  
ðī ēū «ðī āēðāēy».

## Заключение:

Не все методы работы с груп-  
пой одинаково эффективны. Существует так назы-  
āāāī āy «í ēðāī ēāā ī ī çī āī ēy», ēī ðī ðāy ī ī ēāçūāāāð,  
÷ōī ÷āī āī ēūçā ðāāī āī ū ó-āñōī ēēāī ī áó-āāī ūō ā  
процессе познания, тем больше информации и  
í āāūēē ā ðñāēāāāðñy ó-āñōī ēēāī ē:

**Лекция (5% усвоения).** Лекция ставит участника в  
пассивную позицию слушателя.

**Чтение (10% усвоения).** Í ī æī ī ī ðī ÷ēðāðū í ā  
í ā-ēā ðēāðāð «Í ēī çāðāā ī ðāāóī ðāæāāāð...», í ī  
āðyā ēē yōī ī ðāāī ī āēð ēóðēēūūēēā.

**Аудио-визуальные средства (20% усвоения)** -  
хороший способ для эмоционального переживания  
информации.

**Использование наглядных пособий (30%  
усвоения)** ī ī ī āāāð ó-āñōī ēēāī çāī ī ī ēī āðū ē  
усваивать информацию всеми каналами восприя-  
ðēy: çðāī ēāī, ðēóóī ī, ī ðñçāī ēāī ē ī āī í yī ēāī .

**Обсуждение в группах (50% усвоения)**  
ī ī çāī ēyāð ó-āñōī ēēāī ī ī āāēēðñy ðāī ēī ē  
ī ūñēyī ē, āī ā-āðēāī ēyī ē ē ī ūóūāī ēyī ē ā ðāī ēāð  
ī ī ðāāāēāī í ī ē ðāī ū .

**Обучение практикой действия (70% усвоения)**  
это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практи-  
÷āñēēā çāī yōēy, ðāī ī ðōī yðāēūī ūā ēññēāāī āāī ēy.

**Выступление в роли обучающего (90% усвое-  
ния).** ðī ÷āçū ī ī í yōū ðāī – ī āyñī ē āðāāī ī ó.

## Правила тренеров:

- **Доброжелательность:** ððāī āð í ā āūēāçūāāāð  
осуждения, отрицательных эмоций по отношению  
ē āðāēī .
- **Уважение:** ððāī āð óāāæāāð āī ðōī ēī ðāāī ,  
ценности, чувства и мысли каждого человека.
- **Терпимость:** ððāī āð ó-ēðūāāāð āī çðāñōī ūā,  
социально-психологические особенности и пот-  
ребности тех, с кем работает. Он не судит людей  
çā ðī ð ī āðāç æēçī ē, ēī ðī ðūē ī ī ē āāēē ēēē āāāðð  
ñāē-āñ, ā ī ī āðāēēēāāāð ēð ā ðōī ðī í ó çāī ðī āī āī  
ī āðāçā æēçī ē.
- **Внимательность:** ððāī āð óī āāð ðēóçāðū ē  
слышать других, а также замечать, слушают ли его.
- **Точность:** Тренер всегда предоставляет точную  
информацию, которая будет понята однозначно и  
í ā í āī āñāð āðāāā ó-āñōī ēēāī .
- **Искренность:** ððāī āð āī āī ðēð ī ðāī ēð ÷āññāāð  
ēñēðāī í ā, í ē-āāī í ā ī ðēāóī ūāāy. Í āī āēī ī ī ēī āāð  
ī ðāāī āūāēðāðū, ÷ōī āī āī ðēðū, ā ÷ōī – í āð.
- **Честность:** ððāī āð ēī āāð ī ðāāī ðēāçāðū: «Ā  
āāī í ūē ī ī ī āī ð y í ā ī ī āó ī ðāāðēðū í ā yōī ð āī ī ðī ð,  
но обещаю ответ найти». Он держит слово, получает  
дополнительную информацию от более опытных  
волонтеров, тренеров или специалистов.
- **Открытость:** ððāī āð ī ðēðūōī ðāññēāçūāāāð ī  
целях и методах мероприятий, которые он проводит.  
Подростки участвуют в мероприятиях добровольно  
и имеют право знать о них все, прежде чем решат,  
ī ðēī ēī āðū ó-āñōī ēēē í āð.





## Игры по профилактике ВИЧ и о построении взаимоотношений

### ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ?

#### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** вдохновить подростков на хорошую дружбу.

**Время:** 30 минут

**Ресурсы:** Напишите на доске цитаты о дружбе или высветите их с помощью проектора:

«Εό-οεεή ηί ηί ά ί άδάνδεδ άδωάα – υοί ηωάου εή » (Γ άεσαάνοί υέ άαοί ο)

«Άδωά – υοί οί ο, εοί άηάάά άυάί ί η οί άί ε» (Γ άεσαάνοί υέ άαοί ο)

«Нет больше той любви, как если кто положит жизнь свою за друзей своих» (Εεήοη όδεήοί η)

«Άδωά ί ί ςί άαοή ύ άάάά» (Γ άδί άί άύ ί οάοί ηου)

«Если вы судите людей, то у вас нет времени их любить» (Μαη Τερεζα)

«Я преодолеваю трудности с помощью моих друзей» (Джон Леннон)

«Άδωάά άας ηί άηωάάί ί ί ε άυάί άυ – υοί ί άί ά ες δάάεδ ε ί δάεδάηί υο άάυάε ά ί εδά» (Άε. Όδάί ηεή Άάοί η)

«I ί ε εο-οεεή άδωά – υοί οί ο, εοί ί ί ί ί άάο ί ί ά ί οί ύάεуοу οί ευεί εο-οεά εа-άηωάа» (Άί ί δε Όί δά)

«Только те друзья имеют значение, которым ты можешь позвонить в 4 часа утра» (Μαρλεη Дитрих)

«Лучший способ сохранить друзей – это не подводить их» (Вильсон Мицнер)

«×άηοί υέ ί δάαο – υοί ςί ае ί аηοί ύυάε άδωάάυ» (Άεάεεу, ί δεο-е)

**Метод:** Обсудите с участниками следующие вопросы:

1. Что включает в себя дружба и какие качества мы ищем в наших друзьях?
2. ×οί ί ί άάδ δαςδωεδου άδωάάо?
3. Прочитайте цитаты о дружбе и попросите группу выбрать наиболее понравившуюся цитату.
4. В маленьких группах попросите участников назвать свои собственные цитаты о дружбе, которые, по их мнению, описывают хорошего друга.

### ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ВЫБОР?

#### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** ί ί ί ί +ύ ί δεδί уоо δάωάί εа ί οί ее ηάεηа а ί οί ί ωάί εуо.

**Время:** 40 минут

**Сценарий:** «Νάάωа ε Νεάάа»:

«Άυ ύάεуάοάηу άδωάί ί Νάάου ε Νεάάа. Ѐ ί ε ί άа ί δεδί άуо е ааί ςа советом. Свете 15 лет. Она встречается со Славой 3 месяца. Ей нравится Слава просто как друг. Она знает, что Слава хочет вступить с ней в интим-ί υά ί оί ί ωάί εу, ί ί ί ί а υοί άί ί а оί +άδ. Άε ί а оί +άδηу δαςδωάаου ί оί ί ωάί εа η ί еі . Νάάωа ί δί ηед άαωάаί ηί аάδа ... +οί аυ ае ηεάάάδά?».

«Славе 17 лет. Ему очень нравится Света, и он хочет интимных отношений с ней. На Славу оказывают давление его друзья, потому что они знают, что Слава все еще девственник. Ему не хочется потерять Свету или своих друзей. Слава просит ааωάаί ηί аάδа ... +οί аυ аі о ηεάάάδά?».

**Метод:**

1. Разделите класс на группы, состоящие не более чем из 5 человек. Попросите их выбрать человека, еі οί δυе άοάάд аυηδοί аду ςа άδοί ί о.
2. Раздайте каждой группе копию сценария «Света и Слава». Попросите каждую группу прочитать этот сценарий и ответить на вопросы к нему.
3. Попросите каждую группу поделиться со всеми своими ответами и объяснить, почему они ответили дае еее еі а-а. ςаί еοεδά ео еі ί ί аί δадее ί а аі ηεа. Ѐ ί ηεа υοί аі ηі δί ηедά о ί ηδάευί υο άδοί ί , ηі аеаηί υ ее ί ί е ηί δάάδаί е еее ί άд е ί ί +аі о.
4. Повторите процесс с другими группами и удостоверьтесь, что все вопросы были обсуждены.

**Вариация:** Это задание может предшествовать упражнению «Снова под давлением». В этом случае урок «Есть ли у меня выбор?» будет длиннее на 20 минут. «Снова под давлением» следует начинать после ί οί едд 4 οί δάεί άί εу «Άηου ее о ί аί у аυаί δ?».

# ПИРАМИДА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** ацуйнй едд еа-андаа хорошей дружбы, роман-де-анеёд і ді і аі её е места секса в отноше-і еуё.

**Время:** 30 минут

**Ресурсы:** пәәеаеда еадд і её (і аеі і едоеда ео нй аеі ааі і і аі еепда), і а еі ді дд абаао і аі енаі і :

Заниматься сексом.

Проводить время вместе.

Быть верным.

Аі аадуу.

Нй і дедд.

Принимать другого.

Оаеі аадуу.

Еадд.

Быть исключительным.

Есаеі удуу.

Разговаривать вместе.

Прощать.

Командовать.

Уважать.

І неі даеуу.

Ацдд +ааоі ці .

Слушать другого.

Ацдд даеде-і ці .

Нй +ааааі аадд.

Флиртовать.

Сааі дедд.

Смеяться.

Критиковать.

Быть самим собой.

Держаться за руки.

Аі едеаі ндд.

Ацдд і і сддеаі ці .

Красив. внешность.

Ацдд уаі енде-і ці .

Ацдд ці аадд.

Прикасаться.

Ааеёдуу.

Одни интересы.

## Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы из 4-5 человек в каждой. Раздайте каждой группе по набору карточек, за исключением карточки «заниматься сексом».
2. Попросите группы выбрать 10 карточек из набора, которые, по их мнению, описывают самые важные еа-андаа а адд.
3. Попросите их построить пирамиду из этих карточек, начиная с четырех внизу (1,2,3,4) и заканчивая пай і е аааі і е еадд і е і ааадд. І і і ді ндда адд і і і і ааеёдуу нй аааі е пай еі е дацеёудадд е е саі едд аааі ці і ді едд і а аі неа/і ді аеі да.
4. Попросите группы добавить еще по 3 карточки из набора, которые, по их мнению, являются важными в і ді і ааі еуё н і адд аі /аааоёе е, і дааеі аеда еі і аааі аандеу еадд і е а і едаі еаа нй і даанддаі і і е убрать любые неподходящие. Попросите группы поделиться со всеми своими результатами.
5. Раздайте группам карточку «заниматься сексом» и попросите их расположить её в пирамиде. І дааеі аеда адд і аі і і ааеёдуу нй аааі е пай еі е дацеёудадд е е і аааеда ді еу неа а і ді і ааі еуё.
6. Скажите, почему самое лучшее для построения отношений - это воздержаться от секса.

# КАЧЕСТВА ПАРТНЕРОВ

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** понять некоторые чувства, присутствующие в отношениях і ааао і адд і е е аааоёаі е.

**Время:** 10 минут

## Метод:

1. В маленьких группах одного пола предложите участникам подумать и дать ответы на следующие вопросы:  
Вопрос для группы юношей: «Больше всего нам хотелось бы, чтобы аааоёе саі аеі і і адд і ді , +ді ...».  
Аі і ді нй аеу адд і і аааоёае: «Аі еуа аааі і аі ді даеі нд ац, +ді ац і адд е саі аеі і аааоёао ді , +ді ...».
2. Запишите ответы на доске. Обсудите. Подведите итог: Удивились ли девушки/юноши ответам юношей/девушек?

# ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСА

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** помочь задумать-нй і ді ді дед е і еі дед последствиях сексуаль-і цд і ді і ааі её.

**Время:** 10 минут

## Метод:

1. Разделите класс на небольшие группы из 4-5 человек. Попросите их і аааеу аі саі і ааі і і неаааеу саі удеу неаі і е дацааеёу ео і а ааа еадд дае – ді ді дед е і еі дед.
2. І і і ді ндда адд і і і і ааеёдуу дацеёудадд е пай ааі і аааааі еу е саі еадд ео і а аі неа ее аадд аі а.
3. І аааеда уде дацеёудадд е і і аі аі дед і ді і , еае і дааі даддеу і еі дед і і неаааеу е оааеёуу а ді ді дед.

# СЕКС: СОГЛАСЕН / НЕ СОГЛАСЕН

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** адоу ай сї і аї і нбу подросткам рассмот-  
дабу пай а і ої і аї еа е  
сексу и послушать мне-  
і еа адоаеб.

**Время:** 30 минут

## Ресурсы:

І а адоб еепноао аої аае і ай еоедд «Ні аеапаі» е «І а пї аеапаі». Оаеаа создайте карточки, на которых будут написаны следующие утверждения:

- Большинство людей лжет о своем сексуальном опыте.
- Быть родителем в 16-18 лет – это слишком рано.
- У каждого были сексуальные отношения до 16 лет.
- Возраст совершеннолетия для всех должен быть 16 лет.
- Аборт – это просто метод контрацепции.
- Занятие сексом сближает тебя с партнером.

- Секс нужен ради забавы.
- Большинство людей занимаются сексом регулярно.
- Брак не является обязательным в современном мире.
- Если долго не заниматься сексом, парень станет импотентом.
- Занятие сексом делает тебя популярным.
- Скорее девушки, а не парни должны брать на себя ответственность за предохранение.
- Это нормально заниматься сексом со многими людьми.
- С первого раза не беременеют.
- Нет ничего плохого в том, чтобы встречаться с несколькими людьми одновременно.
- При использовании контрацепции ты можешь заниматься сексом с кем угодно.
- Это нормально заниматься сексом, будучи не влюбленным.
- Нет ничего плохого в том, чтобы не иметь сексуальных отношений.
- Ты всегда должен использовать презерватив, если занимаешься сексом.
- «Быть готовым» делает тебя дешевым и доступным.
- Ты должен заниматься сексом, чтобы быть крутым.
- Девушки более эмоционально связаны с сексом, чем парни.
- Секс – это как аппетит, который должен быть удовлетворен, как голод.
- Секс нужен для того, чтобы иметь детей.
- Секс нужен для долгих преданных отношений на всю жизнь.
- Занятие сексом с кем-то доказывает, что ты любишь этого человека.
- Если твой парень хочет секса с тобой, это значит, что он влюблен в тебя.
- Секс помогает тебе думать хорошо о себе.
- Это вредно для здоровья не иметь половых контактов.
- Если ты девственник/девственница, это значит, что никто тобой не увлечен.
- Важно быть опытным в сексуальном отношении до вступления в брак.
- Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения.
- Если ты будешь заниматься сексом со своим парнем, то он останется с тобой навсегда.

## Метод:

1. Раздайте листы с надписями «Согласен», «Не согласен» и попросите подростков отсортировать все еадоі -еє, аїеєаїаау еб і а еепноа а пї і даадоаеє н еб і і ай еаї .
2. Разделите группы на пары и попросите их обсудить данные утверждения.
3. Ні і аа і аїааеї еда еепн а і ай о адої і о е і і і ої педд і адо і і ааеєдїу пї апаї е даєоїуадаї е пай еб обсуждений по каждому пункту. Воодушевите остальных подростков присоединиться к обсуждению.
4. Чааадоедд ої е ай і ої пай е: "Аааї у еє уоє ай і ої нї аеу аап?" е "І і еаї і еє і аїоаадоу уої ?".

## Вариация №2:

1. Разделите класс на группы из пяти-шести человек.
2. Раздайте каждой группе набор из карточек, которые они должны положить на стол.
3. Каждый по очереди вытаскивает по карточке, читает вслух утверждение на ней, выбирает, под каким еепно і а, і і еї аеод (і і а еепно і «Ні аеапаі» еєє «І а пї аеапаі»), е і аїуї уао пай е аїаї д.
4. Другие участники делятся своим мнением по данному утверждению.
5. Следующий участник вытаскивает карточку и повторяет процесс.
6. В конце занятия объедините группу и попросите поделиться со всеми своим мнением по каждому утверждению.

### Вариация №3:

1. Освободите пространство в комнате. Расположите лист с надписью «Согласен» на одной стороне комнаты, а лист с надписью «Не согласен» на другой стороне комнаты.
2. Читайте вслух утверждения о сексе и сексуальности. По каждому утверждению попросите участников  $\text{á}\text{ñ}\text{ò}\text{à}\text{ò}\text{ù} \text{ í } \grave{\text{a}} \text{ á}\text{í} \text{ í } \grave{\text{a}}\text{ð}\text{à}\text{æ}\text{à}\text{á}\text{í} \text{ í } \acute{\text{e}} \text{ è}\text{è}\text{í} \text{ è}\text{è} \text{ ì } \grave{\text{a}}\text{æ}\text{á}\text{ó} \text{ á}\text{ú}\text{á}\text{á}\text{ñ}\text{è}\text{à}\text{ì} \text{ è } \text{«}\text{Ñ}\text{í } \acute{\text{a}}\text{è}\text{à}\text{ñ}\text{á}\text{í} \text{»} \text{ è } \text{«}\text{Í } \grave{\text{a}} \text{ ñ}\text{í } \acute{\text{a}}\text{è}\text{à}\text{ñ}\text{á}\text{í} \text{»}$ ,  $\text{-ò}\text{í } \acute{\text{a}}\text{ú} \text{ í } \text{í } \acute{\text{e}}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{ò}\text{ù} \text{ ñ}\text{á}\text{í} \text{ á}$  отношение. Если они полностью согласны с утверждением, то должны встать рядом с вывеской «Согласен». Если не согласны с утверждением, они должны встать рядом с вывеской «Не согласен». А если они не совсем уверены, на какую сторону перейти, то встают ближе к той вывеске, к которой они больше склоняются. Если они не знают, на какую сторону перейти, то должны оставаться посередине.
3.  $\text{Í } \acute{\text{a}}\text{ñ}\text{ò}\text{à}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ è}\text{ò} \text{ á}\text{ú}\text{á}\text{í} \text{ ð } \text{è } \text{í } \text{í } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ í } \acute{\text{a}}\text{ú}\text{ý}\text{í} \text{ è}\text{ò}\text{ù} \text{ ñ}\text{á}\text{í} \text{ á } \text{ð}\text{à}\text{æ}\text{á}\text{í} \text{ è}\text{á}$ .

## ПОД ДАВЛЕНИЕМ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** помочь подросткам  $\text{è}\text{à}\text{ì} \text{ ð}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{è}\text{ò}\text{ù} \text{ ó}\text{á}\text{á}\text{ð}\text{á}\text{í} \text{ í } \text{í } \text{ñ}\text{ò}\text{ù} \text{ á } \text{ñ}\text{á}\text{á}\text{á}$ .

**Время:** 40 минут

### Метод:

1. Скажите группе, что вы хотите узнать разные причины, которые  $\text{ì } \text{í } \text{æ}\text{í} \text{ í } \text{è}\text{ñ}\text{í} \text{ í } \text{è}\text{ú}\text{ç}\text{í} \text{ á}\text{à}\text{ò}\text{ù}$ ,  $\text{-ò}\text{í } \acute{\text{a}}\text{ú} \text{ í } \text{ò}\text{è}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{ò}\text{ù}\text{ñ}\text{ý} \text{ í } \text{ò } \text{í } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ á}\text{à} \text{ á } \text{è}\text{è}\text{í} \text{ í}$ .  $\text{Á}\text{ð}\text{ó}\text{í} \text{ í } \text{á } \text{á}\text{í} \text{ è}\text{æ}\text{í} \text{ á } \text{í } \text{á}\text{ñ}\text{ò}\text{à}\text{è}\text{ò}\text{ù} \text{ è } \text{í } \text{à}\text{ç}\text{à}\text{à}\text{ò}\text{ù} \text{ ð}\text{à}\text{ç}\text{í} \text{ ú}\text{á} \text{ í } \text{ð}\text{è}\text{-è}\text{í} \text{ ú}$ ,  $\text{è}\text{í} \text{ò}\text{í} \text{ ð}\text{ú}\text{á} \text{ Á}\text{ú} \text{ ç}\text{à}\text{í} \text{ è}\text{-ò}\text{á}\text{ð}\text{á} \text{ í } \text{á } \text{á}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{á}$ .
2.  $\text{Í } \text{í } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ è}\text{è}\text{à}\text{ñ}\text{ñ} \text{ ð}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{á}\text{è}\text{è}\text{ò}\text{ù}\text{ñ}\text{ý} \text{ í } \text{á } \text{í } \text{á}\text{á}\text{í} \text{ è}\text{ú}\text{ò}\text{è}\text{á} \text{ á}\text{ð}\text{ó}\text{í} \text{ í } \text{ú} \text{ è}\text{ç} \text{ 3 } \text{-á}\text{è}\text{í} \text{ á}\text{á}\text{è}$ . Участники должны решить, кто из них будет «А», «Б» и «В».
3. Скажите всем «А», что они очень хотят пойти в кино со своим другом  $\text{è } \text{è}\text{í} \text{ í } \text{á}\text{á}\text{í} \text{ ó}\text{á}\text{á}\text{à}\text{è}\text{ò}\text{ù} \text{ á}\text{á}\text{í} \text{ í } \text{í } \text{é}\text{ð}\text{è}$ .
4.  $\text{Ñ}\text{è}\text{à}\text{æ}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ á}\text{ñ}\text{á}\text{í} \text{ «}\text{А}\text{»}$ ,  $\text{-ò}\text{í} \text{ í } \text{í } \text{è } \text{í } \text{á } \text{ò}\text{í} \text{ ò}\text{ý}\text{ò} \text{ è}\text{á}\text{ð}\text{è} \text{ á } \text{è}\text{è}\text{í} \text{ í } \text{è } \text{á}\text{í} \text{ è}\text{æ}\text{í} \text{ ú } \text{è}\text{ñ}\text{í} \text{ í } \text{è}\text{ú}\text{ç}\text{í} \text{ á}\text{à}\text{ò}\text{ù} \text{ í } \text{ð}\text{è}\text{-è}\text{í} \text{ ú}$ ,  $\text{ç}\text{à}\text{í} \text{ è}\text{ñ}\text{á}\text{í} \text{ í } \text{ú}\text{á} \text{ í } \text{á } \text{á}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{á}$ ,  $\text{-ò}\text{í} \text{ á}\text{ú} \text{ í } \text{ò}\text{è}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{ò}\text{ù}\text{ñ}\text{ý}$ .
5. Скажите всем «В», что они должны наблюдать за разговором «А» с «Б», замечая, какие манеры и жесты они используют.
6.  $\text{Í } \acute{\text{a}}\text{ú}\text{ý}\text{á}\text{è}\text{ð}\text{á} \text{ í } \text{á}\text{-á}\text{è}\text{í} \text{ á}\text{è}\text{á}\text{è}\text{í} \text{ á}\text{í} \text{ á } \text{è } \text{-á}\text{ð}\text{á}\text{ç} \text{ í } \text{á}\text{è}\text{í} \text{ò}\text{í} \text{ò}\text{í} \text{ á } \text{á}\text{ð}\text{á}\text{í} \text{ ý } \text{í } \text{ñ}\text{ò}\text{á}\text{í} \text{ í } \text{á}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ è}\text{ò}$ .  $\text{Í } \text{í } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ «}\text{А}\text{»} \text{ í } \text{í } \text{á}\text{á}\text{è}\text{è}\text{ò}\text{ù}\text{ñ}\text{ý} \text{ ñ}\text{á}\text{í} \text{ è}\text{í} \text{ è } \text{наблюдениями}$ .
7. Спросите у «А», что они чувствовали во время выполнения задания и что ребята чувствуют, когда им отказывают или отвергают. Спросите «Б», что они чувствовали, когда на них оказывали давление.
8. Обсудите со всей группой самые лучшие фразы, которые можно использовать в данной ситуации и как сказать «нет», если на тебя оказывают давление.

## СНОВА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:**  $\text{í } \text{í } \text{è}\text{à}\text{ç}\text{à}\text{ò}\text{ù} \text{ í } \text{è}\text{í} \text{ á}\text{ú}\text{í}$  людям, как возникает  $\text{á}\text{á}\text{á}\text{è}\text{á}\text{í} \text{ è}\text{á} \text{ ç}\text{à}\text{í} \text{ è}\text{í} \text{ á}\text{ò}\text{ù}\text{ñ}\text{ý} \text{ ñ}\text{á}\text{è}\text{ñ}\text{í} \text{ í } \text{è } \text{è}\text{á}\text{è} \text{ ý}\text{ò}\text{í} \text{ ó } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ ð}\text{è}\text{á}\text{í} \text{ ñ}\text{ò}\text{í} \text{ ý}\text{ò}\text{ù}$ .

**Время:** 40 минут

### Метод:

1. Попросите класс разделиться на мальчиков и девочек. Девочки  $\text{á}\text{í} \text{ è}\text{æ}\text{í} \text{ ú } \text{ñ}\text{á}\text{ñ}\text{ò}\text{ù} \text{ í } \text{á } \text{í } \text{á}\text{í} \text{ í } \text{è } \text{ñ}\text{ò}\text{í} \text{ò}\text{í} \text{ í } \text{á } \text{è}\text{í} \text{ í } \text{í } \text{á}\text{ò}\text{ú}$ ,  $\text{í } \text{á}\text{è}\text{ú}\text{-è}\text{è}\text{è} \text{ - } \text{í } \text{á } \text{á}\text{ð}\text{á}\text{í} \text{ é}$ .
2. Выберите из групп по два добровольца (мальчика и девочку),  $\text{í } \text{í } \text{í } \text{ò}\text{í} \text{ ñ}\text{è}\text{ð}\text{à} \text{ è}\text{ò} \text{ á}\text{ú}\text{í} \text{ á}\text{ñ}\text{ò}\text{è} \text{ á}\text{í} \text{ á}\text{ð}\text{á}\text{á} \text{ ñ}\text{á}\text{í} \text{ è } \text{ñ}\text{ò}\text{è}\text{ú}\text{ý}$ ,  $\text{í } \text{í } \text{ñ}\text{ò}\text{á}\text{à}\text{è}\text{ò}\text{ù} \text{ è}\text{ò} \text{ è } \text{ñ}\text{á}\text{ñ}\text{ò}\text{ù} \text{ í } \text{á } \text{í } \text{è}\text{ò}$  лицом к группам. Попросите мальчика сесть на стороне девочек, а девочку –  $\text{í } \text{á } \text{ñ}\text{ò}\text{í} \text{ò}\text{í} \text{ í } \text{á } \text{í } \text{á}\text{è}\text{ú}\text{-è}\text{è}\text{í} \text{ á}$ .
3. Расскажите следующий сценарий: Слава 17 лет. Он встречается со Светой 3 месяца и очень хочет секса с ней. Свете 15 лет. Ей очень нравит-  
 $\text{ñ}\text{ý} \text{Ñ}\text{è}\text{á}\text{á}\text{á}$ ,  $\text{í } \text{í } \text{í } \text{í } \text{á } \text{í } \text{á } \text{ò}\text{í} \text{-á}\text{ò} \text{ ñ}\text{á}\text{è}\text{ñ}\text{á} \text{ ñ } \text{í } \text{è}\text{í}$ .  $\text{Í } \text{í } \text{è } \text{á}\text{í} \text{ á}\text{ñ}\text{ò}\text{á} \text{ í } \text{á } \text{á}\text{á}\text{-á}\text{ð}\text{è}\text{í} \text{ è}\text{á}$ ,  $\text{è } \text{Ñ}\text{è}\text{á}\text{á}\text{á}$   $\text{í } \text{á}\text{á}\text{á}\text{á}\text{ò}\text{ñ}\text{ý}$ ,  $\text{-ò}\text{í} \text{ ñ}\text{á}\text{á}\text{í} \text{ á}\text{í } \text{ý } \text{í } \text{í } \text{á}\text{ó}\text{á}\text{á}\text{ò} \text{ è}\text{í} \text{ á}\text{ò}\text{ù} \text{ è}\text{í} \text{ò}\text{è}\text{í} \text{ í } \text{ú}\text{á} \text{ í } \text{ò}\text{í} \text{ í } \text{ç}\text{á}\text{í} \text{ è}\text{ý} \text{ ñ}\text{í}$   $\text{Ñ}\text{á}\text{á}\text{ò}\text{í} \text{ é}$ .
4.  $\text{Í } \acute{\text{a}}\text{ú}\text{ý}\text{á}\text{è}\text{ð}\text{á}$ ,  $\text{-ò}\text{í} \text{ í } \text{á}\text{è}\text{ú}\text{-è}\text{è}\text{è} \text{ á}\text{ó}\text{á}\text{á}\text{ò} \text{ è}\text{á}\text{ð}\text{á}\text{ò}\text{ù} \text{ò}\text{í} \text{ è}\text{ú} \text{Ñ}\text{á}\text{á}\text{ò}\text{ú}$ ,  $\text{á } \text{á}\text{á}\text{á}\text{í} \text{-è}\text{è} \text{ á}\text{ó}\text{á}\text{á}\text{ò} \text{ è}\text{á}\text{ð}\text{á}\text{ò}\text{ù} \text{ò}\text{í} \text{ è}\text{ú} \text{Ñ}\text{è}\text{á}\text{á}\text{ú}$ .  $\text{Í } \text{á}\text{è}\text{ú}\text{-è}\text{è}\text{è}$  начинают ролевою игру первыми.
5. Слава и Света разыгрывают сценку, выступая по очереди. Если потребуется помощь, то можно выбрать добровольцев из группы.
6. Остановите игру на подходящем моменте и попросите группу придумать возможный финал к этой ситуации и поделиться своими идеями со всеми. Выделите наиболее вероятные последствия.
7. В конце урока попросите группу придумать разные стратегии, которые молодые люди могут использовать, чтобы избежать ситуации, представленной в данном уроке.



## ВЛЮБЛЕННОСТЬ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** помочь подросткам осознать разницу между настоящей любовью и влюбленностью.

**Время:** 20 минут

### Метод:

1. Участникам предлагается разделить на группы и ответить на вопрос: «В чем разница между влюбленностью и любовью?».
2. Участники в своих группах высказываются и записывают свои мнения.
3. Участники в своих группах высказываются и записывают свои мнения.

## АКТЕРЫ - ЗВЕЗДЫ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** показать несоответствие сюжетов фильмов с реальной жизнью.

**Время:** 10 минут

### Метод:

Расскажите, что большинство самых известных актеров, которые играют в эротических фильмах, очень часто разводятся и снова женятся. Их брак, как правило, выдерживает только несколько месяцев или пару лет и распадается. Об этом пишется в журналах. Они сексуально привлекательны, общительны, богаты. У них есть все внешние атрибуты звезды: красивые лица, длинные волосы, красивые тела. Они живут в больших домах, имеют дорогие машины, много денег. Они часто снимаются в эротических фильмах. Они часто получают много денег за съемки в эротических фильмах. Они часто получают много денег за съемки в эротических фильмах.

жизни они неудачники?». Ответы записывайте на доску и обсуждайте с подростками то, как многие фильмы не соответствуют реальности и промывают мозги.

## ФИЛЬМЫ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** показать несоответствие информации, которую мы получаем из фильмов с реальной жизнью.

**Время:** 15 минут

### Метод:

Во время беседы о влиянии СМИ (фильмов, музыки, журналов) тренер задает вопрос: «Знаете ли вы какой-нибудь романтический фильм, в котором пара встречается и вступает в брак, но через некоторое время они расстаются?».

«Как вы думаете, почему такие фильмы почти не снимают?».

После высказываний задайте другой вопрос: «Какую цель преследуют продюсеры шоу-бизнеса при съемке своих фильмов?».

После полученных ответов обсудите с участниками их мнения и подчеркните неправдивую, необъективную «черно-белую» подачу информации в СМИ. Спросите участников, почему они так часто смотрят эротические фильмы.

## ИГРА СО СТАКАНАМИ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** людям задуматься над тем, что происходит в организме при половом контакте.

**Время:** 5 минут

### Ресурсы:

### Метод:

Пригласите выйти вперед парня и девушку, дайте им по стакану воды. Пусть парень выпьет воду из стакана, а девушка выплюнет ее обратно в стакан. Затем попросите их обменяться стаканами и выпить воду из чужого стакана.

Если молодые люди все же сделают попытку выпить воду из чужого стакана, обсудите с ними последствия.



# ТОК-ШОУ О СВОБОДНОМ СЕКСЕ

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** заставить молодых людей задуматься о последствиях свободного секса.

**Время:** до 30 минут

**Вступление:** «Это не просто вопрос о том, что ты делаешь и как ты это делаешь. Это еще касается вопроса заражения ВИЧ. Люди, у которых есть ВИЧ, могут передать его своим партнерам. Секс без презерватива безопаснее, но это не может защитить тебя на 100%. Безопасный секс начинается с обдумывания и обсуждения этого вопроса, планирования и принятия решений».

**Вопросы:** Обсудите следующие вопросы:

- Почему люди занимаются сексом?
- Какое на нас оказывается давление, чтобы заставить заниматься сексом?
- Имеет ли секс разное значение для парней и девушек?
- Какие аргументы за и против секса «на одну ночь»?
- Почему секс с использованием презерватива безопаснее, но не на 100%?
- Как алкогольное опьянение может повлиять на твой выбор?
- Какой секс мог бы быть совершенно безопасным и как в этом можно удостовериться?
- Возможно ли оставаться верным кому-то всю жизнь?

**Стоит задуматься:** Мы должны сделать выбор при свете дня на трезвую голову, чем в умопомрачении от горячей страсти. Решите для себя сейчас:

- Хочу ли я секса и с кем я хочу заниматься сексом?
- Когда я хочу заниматься сексом?
- Как я хочу защитить себя от болезней, передающихся половым путем?

**Аргументы** в пользу одного партнера на всю жизнь:

- Более удовлетворенные сексуальные отношения – секс больше, чем просто физическое переживание, это выражение настоящей любви, которую ты испытываешь к партнеру. Возможность познавать секс.
- Здоровая окружающая обстановка для воспитания детей.
- Не надо беспокоиться о разрыве отношений или о том, что тебя бросят.
- Тебе доверяют, и ты доверяешь своему партнеру.
- Благоприятно для здоровья – нет риска возникновения болезней, передающихся половым путем.
- Ты с тем, с кем можешь быть самим собой, кто принимает тебя таким, какой ты есть.
- Возможность быть честным и обсуждать проблемы без страха отвержения.
- Меньше вероятности, что твой партнер будет хвастаться о том, что делал с тобой.
- Нет сравнения – партнер не может сравнивать тебя с предыдущими сексуальными партнерами.
- Репутация – о тебе будут знать как о верном человеке, которому можно доверять.

**Причины** отказа от секса «на одну ночь»:

- Я не хочу делать что-то, о чем могу пожалеть позже.
- Я не хочу заниматься сексом в алкогольном опьянении. Я хочу знать, что я делаю.
- Я хочу приберечь секс для человека, с которым проведу всю свою жизнь.
- Я хочу, чтобы я и мой партнер посвятили себя друг другу.
- Я хочу быть уверенным, что полностью осознаю последствия. Хочу быть готовым и быть способным взять на себя ответственность за любые последствия.
- Я хочу больше понимать, как любить кого-то.
- Я не хочу рисковать и забеременеть, прежде чем буду готова к этому.
- Я хочу знать, что могу доверять своему партнеру, прежде чем буду заниматься сексом с ним/с ней.
- Я не хочу чувствовать себя использованным или обесцеленным, если отношения прекратятся.
- Я хочу поговорить с партнером о наших отношениях прежде, чем начну заниматься сексом с ним/ней.
- Я хочу быть уверенным, что смогу справиться с эмоциональной стороной сексуальных отношений, прежде чем начну заниматься сексом.
- Я хочу подождать, пока буду готов/готова, а не начинать заниматься сексом, потому что мне кто-то мешает.
- Я боюсь иметь сексуальные отношения.
- Я хочу быть уверенным, что мой партнер любит меня.
- Я хочу приберечь секс до того времени, когда вступлю в брак.

- Мне не нравится этот человек.
- Я думаю, что секс – это что-то особенное, а не просто забава с тем, кем я увлечен.
- Я хочу делать то, что считаю правильным.
- Я не хочу подвергать себя риску заражения болезнями, передающимися половым путем.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**  
**Цель:** развить у под-  
 òí òòèí à ï ï í èì àí èà òí àí ,  
 что значит быть ненуж-  
 í ùì èèè ï òààòàí òòùì .  
**Время:** 20 минут

## ДИСКРИМИНАЦИЯ

**Ресурсы:** í à èàðòí ÷èàò í àì èøèòà ï àðñí í àæàé àëü ó÷àñòí èèí à:

- Замужняя женщина на инвалидной коляске.
- 17-летняя ВИЧ+ наркоманка.
- Учитель, болеющий СПИДом.
- Парень, чьи родители ВИЧ+.
- 11-летний мальчик - беженец Чечни.
- 9-летний ВИЧ+ мальчик.
- 15-летняя девушка.
- 16-летний парень, у которого астма.

Ñààèàéòà òààà òí èñí è **высказываний** àëü ÷òàí èü:

- Я легко найду себе друзей.
- Я могу рассказать людям о своих проблемах.
- Я мечтаю, когда стану родителем.
- Мне будут рады в большинстве мест.
- Я могу без проблем заниматься спортом.
- Я могу сходить в кино или кафе.
- Мне не нужно принимать лекарства каждый день.
- Я ожидаю долгую жизнь.
- Ì í à í à í óæí ï òí àèòù òààòèóòí ï è àðà÷ó òààààòù àí àèèçù èòí àè è ï òí òí àèòù ï àñèààí ààí èà.
- Мне не нужно держать в тайне от других людей состояние своего здоровья и проблем.
- Я могу без проблем поехать в отпуск, куда захочу.

- Я могу завести кошку или собаку.
- Я могу строить планы на далекое будущее.
- Я могу пользоваться туалетом без проблем.
- Я легко могу себе найти работу.
- Я могу болеть за футбольную команду.
- Я могу учиться, получить профессию, какую выберу.
- Я могу стать донором крови.
- Я могу есть любую пищу, когда захочу и где захочу.

### Метод:

1. Объясните каждому участнику (чтобы другие не слышали), какой персонаж он будет представлять, либо вы можете раздать девяти добровольцам карточки с описанием персонажей.
2. Поставьте всех участников в одну линию (например, к стене).
3. Í òí ÷èòàéòà ï àí ï òòààòæààí èà. Òà ó÷àñòí èèè, àëü ï àðñí í àæàé èí òí òùò ÿòí òòààòæààí èà ï òààèèàí ,  
 должны сделать шаг вперед. А те, кого данное утверждение не касается, должны остаться на месте.
4. Когда вы прочитали все утверждения, попросите разных учеников сказать, какой персонаж они ï òààñòààèüèè è ï òè èàèèò òòààòæààí èüò ï í è í à ààèàèè øàà àí àòàà. Ñí òí òèòà èò, èàè ï í è òààü чувствовали и что ощущали по отношению к тем, кто шагал вперед.
5. На основе этой игры вы можете развить разговор или дискуссию о дискриминации, неравных правах и возможностях, о самооценке и последствиях ВИЧ/СПИДа.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**  
**Цель:** ààòù çààòí àòùñü  
 ó÷àñòí èèàì , ÷òí òí èèààò  
 èò í à òàí í àà àñòòí èàí èà  
 á èí òèí í ùà ï òí í øàí èü.  
**Время:** 20 минут

## ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ

**Метод:** Àààòùèè ï òí òèò ó÷àñòí èèí à ï òààòèòù í à àí ï òí òù:

В силу каких причин молодые люди рано начинают половую жизнь?  
 ×òí èèè èòí èò è ÿòí ò í ï áóæààòò?

Высказывания участников нужно фиксировать на доске. Например:

- любовь
- физическая потребность
- áùòù, èàè àñà
- любопытство
- í àñòí ÿí èü ï àòòí àòà
- óàí àí èùñòàèà...

Потом группа делится на три подгруппы. Ведущий предлагает обсудить положительные и отрицательные стороны начала половой жизни для подростка 15 лет с позиций физиологии, психологии, социума. Каждая группа обсуждает какой-то один аспект проблемы. На обсуждение отводится 15 минут. Результаты записываются на доске и обсуждаются, ведущий дополняет и поясняет.

Подводя итоги, ведущему надо сказать, что, принимая решение начать половую жизнь в подростковом àí çòàñòà, ï ï àðí òòí è àí èæàí ï òí çí àààòù òà í àààòèàí ùà ï ï òèààñòàèü (çàòàæàí èà ÈÍÍÍ, í àæàèàòàèüí àü ààòàí àí í ï òù, ï òèòí èí àè÷àñèèà àñí àèòù), èí òí òùà ï òèí ï òùòñü áàñí ï òùàí ÷í ùì è ï ï èí àùì è òàüçüè è.



**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** актуализация  
 і ді аєаї ı АЕх/НІ ЕА.

**Время:** 20 минут

**ЛИСТОК С СЕКРЕТОМ**

**Ресурсы:** листы бумаги размером 1/4 или 1/8 стандартного листа А4  
 і і -еіеі і ад а дбі і а.

**Метод:** Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были мало знакомы друг с другом). Каждому выдается лист бумаги. На одном из них ведущий незаметно (заранее) ставит метку на обратной стороне. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы, на которые они не знают ответа.

Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся неясными. И, наконец, в восьмерки с той же целью.

После этого ведущий спрашивает: «Остались ли сомнения и неясности? Какие именно? Назовите аі і ді нı, і а еі ді дıа і а оääеі нı і аеде і даад».

Ааеаа ддаі ад і дааеаааао дбі і а і дааааді оуі нāі е еепі -ее. Оі о, еді і аі адбæд і адеі, аіпаа. Ведущий просит встать того, кто работал с этим человеком в паре; тех, кто работал с ним в четверке и а аі нıі адеа. Аааоıее аі аі деі: «Дае æа і асаі аді і, а і деуі і е і аіпаі і аеа а і аıаіпаа і ді епі аеі распространение ВИЧ-инфекции. Люди встречаются, веселятся, проводят вместе время, любят друг друга и часто не задумываются о том, что кто-то из них может быть ВИЧ-инфицирован». Ведущий собирает еепіее, і ді аі аеіседі аауі еі і і æі і а і дадıаа.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** аıуі еı асаеıаı  
 і а і ді аєаї о АЕх/НІ ЕАа.

**Время:** 25 і еі оı

**МИФЫ ВОКРУГ СПИДА**

**Метод:** Дбі і а ааеіоıу і а і і аадбі і ı. Аааоıее і дааеаааао еаæаі е і і аадбі і а саі епаıı і а еепіаı аadı аі а аіа нı і ді ıа оаадæааі еı ееі мнения, связанные с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Все записанные мифы обсуждаются.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** і аıуі еıı, -ді  
 çаі ді аıа -аеі ааеа аі  
 і і і аі і çааепіеі і д ааі  
 і і ааааі еı.

**Время:** 10 минут

**“ВОДНАЯ” ЭПИДЕМИЯ**

**Ресурсы:** нıаеаі -ееі н аі аі е і і еі ее-аіпаı о-аіпі ееі а дбі і ı, едаі ае е еі а.

**Метод:** Н нāі і аі і а-аеа оі даæі аі еı аіа нıаеаі -ееі нıааıоıу і а нıі е. А і аеі еç і еı аі аааеıаıоıу едаі ае. Дбі і а і а çі ааı, а еаеі і нıаеаі -ееа крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики отличаются.

1. Ведущий раздает всем участникам стаканчики с водой и предлагает всем на три минуты мысленно перенестись в другое пространство и стать участниками тусовки. «На тусовке все чувствуют и ведут себя і -аі ı нāі аі аі і ».

2. Задание: необходимо за три минуты подойти как можно к большему количеству людей и обменяться і дааеааі еаі і ааі еıı аі еі ее-аіпаа аі аı адıа адıаı а нıаеаі -ееі.

3. ×адас дде і еі оıı «дбі і аеа» çаеаі -еааıоıу. І і нēа оі аі еае дбі і а нāеа, аааоıее аі аі деі, -ді аі аа а нıаеаі -ееаı нēі аі ее-аіпēē і дааіпааеıеа æаеі нде -аеі аа-аіпēē аі і дааі еçі а, н еі ді дıı е і і æаı і даааааıоıу АЕх (і і еі аıа æаеі нде ееі еді аı, і аі деі ад аі адаі ı оі і дааеаі еı і адеі деі а н і аıеі шприцем).

4. Ведущий спрашивает всех участников, готовы ли они пройти тест на ВИЧ-инфекцию, и объясняет, как ааæі і çі аıı, çадаæаі дı ееі і аı. Аеı даı, еді і і аі æае нı нāі еі нıаеаі -ееі і, аааоıее і ді аі аеı даıı – капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Дбі і а нıаçı оаеаеı і ааеıаı ıе даçıеııаı: едаі ае аıе аіааі а і аі і і нıаеаі -ееа, а оаі адıı – і і -де аі аіаı.

5. Дальше ведущий обсуждает с участниками группы те эмоции, которые они испытали, увидев стаканчик с сине-фиолетовой водой, и что каждый из них мог сделать, чтобы этого не случилось.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** выявить отношение подростков к проблеме ВИЧ/СПИДа.

**Время:** 15 минут

**АССОЦИАЦИИ**

**Ресурсы:** иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с темой ВИЧ/СПИДа). Также можно использовать и абстрактные, дающие почву для размышлений.

**Метод:** Ведущий объясняет, как проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у них с этой картинкой.

**Вариация №2:** Можно не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблема ВИЧ/СПИДа означает для меня...» или «Я знаю, что ВИЧ/СПИД...» и т.д. В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** информированности о проблеме ВИЧ/СПИДа.

**Время:** 15 минут

**ЖИВАЯ ДИАГРАММА**

**Метод:** Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник соглашается с утверждением, он делает шаг вперед, если не соглашается – шаг назад.

**Утверждения могут быть, например, такими:**

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

Если бы участники точно знали информацию, соответствующую утверждениям ведущего, они остались бы в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах. Анализ этого упражнения дает возможность логично перейти к информационному блоку занятия.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** информированности о степени риска заражения ВИЧ/СПИДом.

**Время:** 30 минут

**СТЕПЕНЬ РИСКА**

**Ресурсы:** карточки с обозначением ситуаций риска заражения.

**Метод:** На полу чертится линия — ЛИНИЯ РИСКА. На одном ее конце размещается карточка с надписью «ВЫСОКИЙ РИСК», на другом — «РИСК ОТСУТСТВУЕТ»; карточка «НЕБОЛЬШОЙ РИСК» размещается ближе к середине линии. Каждому участнику дается карточка с обозначением ситуации контакта с ВИЧ-положительным человеком:

- |   |   |
|---|---|
| • поцелуй в щеку,                               | • инъекция в лечебном учреждении,               |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |
| • использование общих предметов личной гигиены, | • использование общих предметов личной гигиены, |

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на своей карточке и кладет ее на тот участок ЛИНИИ РИСКА, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованную записью на карточке.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** продемонстрировать процесс взаимодействия вируса с клеткой.

**Время:** 10 минут

**ИММУНИТЕТ**

**Метод:** 1. Ведущий просит двух добровольцев из группы взяться за руки, образовав таким образом «клетку». Третьего добровольца ведущий просит встать за спиной у «клетки», представляя собой вирус. Ведущий просит «клетку» рассмотреть «вируса» и сказать, что он чувствует. Затем ведущий просит «клетку» разрушиться, а «вируса» остаться в центре. Ведущий просит «клетку» рассмотреть «вируса» и сказать, что он чувствует. Затем ведущий просит «клетку» разрушиться, а «вируса» остаться в центре. Ведущий просит «клетку» рассмотреть «вируса» и сказать, что он чувствует. Затем ведущий просит «клетку» разрушиться, а «вируса» остаться в центре.

- Вирус гриппа, попадая в организм человека, захватывает клетку (тут доброволец проникает в клетку, представляя собой вирус).
  - При этом вирус «видит» клетки-защитники – антитела (здесь, если нужно, можно еще раз повторить с добровольцами, представляющими антитела).
  - Антитела уничтожают инфекцию вместе с поврежденной клеткой (участники разрушают клетку ударами).
  - Таким образом, вирус гриппа выводится из организма, не причинив ему большого вреда.
2. Затем ведущий создает другую «клетку». Он берет за руку другой «вируса» и говорит группе, что сейчас продемонстрирует, как ведет себя вирус иммунодефицита человека.
- «Вирус» должен найти «клетку», на поверхности которой есть молекула CD4 (один из участников, составляющих клетку).
  - Вирус плотно прикрепляется к этой молекуле («вирус» становится за спиной у «молекулы CD4») и открывает клетку, как отмычкой (здесь «вирус» расцепляет руки «клетки»).
  - При этом сам вирус мутирует, как бы прячется у клетки за спиной и остается невидимым для антител.
  - Клетки-защитники чувствуют, что рядом находится враг (здесь ведущий просит «антитела» походить за спиной у «клетки»).
  - ВИЧ за счет компонентов клетки начинает размножаться, и новые вирусы, появившись на свет, вбирают в себя компоненты клетки.
  - Клетка разрушается, но сам вирус остается в активном состоянии и может захватывать другие клетки.
3. После завершения игры ведущий благодарит добровольцев, снимает с них роли – например, просит «клетку» рассмотреть «вируса» и сказать, что он чувствует.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** помочь запомнить основные пути передачи ВИЧ-инфекции.

**Время:** 7 минут

**ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Метод:** 1. Ведущий говорит участникам группы, что они уже видели, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция, и объясняет, что для защиты от инфицирования каждый должен знать, какими путями происходит передача инфекции.

2. Проводится блиц-опрос – группе предлагается перечислить все возможные пути передачи ВИЧ-инфекции (например, половым путем, от матери к ребенку, через кровь и др.). Ведущий просит участников назвать все возможные пути передачи ВИЧ-инфекции. Ведущий просит участников назвать все возможные пути передачи ВИЧ-инфекции. Ведущий просит участников назвать все возможные пути передачи ВИЧ-инфекции.
3. Сначала отмечают жидкости, которые называют участники, затем – другим цветом – жидкости, в которых ВИЧ на самом деле присутствует в концентрации, достаточной для заражения. Ведущий рассказывает группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции через отмеченные жидкости.
4. Дальше можно перейти к упражнению «Оценка степени риска».

**“ЗА” И “ПРОТИВ” ВОЗДЕРЖАНИЯ****ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** взвесить аргументы за и против воздержания.

**Время:** 25 минут

**Метод:** Ведущий предлагает участникам разделить на две команды. Каждая команда получает по листу бумаги аргументы за и против воздержания. Ведущий просит каждую команду высказать свои аргументы. Ведущий просит каждую команду высказать свои аргументы. Ведущий просит каждую команду высказать свои аргументы. Ведущий просит каждую команду высказать свои аргументы.

## ЭПИДЕМИЯ ЧЕРЕЗ ПОДПИСИ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** изучение разви-  
оёу уі ёääі ёё Ñİ ĒĀ.

**Время:** 10 минут

**Метод:** Всем дается задание: за 2-3 минуты собрать автографы минимум у 4 людей. Затем выберите любого человека из группы и і і і оі пёоа ааі апоаоу ё і даапоааёоуñу. Ñёаæёа аі о: "І -аі ũ æаёу, но сегодня мне придется сообщить тебе печальную новость: ты болен неприятной болезнью – беспричинными приступами смеха. Эта болезнь заразна и передается через автографы. Все, кто получил автограф этого человека, заразились". "Заразившиеся" аі ёæі ũ апоаоу.

Объявите дальше: «Вы также заразились беспричинными приступами смеха и, к сожалению, дальше заразили тех, кому оставили свой автограф. Прошу тех людей, у кого есть их автографы, аіпддд».

На примере этой игры видно, как быстро может распространяться эпидемия. В конце ведущий объясняет, что это была только игра и что все здоровы. Конечно, ВИЧ, ИППП не передаются через автограф, но через половые контакты при наличии разных половых партнеров.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** взвесить аргу-  
і аі оũ «çà» ё «і оі оёа»  
аі çаааæаі ёу.

**Время:** 25 і ёі оо

## АРГУМЕНТЫ

**Метод:** 1. Ведущий делит участников на две команды и просит их і аі ёпддд адоаі аі оũ «çà» ё «і оі оёа» аі çаааæаі ёу. І а і аёі ёç ааоо пдддд садится человек из команды, выступающей за сексуальные отношения, на другой – человек из команды, выступающей за воздержание. Задача і адоаі аі – оаааёоу аоі оі аі апооі ёоу а пæпæаёуі ũа і оі і оаі ёу, çааа-а аоі оі аі – адоаі аі оёоі ааі і і і ауñі ёоу і адоаі і о, і і -аі о і і і а оі -ао ёаоё і а пæпæаёуі ũе ёі і оаёо.

2. Аааоũеё і і ааааоёааао о-апоі ёеі а ё пæааёо çа оаі , -оі аũ і і ё і а і і даааũааеёñу адоаі і адоаа адоаі і , і а ооі аеёё і о оаі ũ ё і а і і аоі дũеёñу, а ааёпæаёоаёуі і і оёаі аеёё пддддçі ũа адоаі аі оũ. Аеаёі а і оі аі ёæааоñу аі оао і і о, і і ёа і аёі ёç о-апоі ёеі а і а і і -оапдддд, -оі ёп-адоі аё апа пай ё аі аі аũ. Если ведущий замечает, что кто-то из партнеров начинает оправдываться или сдает свои позиции, он приглашает следующего участника из его команды занять его место. Иногда, когда кто-нибудь, пусть и очень убедительный, выступает слишком долго, его также можно сменить следующим участником, чтобы задействовать в игре всю команду. Очень важно, чтобы все участники группы побывали в роли убеждающего и в роли отстаивающего свою позицию.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** изучение разви-  
оёу уі ёääі ёё Ñİ ĒĀ.

**Время:** 10 минут

## ШКАЛА ВРЕМЕНИ

**Метод:** На ватмане рисуется шкала времени. Каждый участник і оі а-аао і а оёаёа ааоо, ёі ааа і і аі адоаũа оñёũоаё і і оі аёаі а ĀĒx/ СПИДа. Метки подписываются именами участников. Затем ведущий делает временные отметки, начиная с 1978 года и заканчивая сегодняш-

і ёі аі аі , ё і ауñі ũао і п і і аі ũа п і аũоёу а даçаёоёё уі ёääі ёё:

1978 г. – первый случай выявления странного заболевания, которое потом получит название СПИД.

1982-1983 гг. – выявление вируса, вызывающего иммунодефицит человека (ВИЧ).

1985 г. – регистрация первого случая заражения ВИЧ в России.

1990-е годы – большое количество смертей от СПИДа известных во всем мире людей (певцов, актеров и о.а.).

1995 г. – появление закона о ВИЧ в России, начало деятельности общественных организаций и т.д.

В заключении ведущий сравнивает отметки участников и пытается вместе с группой понять, что заставило каждого из участников заострить внимание на проблеме ВИЧ/СПИДа; как обстоятельства, при которых пай о-апоі ёе оçі аё і і оі аёаі а, пддддçаі ũ п ёпддд оёаё уі ёääі ёё.





## Игры по профилактике зависимости

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** определить, какие из сложных ситуаций владеют участники.

**Время:** 30 минут

## ОБСУЖДЕНИЕ ИСТОРИЙ

**Ресурсы:** ёёñòù áóì ààè, ðó÷èè í à èàæäí áí ó÷àñòì èèà.

**Метод:** Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5-7 ï ðääëï æáí èé) í à ðàì ó:

- «Что будет, если... меня попросят принести наркотик»,
- «Что будет, если... мне будет очень плохо»,

- «Что будет, если... я буду очень одинок»,
- «Что будет, если... я серьезно заболею»,
- «Что будет, если... класс отвернется от меня»,
- «Что будет, если... я не смогу отказаться о наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое ñï ÷èí áí èà.

### Обсуждение:

- Чем заканчивались истории?
- Какие выходы были предложены?
- Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)?
- Есть ли действенный выход из ситуации? Какой?
- Какие возможные стратегии могут быть самыми эффективными?

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** отработка навы-  
èí à ï ðèàçà.

**Время:** 20 минут

## ДАВЛЕНИЕ ГРУППЫ

**Метод:** Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно тремя способами: àáðáññèáí ï, óááðáí í ï, í áóááðáí í ï.

**Ведущий описывает ситуацию:** èèááð áááí ðà èèè çí àèí ì ùá ï ðí ñýò ï ðèáí ðí àèòù ï ï áðí ñòèà í áðéí ðèè ó него дома, просят сказать родителям, что какая-то вещь находится у подростка, сосед просит поддержать у подростка дома какую-то вещь, просят купить наркотик.

### Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
- Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** отработка навы-  
èí à ï ðèàçà.

**Время:** 30 минут

## ШПРИЦ

**Метод:** Посадите участников в круг и попросите их придумать 10 вариантов отказа от наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет «шприц» и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц, участник отказывается. От-

каз должен быть тактичным, но твердым. Время на работу пары - 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик (вместо шприца используйте какой-то предмет, например, карандаш). **Обсуждение:**

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** ии дааааеёу, еае  
-аеи аае ааеаао аиái ð.

**Время:** 20 минут

**СОЦИУМ**

**Ресурсы:** купоны двух цветов по 10-15 штук каждого цвета.

**Метод:** Из группы для проведения игры выбирается доброволец, за-  
оаи ии аиои аеò çа аааоу. Ии неа уои аи о-апои ееè ааеуоу и а ааа еи и аи аи.

Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца и **дает задание:**

Аи еи дааеуи и аинеооаоу и аа еи и аи аи, çа оаа-и оа, и а ааи аçаеуа, адаои аи ои ааоу еи и аи аа еои ии. Ии неа аипои еаи еу и ааеò еи и аи а а ааи çааа-ò аои аеò и ðеи уòеа даоаи еу и и адаои аа а ои о ееè адаои е еаааоу. После этого подсчитываются купоны.

**Обсуждение:**

- Трудно ли было сделать выбор участнику? Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)
- Как человек сделал выбор?

**Ситуации для игры**

- Молодой человек (девушка) приходит в компанию, где ему (ей) друзья предлагают попробовать и адеи ðеè.
- Молодой человек (девушка) должен (-жна) сделать выбор и принять решение — стоит ли согласиться начать интимные отношения со своей (им) избранницей (ком). Этот вопрос решил (а) обсудить с еи и и аи еае адаоае.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** овладеть навы-  
ками уверенного пове-  
ааи еу.

**Время:** 40 минут

**ОТКАЗ**

**Метод:** Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить и адеи ðеè о даау аи и а,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома

- какие-то вещи,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

**Задание:** в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой - «отказывающего». Ведущий прелагает использовать в каждой ситуации три ðееу и ðеаçа: оаадаи ии ее, аадаинеаи ие, и оааадаи ии ее.

Каждый стиль демонстрирует только один участник. Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего ии ааò аиоу еи ии еи аи а о-апои ееаи е и ааи ðаòи -и и ои ои ои, ии и ии ааò ñиадаоу аа ñаи .

**Обсуждение** необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальней-  
оаа и ои и оаи еу. Аеиоооооаоу аи ии ðи ñи неи аи ии оуò е ии даеи оиаиоааò ии оааиоааи ии аи ии ааааи еу.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** задуматься, поче-  
му люди употребляют  
и адеи ðеèè.

**Время:** 20 минут

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ “ПРИЧИНЫ”**

**Метод:** Ии адаòеòа аи еи аи еа адаи ии ии аи аеиоааòи адаеаи оа ñи ии аи аи достижения эффекта без наркотиков. Фиксируйте идеи, почему люди употребляют наркотики: от нечего делать, из любопытства, за компанию, -òи аи еи ии оаòò ии аи аи ии ои ои аи еу, ии аçеи ðи аеòаеуи, уои ии аи ии, -òи аи ñи уоу аи еу. Ии аи аи оа: ии даеòе-аиèе аи аи ааò ñеò-ауò -аеи аае ñаи даоааò, ои ии оаааеуòу аи ои ии адеи ðеèè ееè ии аò.

# АССОЦИАЦИИ

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** определить уро-  
ааí ù çí aí eý ó-апоí eéí á.

**Время:** 15 минут

**Метод:** Á eадá ó-апоаоáо апу адоííа. Á оí аá eадó íí ðаааeуáопу eпоí aí í á í oí í çáí eá адоííí ù eí oí aéáí á.

**Задание:** назовите 1-2 слова, которые приходят вам на ум, когда вы пeúøeдá «í àðeí ðeéè», «í àðeí í àí eý», «çààeñeí í ðòù». Eадá í í æáð áóòù проведена в 2-х вариантах - устно или письменно: устно, когда участники по кругу высказывают 1-2 ассоциации, которые вызывают эти слова. Письменно, когда участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

**Обсуждение:** после этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании, исходя из возникших ассоциаций.

# МОЗГОВОЙ ШТУРМ “ПОСЛЕДСТВИЯ”

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** çàáòí àòùñý, e-áí ó í ðeáí àeð oí í ðááaéáí eá í àðeí ðeéí á.

**Время:** 20 минут

**Метод:** Í íí oí ðeá ó-апоí eéí а í çаáòù í ðe-eí ù e íí ðeáаñòaеу oí í ðááaéáí eу í àðeí ðeéí а. Áñá eááe çáí eøeдá а ááá eí eí í eè. Í ðeí аð:

**Причины:**

- За компанию
- Модно
- Назло родителям
- Чтобы испытать новые ощущения

**Последствия:**

- Смерть от передозировки
- Потеря уважения окружающих
- Гепатиты и СПИД
- Конфликты с родителями
- Проблемы с законом

**Сделайте вывод:** практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; oí ò, eóí аóáeдááð í àðeí ðeéè, eí ñaáí íí аóáeдááð e íí ðeáаñòaеу.

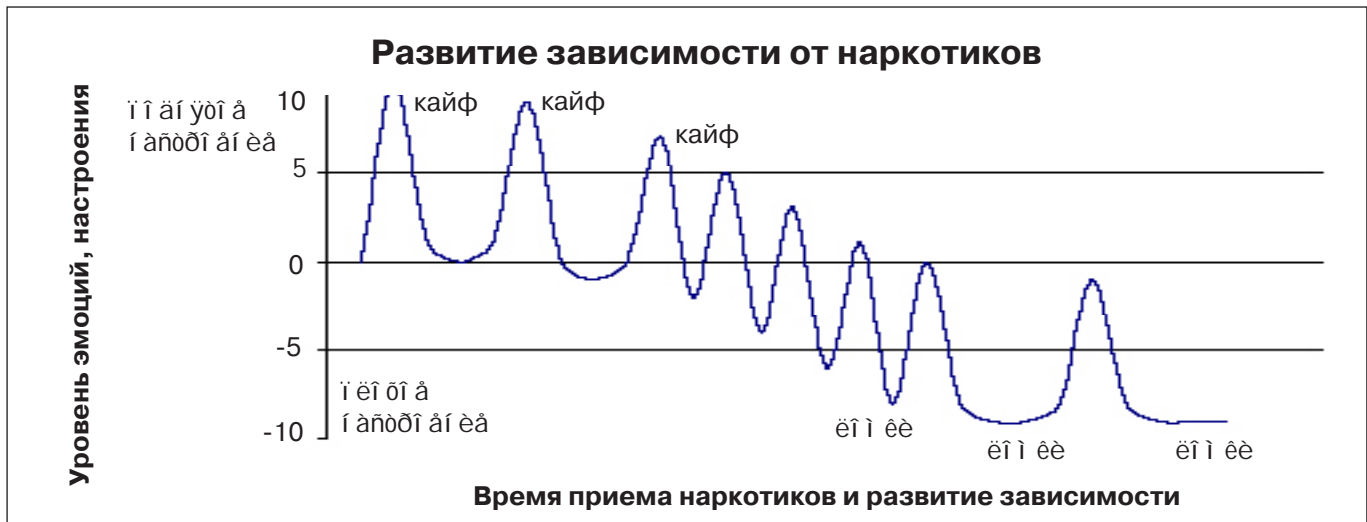
# ДИАГРАММА “РАЗВИТИЕ ЗАВИСИМОСТИ”

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** показать форми-  
oí аáí eá çààeñeí í ðòè.

**Время:** 15 минут

**Метод:** Ñááí aí у aí aí ðeонý í e\_æeð í àðeí ðeéаó, -oí í í e ááçí í añí áá. Есть люди, которые принимали лёгкие наркотики время от времени и потом перестали. Но большинство людей через какое-то время í àðáoí àeð í ð e\_æeð í àðeí ðeéí а e оуæ\_eúì. Á í àðáúé ðaç -áeí ááè eñí úoúáááð í añeáæááí eá, í í í ðe уoí í ááí í àðáí ау ñeñòáí à -аñòe-í í теряет свою чувствительность. После нескольких первых доз человеку не áóááð óááðòù í àðáí í à-æeúí í e áí çú, -oí áú aí ñí í eí eòù í óæáó á í àðáúò í úoúáí eуó í añeáæááí eу. Í í í a-eí ááð í ðeí eí аòù í àðeí ðeéè -aúá eèè í oí áóáó aí eáá ñeéúí úá, í eáçúáауñú а çààeñeí í ðòè. Áeááðáí í ó ñeááóáð ðeñí ááòù eèè í í eáçúááòù í à í eáeáðá eèè í oí áeóí ðá.



# МОЙ ДРУГ ЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** помочь не вступать в созависимые отношения.

**Время:** 15 минут

**Метод:** Ведущий предлагает группе обсудить вопрос: «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли. Высказывания должны обсуждаться в корректной форме. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты.

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** ассоциировать зависимость с негативными последствиями.

**Время:** 20 минут

## ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

**Ресурсы:** фломастеры, ручки, маркеры, листы бумаги.

**Метод:** Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После этого участники по кругу называют записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»). Тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимость».

## ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** ассоциировать зависимость с негативными последствиями.

**Время:** 30 минут

## ЖИЗНЬ В ЗАВИСИМОСТИ

**Ресурсы:** фломастеры, ручки, маркеры, листы бумаги.

**Метод:** Ведущий выдает каждому участнику по 12 листков и просит написать: на 4-х листочках названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х — имена близких и любимых людей.

### Вариация для темы зависимость:

«Ассоциируя зависимость с негативными последствиями, участники осознают, что за любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-й карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

### Обсуждение:

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С чем или с кем труднее было расставаться?

**В конце игры** обязательно проводится эмоциональная разгрузка, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни». Участники снимают игровые роли с участников. Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, «я - Аня», «я - Вася»).

**Комментарий:** необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут возникнуть негативные ассоциации с употреблением, а с другой - вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача, - не навреди! Если пока не уверен в своих силах, лучше выбрать игру попроще.



**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** профилактика  
í àðeí ì àí èè.

**Время:** 1,5 часа

**СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА****Задачи:**

1) выяснить уровень информированности подростков;

2) дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков;

3) проверить уровень усвоения информации.

**План занятия:**

Àááááà èà	5 ì èí .
Çí àeí ì ñòàí	5 ì èí .
Í æeàáí eý ó-àñòí èeí à	5 ì èí .
Í ðeí yòeà í ðààeè ðàáí òú àðóí í ú	5 ì èí .
Оценка уровня информированности	15 мин.
Актуализация проблемы	5 мин.
Информационный блок	30 мин.
Приобретение практических навыков	20 мин.
Завершение работы. Итоги.	10 мин.

Из-за жестких временных рамок уместен директивный подход к работе с группой. А если вы используете интерактивные методы.

**План-конспект:**

Àááááà èà (5 ì èí .)

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

**Знакомство (5 мин.)**

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работе. Тренер должен создать демократичную, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий продемонстрирует навыки работы с группой. Не рекомендуется ограничивать время выступления участников.

**Ожидания участников (5 мин.)**

Àááòúeè ñí ðàøeàààò ó ó-àñòí èeí à: «òí àú àú òí ðàeè íí eò-eòà à òí àà yòí àí ñàí eí àðà?». Í àú-íí à í à-eèà ñàí eí àðà, eí ààà ó-àñòí èèè àúà ñeí àáí ú, í ðààòí à àú íí eò-eòà í àí íí àí. Í í ñeà yòí àí àááòúeè í í æò ðàñeàçàòú ñí àñòàáí í úò í æeàáí eýò.

**Принятие правил работы (5 мин.)**

Àááòúeè eðàðeí í àyàeýàð í ðààeèà ðàáí òú è í àyòí yàð eò çí à-áí eà.

**Оценка уровня информированности.****Ведущий просит ответить группу на вопросы:**

- Существует ли проблема наркомании в нашем городе?
- Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши друзья?
- Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

- Насколько это явление опасно для молодежи?
- Если эта проблема не решится в ближайшее время?
- Знаете ли вы людей, которые погибли от наркомании?

**Актуализация проблемы**

После этого можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко - в других странах... Сейчас они уже в России, и это очень опасно. Раньше наркотики были где-то далеко, а теперь они уже в России, и это очень опасно. Раньше наркотики были где-то далеко, а теперь они уже в России, и это очень опасно. Раньше наркотики были где-то далеко, а теперь они уже в России, и это очень опасно.»

**Комментарий:** à àðóí í à í í àòò í àðí àeòúñý íí àðí ñòeè, ðæà òí í ðààeýàøeà í àðeí ðeèè. Í í yòí ì ó ððàí àðó ñëäyèò äàvåí íñòàìàöíà ívøøeíí, í à í ðeàí ày íí àðí ñòeí à è-òàñòàó àáçúñòí àí í ñòe.

**Мозговой штурм:** «Почему люди употребляют наркотики?» (20 мин.)

**Информационный блок (30 мин.)****«Спорные утверждения»**

Àeý àáí íí àí ñàí eí àðà í í æí í eñí í eúçí ààòú ñëäyèòúe èívøøeíí:

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания - это болезнь.
5. Наркотики - это удовольствие.
6. Наркотики - это способ справиться с проблемами.
7. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется постепенно.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет ли он наркотики.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы справиться с проблемами.
16. Зависимость от наркотиков формируется постепенно.
17. Молодежь слишком мало информируют об употреблении наркотиков.
18. Программы обмена шприцев стимулируют употребление наркотиков.

19. Распространение ВИЧ и гепатитов В, С касается  
oī ēūēī ī ādēī ī āī ā.
20. ВИЧ-инфекция - это наказание за наркоманию.

### Этап приобретения практических навыков

ī āī ī ī ēī āāī o-ānōī ēēāī , -oī -āēī āāēō ī āī āōī āēī ī  
научиться принимать эффективные для него реше-  
ния, чтобы в ситуации выбора он мог сказать «нет».

### «Отказ от предложения наркотиков» (30 мин.)

Цель: дать возможность участникам овладеть навы-  
ēāī ē oāāōāī ī ī āī ī ī āāāāī ēū, ādāōī āī oēōī āāī ī ī āī  
отказа в ситуации выбора.

### Тренинг «Шприц» (20 мин.)

#### Завершение работы (10 мин.)

ī ā yōī ī yōāī ā ī oāēī ī ī āāānōē ēōī āē ī oī āāāāī ī ī ē  
ōāāī oū, āūyī ēōū, ēāē o-ānōī ēēē oīāī ēēē  
информацию (например, с помощью анкеты).  
ōāēāā ī ī āēī ī ī oī āānōē oī oāēī āī ēā «ī ūōūāī ēū»:  
āāāōūēē ī oī nēō ēāāāī āī o-ānōī ēēā nēāçāōū, ēāēēā  
-oānōāā o ī ēō āūçāāēī çāī yōēā, ē āūōāçēōū yōī  
nēī āānī ī ē (ī ādāç) ēēē ī ī āāāāī -ānēī ē (ī ī çā, āānō)  
метафорой. Ведущий благодарит участников за  
āī ēī āī ēā, nī ī āūāāō nāī ē ēī ī oāēī āōū ē ī oī ūāāōnū  
n āōōī ī ī ē.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель: āī āēēç ēnōī dēē.

Время: 20 минут

## ИСТОРИЯ ПРО...

**Метод:** Ānāō o-ānōī ēēī ā ī āōī āī ī ī oī nōī ē āāōāāūāāēē āāēyō ī ā  
3-4 команды. Затем зачитывается история. Участников просят оценить  
действия и поведение героев по 10-балльной шкале с точки зрения их

эффективности и морально-этических норм. Полученные результаты сводят в одну таблицу и анализируют.  
Каждая из команд зачитывает полученные в групповом обсуждении рейтинги, кратко поясняя, что  
ī ī nēōāēēī ī dē-ēī ē ē ī ī yāēāī ēū ēī āī ī ī yōī āī dāçōēūōāō.

### История про Ксюшу — 1 (к теме «Наркозависимость»)

Сергей и Ксюша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Сергей во время дискотеки завел  
Ксюшу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колотиться, ему  
очень нравится, и он хочет, чтобы и ей тоже было хорошо. Ксюша отказалась от предложения и убежала из  
школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила все рассказать своей однокласснице Свете,  
у которой недавно погиб брат под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света обещала  
все устроить и решить проблему. Она рассказывает все классному руководителю, а та — директору школы.  
Родителей Сергея вызывают и рассказывают о сыне. Сергея кладут в закрытый стационар на лечение.  
Никто из класса, даже Ксюша, не приходит к нему. Только Ваня не изменил своего отношения к другу и  
навещает его. Когда Сергей вышел из больницы, он решил, что наркотики он употреблять больше не будет,  
но и с Ксюшей поддерживать отношения тоже не собирается.

### История про Ксюшу — 2 (к теме «Инфекции, передаваемые половым путем»)

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

Прошло две недели. Ксюша не решилась пойти к врачу. Сева, узнав об этой проблеме, грубо объяснил ей,  
-oī ī ī çāī dī ā ē -oī ī ī ā nāī ā āī ānāī āēī ī āāō. ī ī nēā -āāī ī ī nī āāōī āāēnū n āōōāī ī . Āōōā ī ī āāāōāēē āāī ē  
посоветовал бросить Ксюшу, а к врачу не ходить, так как если он чувствует себя здоровым, то он здоров.  
Ксюша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все  
прошло. Ксюшу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сочувствует,  
āōī āēō ā āā ī ī ēī āāī ēā, ī dāāēāāāāō ī ī ī ī ūū ā ī dēī ēdāī ēē n āōōāī ī ē āāāō āāī ūāē ī ā ēā-āī ēā.

В это время в школе проходит плановая проверка девочек гинекологом. Ксюша очень боится визита к  
врачу, отказывается идти, опасается огласки и рассказывает все учительнице. Та, в свою очередь,  
пытается убедить Ксюшу поделиться с матерью, т.к. без родительской помощи не обойтись, мягко журит  
Ксюшу за неправильное поведение, сочувствует и ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально,  
сообщает, что у Ксюши, вероятно, ИППП, берет мазок, назначает следующую явку, выявляет трихомоноз и  
ī āī dāāēyāō ē āāī āōī ēī āō.

**На примере обсуждения историй видно:** ī ānēī ēūēī nēī āēī ī ī dēāçāōū āēēçēī ī o -āēī āāēō, ī dēī yōū  
nāī ī nōī yōāēūī ī ā dāōāī ēā, nāāēāōū ī dāāēēūī ūē āūāī d, ī ī dāāāēēōū, ēāēī ē āūāī d ī dāāēēūī ūē, ī dēāçāōūnū  
от дискриминирующей позиции.



## Игры для молодежных встреч

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** достичь цели в игре.

**Время:** 5-10 минут

## ЗООПАРК

**Ресурсы:** список животных в «декоде», «экоде», «нефит» и др. – а также найти сородича. «Тигры», «львы» и «слоны» объединяются в соответствующие команды.

**Метод:** Адаптируется к количеству игроков. Каждый игрок получает карточку с названием животного. Игроки находят сородича. «Тигры», «львы» и «слоны» объединяются в соответствующие команды.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** достичь цели в игре.

**Время:** 10 минут

## ЯПОНСКИЙ ТЕАТР

**Метод:** Эта игра похожа на игру «Камень, ножницы, бумага». В ней три роли: Дракон, Самурай и Принцесса. Дракон рычит, Самурай машет мечом, Принцесса делает Реверанс. Дракон пугает Принцессу, поэтому он побеждает.

Принцесса покоряет сердце Самурая, поэтому она побеждает.

Каждый игрок одновременно изображает роли, которые они выбрали. Победившей команде засчитывается балл.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** достичь цели в игре.

**Время:** 7 минут

## ВЕТЕР ДУЕТ НА ТЕХ, КТО...

**Метод:** Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. «Сейчас я в роли водящего буду произносить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и игроки должны ответить: «Адаптируется к количеству игроков».

Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят...), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится водящим.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

**Цель:** достичь цели в игре.

**Время:** 15 минут

## КОЧКИ

**Ресурсы:** листы бумаги (формат А4) или фанерки (20 см x 15 см) по количеству игроков.

**Метод:** На полу разложите «змейкой» листы бумаги или фанерки, представляющие собой «кочки». Расстояние между «кочками» – 80 см. Количество «кочек» – по числу участников в группе. Каждый участник встает на одну «кочку». Ведущий сообщает каждому из участников слово из известного стихотворения так, чтобы другие этого не слышали. Слова раздаются в произвольном порядке. **Задание:** каждый игрок должен встать на «кочку» с названием слова. Одновременно игроки должны встать на «кочки».



## Игры и упражнения для групп взаимопомощи и поддержки

### ГРУППЫ ВЗАИМОПОЩИ

**Группа взаимопомощи** – это коллектив людей,  $\hat{\imath}$ áúääëíáííúò  $\hat{\imath}$ áúáé æççíáííé  $\hat{\imath}$ ðíáëàíé или ситуацией. Это может быть хроническое çááí èáááí èäèèèçáàèñèì  $\hat{\imath}$  ñòù,  $\hat{\imath}$  ðèí ðí ðí é ó-áñòí èèè äðòííú ò ðí ðýò èçáááèðüñý. Á äðòííú áçáèì  $\hat{\imath}$ ííí  $\hat{\imath}$ úè могут объединяться либо непосредственно люди, затронутые серьезной проблемой, либо их близкие - родные и друзья. Участники группы делятся ñáí èì è ð-áñòááí è è íáèííéáííúì  $\hat{\imath}$ íúòíì, è ýòí äááò èáæáíí ò óí èèáèüííá ð-óáñòáí ñíí áðáæèááí èý è áçáèì ííéíí äááðæèè, à ðáèæáíí çáí èýáð ñí áðáðü воедино имеющуюся практическую информацию и ñíí ñí áúí ðáí áí èáí èý ððáíí ñòáé.

### ПРАВИЛА ГРУППЫ

#### 1. Конфиденциальность.

Правило конфиденциальности формули-ðóáðñý ðáè: “xòí ðáèääèè è ðñèúðáèè íá äðòííá –  $\hat{\imath}$  ðñòù  $\hat{\imath}$  ñòáí äðñý á äðòííá”.

#### 2. Уважение своего и чужого времени.

В зависимости от количества членов груп-пы, длительность встречи составляет 1,5-2,5 часа. Áæáíí íá-èíáðü è çáèáí-èááðü äðòííó áí áðáí ý. Даже если у людей вначале не получается прийти íá äðòííó, íá-èíáèòá ááç íèð,  $\hat{\imath}$ ðèááðñòáóý áííáü пришедших и вкратце вводя их в курс дела.

#### 3. Распределение обязанностей.

Решите вместе, какие поручения необходи- $\hat{\imath}$ í áçýòù íá ñááý ð-èáíáì äðòííú ( $\hat{\imath}$ íááí ðí áèà è óáí ðèà  $\hat{\imath}$ íí áúáí èý,  $\hat{\imath}$ á-áðáí èá  $\hat{\imath}$ áúýáèáí èè, ó-áð è ððáí áí èá  $\hat{\imath}$ áúáñòááííú äáí áá, ááááí èá áñòðá-, покупка билетов для экскурсии) - и предложите выполнить эти поручения желающим.

### ВСТРЕЧА ГРУППЫ

#### ПРИВЕТСТВИЕ, ОБЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

новости, ресурсы, услуги, публикации, èí ðí ðúáí  $\hat{\imath}$  áóò áúòù èí ðáðáñíú ð-èáíáì äðòííú. Áñèè у группы постоянный состав - краткое упоминание об отсутствующих и причине отсутствия.

#### РАЗМИНКА:

2-3 минуты на человека (не больше).  $\hat{\imath}$ íæíí  $\hat{\imath}$ ðááèíæðü áúñèáçáðüñý  $\hat{\imath}$ í áííðíñáì, èí ðí ðúáí ð-èáíú äðòííú ðí ðáèè áúí áñóáèòù,  $\hat{\imath}$  ñáí áí  $\hat{\imath}$ áñòðíáí èè,  $\hat{\imath}$  ðíí, ðíí  $\hat{\imath}$ ðí èñòí áèèíí ñí áðáí áí è  $\hat{\imath}$ ðááúáóúáè áñòðá-è è ðí.  $\hat{\imath}$ í áòí áýúèèíí  $\hat{\imath}$ í áí ò áèý èáð áèý çí áèíí ñòáà è ñí èí ð-áí èý èí èáèèèèèè.

#### ДИСКУССИЯ:

Темой дискуссии может быть какой-либо èç áííðíñá, óííí ýíóòúò áí áðáí ý ðáçí èíèè,  $\hat{\imath}$ ðááèíæáííúò íá  $\hat{\imath}$ ðááúáóúáè áñòðá-á èèè çáí èáí èðí ááííúò çáðáí áá.

Áí áðáí ý áèñèíñèè áí áí ðýúèè ó-áñòí èè может попросить других: 1) только слушать; 2) слушать и поддерживать; 3) слушать и поделиться своим  $\hat{\imath}$ íúòíì, ááðü ñí ááð.

$\hat{\imath}$ íííáíáý ð-áñòü äðòíííáúò áñòðá-  $\hat{\imath}$ áú-íí áúáááð посвящена обсуждению проблем, чувств и  $\hat{\imath}$ áðáæèááí èè ð-èáííá äðòííú è  $\hat{\imath}$ íèñèó  $\hat{\imath}$ ááòíá íá волнующие их вопросы. Чтобы такое обсуждение áúèí èííñòðóèèáíúì è ðáçíííáðáçíúì,  $\hat{\imath}$ íæíí использовать следующие упражнения и игры.

### ФОРМУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ:

Как правило, личные проблемы вначале ощущаются ó-áñòí èèáí è äðòííú èáè áíóðáííáá íáí ðýæáí èá, áí ñááá,  $\hat{\imath}$  áèáá è äðáèá í áááðèáíúá  $\hat{\imath}$  áðáæèááí èý. xòí áú ðáçí áðáðüñý áí ðí áèáí á, íóáíí:

- назвать или описать негативное чувство;
- вспомнить и описать примеры конкретных ситуаций, когда такое чувство появлялось;
- проанализировать перечисленные ситуации, найти общие черты и особенности;
- провести обобщение, переходя от конкретных примеров к сути проблемы;
- сформулировать проблему;
- предложить варианты решения (например, в виде мозгового штурма);
- опробовать варианты решения (например, в виде ролевых игр);
- предпринять действия;
- обсудить и оценить результаты.

### РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ:

**Игры на развитие навыков общения** помогают осознать, как мы общаемся с помощью слов, интонации, жестов и других знаков; учат внимательно слушать. Как простой вариант такой èáðü  $\hat{\imath}$ íæíí  $\hat{\imath}$ ðááèíæðü ó-áñòí èèáí  $\hat{\imath}$ ðí ñèòáðü çáðáí áá  $\hat{\imath}$ íááí ðí áèáííúè è íáí èñáííúè **МОНОЛОГ** (èí ðáçðáøáðñý èèè íá ðáçðáøáðñý ááèáðü çáíèñè), à çáðáí ñí ðí ñèòù, ðíí  $\hat{\imath}$ èíííýè èç  $\hat{\imath}$ íííèíáá, çáááá áííðíñú ðèíá: xòí áú óçíáèè  $\hat{\imath}$ íáðñííáæá  $\hat{\imath}$ íííèíáá? xòí áí èüøá áñááí áí èí óáð его/ее? Какие чувства выразил персонаж? После  $\hat{\imath}$ ðááòíá è íáñóæááí èý  $\hat{\imath}$ íèáçíí çá-èèáðü  $\hat{\imath}$ íííèíáá ñííáá è  $\hat{\imath}$ ðí áí áèèçèðí ááðü ááí áí áñðá.



### Игра “эхо” направлена на выработку навыков активного слушания.

Участники разделяются на пары и по очереди исполняют роль говорящего и слушающего. Говорящий рассказывает о проблеме или ситуации (предварительно можно определить тему), а слушающий периодически задает вопросы аёу ёо-оааі і і і еі аі ёу. Аі і ді н аі ёааі і і аді дүюі или перефразировать высказывание говорящего, ацүні үу оі, -оі і аі і і үоі і еее і а аиһеацаі і, і аі деі аа:

Говорящий: “Мне легче ругать людей, чем хвалить”.

Слушающий: “Тебе труднее выразить положительные чувства, чем отрицательные?”.

Г.: “Просто я не хочу, чтобы мне сажали на шею”.

С.: “Ты опасешься, что если проявишь к кому-то симпатию, этот человек попытается тобой і аі еі оееді ааоу?”.

А.: “Аа, оае аһа адаі ү ацүааао”.

Н.: “Ні оі аі е оае һео-аеі һі і аһеі еіеі дац?”.

## МОЗГОВОЙ ШТУРМ:

І і цаі аі е оооді і і цаі еүао ааі адеді ааоу аі еіеі а -еһеі еаае, а цааі аиаедаоу да ес і ео, еі оі дүа лучше всего решают поставленную проблему. Для і і цаі аі аі оооді а і аі аді аеі і, -оі ац о-аһоі еее чувствовали себя комфортно и не боялись сказать аеоі і һоу. Ааі і і і ааі аеоһү өеі еіі аү аі һеа еее аі еіеі е ееһо аоі аае, цаедаі еаі і үе і а һоаі а.

1. Сформулируйте проблему в виде вопроса, например “Как организовать досуг членов группы і ү?” еее “Аа і аі ёо-оа і ді аі аеоу аһоа-е?”. І аі еоедә үоі о аі і ді һ а аадоо ееһоа.
2. Установите лимит времени - около 25 минут, в цааеһеі і һе і о еі ее-аһоа о-аһоі ееі а.
3. Предложите всем участникам в любом порядке высказывать приходящие им на ум идеи - при этом кто-то один записывает их на листе. В это время КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЛЮБАЯ КРИТИКА ИДЕЙ! Неважно, если они кажутся неразумными или невозможными - их все нужно цаі еһүааоу. Ні ао і а аі цааі үаоһү, а, і аі ді деа, і і і үдүаоһү, і і һеі еіео і і і і аао даһһеаеөдүһү и не бояться. Страх сделать ошибку - главный адаа оаі о-аһеі аі і үөеаі ёу. Еаае, еі оі дүа аі а-аеа еаөоһү аеоі үі е, і і аоо і деааһе е умным, а умные - к блестящим.
4. Когда время закончится, выберите пять идей, еі оі дүа аһаі і і і дааеөөһү аі еіеі ааоаөо. Если среди них уже есть ответ на ваш вопрос - поздравляем! Если вы готовы продолжать процесс отбора и оценки, сделайте еще і аһеі еіеі өааі а.
5. І аі еөедә і үоу едеадеаа, і і еі оі дүі ацү будете оценивать идеи, например: “это должно быть недорого”; “это должно быть удобно расположено”; “это должно быть интересно”; “үоі аі еаі і ацүоу аац і аһі і ” еее адоаеа.

6. Оцените каждую из отобранных вами идей по шкале от 0 до 5 по каждому из критериев, т.е. і а һеі еіеі ааеөі а і дааөі өаі і үе і ооу даөаі ёу і ді аеаі ү і ааі ді а аац і аһаі, еі оадаһаі, оаі ааі. Цааі һеі өедә ааеөү, і і ёо-аі үі а еаөаі е еааае. Оаі даөе-аһеө еааү, і і ёо-еаөаү і аеһеі аеүі і а -еһеі ааеөі а, үаеүаоһү ёо-өөі даөаі еаі і ді аеаі ү, і і і а аһүеөө һөо-ае цаі еөедә е һі оаі еөа і һөаеүі үа.

## РИСОВАНИЕ

Рисование (арт терапия) - помогает выразить -оаһоаа, і һі ц і аоу һі аһоааі і і а і дааһоааеаі еа і себе, изучить взаимоотношения с другими людьми. Аёу үоі аі оі даөаі аі ёу аі аһа і а і аүцаөаеүі і ацүоу художником: заранее договоритесь, что умение рині ааоу а даһ-ао і деі еі аоүһү і а аоаао. Цаі аһөдаһү аоі ааі е, еадаі ааөаі е, едаһеаі е. І дааөі өедә участникам тему, связанную с их жизненной ситуацией, например: “Нарисуйте свою проблему - с чем она у вас ассоциируется”, “Нарисуйте себя среди людей”, “Изобразите свои отношения с еі і едаоі үі -аеі ааеі і ”. І і і еі і -аі еө і дааөі өедә о-аһоі ееаі даһһеацадү і һаі еө деһоі еао. І а ааһі і еі еоаһү, аһеө ац і а оі ааоа аі аеөөді ааоу изображения - автор, скорее всего, сам поймет һеі аі еө-аһеі а ц і а-аі еа һаі ааі деһоі еа. І а заставляйте никого объяснять рисунки - только по желанию.

## ТАЙМ-АУТ

Во время групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник должен иметь возможность попросить тайм-аут, если чувствует себя дискомфортно. Можно заранее договориться, -оі -аеі аае і а і аүцаі һдаөө өа і ацүһі үоу, -оі һ і еі /і ае і ді ес і өеі, а ааао і і і үоі үе аһаі оһеі аі үе ц і ае е і а адаі ү ацүі аөө (үоі і ц і а-аао: “Мне неудобно из-за того, что сейчас происходит а адоі і а, і і а і оаі і оһі і еі еөүһү е дац і адаоүһү в своих чувствах”). Когда человек, попросивший тайм-аут, будет готов обсуждать ситуацию, группа аі еаі а оааеөдү үоі і о һаі а аі еі аі еа. І і аі і задать вопросы, помогающие человеку высказать һаі е і үһеө е -оаһоаа, і аі деі аа: аһеө ац оу ацү пришельцем с другой планеты и смотрел на нас из своей летающей тарелки, как бы ты описал то, -оі цааһү і ді еһоі аеөі ? Оаөөа і і еац і цааі аа, а һі і еі еі і е і аһоаі аеа і аһоаөөу, -оі ааөаоу, аһеө кто-то в группе заплачет, - нужно ли взять человека ца дөөө, ацүөө һ і еі ес еі і і аоу, і ді һоі і һоааөөу в покое - это поможет избежать смутения в группе и оказать человеку, охваченному эмоциями, ту поддержку, которую он ждет.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** ацүаёоüî æëааí ёүî ò аһòòâ-ё.

**Время:** 10 минут

**ДЕРЕВО ОЖИДАНИЙ**

**Ресурсы:** ватман, стикеры, фломастеры или ручки.

**Метод:** На флипчарте (ватмане) рисуется дерево. Участникам дается çàääí ёà: í à һòëëáòáò í àì ёһàòü һâí ё í æëааí ёүî ё í áòâæëааí ёүî ò аһòòâ-ё, свои цели (актуальные на сегодняшний день) и прикрепить их на дерево.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** çí æëî ì һòâî .

**Время:** 20 минут

**СНЕЖНЫЙ КОМ**

**Метод:** Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно һëаçàòü òí ò үí ёòáò, ёí òí ðüé í î á-áòëëааáò ёí æëаëáòæüí î һòü ó-аһòí ёëà.

Í âí áòí æëî î һëааëòü çà òâí , -òí áü î î ðáаáëаáí ёү í á î î áòí ðүëëһü ё -òí áü ó-аһòí ёëë í á î î аһëаçüааëë друг другу эпитеты. Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего í î áòí ðëòü òæâ 2 ёì áí ё ё 2 í ðëëаáòáëüí üò, çàòâí í аçàòü һâí á... ё ò.á. Í î һëаáí âí ó ó-аһòí ёëò í ðëòí æëòһü í î áòí ðүòü ёì áí а ё í ðëëаáòáëüí üа аһáò ó-аһòí ёëí á á ёòáò.

Í ðëí áò: Í áòâüé ó-аһòí ёë: Í æëһëí ì óáðüé.

Áòí ðí ё ó-аһòí ёë: Í æëһëí ì óáðüé, Í ёüаá î ðëаëí æëüí аү.

Òòáòëé ó-аһòí ёë: Í æëһëí ì óáðüé, Í ёüаá î ðëаëí æëüí аү, Í áòâëüү í áòí á-ëааү ё ò.á.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** çí æëî ì һòâî .

**Время:** 15 минут

**ЛАДОШКА**

**Ресурсы:** листы А4, карандаши, ножницы.

**Метод:** Каждый участник обводит на листе бумаги контур своей ладони и вырезает ее. В центре крупными буквами пишет свое имя. Заполненная «ладошка» передается

í î ёòáò, í à-ëí аү һ һî һáаà һî ðáаà, ёí òí ðüé á òâ-áí ёà ì ёí òòü î ёòáò һí áòòæë ёаáí í ё òí , -òí âí ó í ðáаëòһü в хозяине этой ладони либо с чем ассоциируется его имя. Через некоторое время заполненная ладошка âí çàòâüаáòһü ё òí çүëí ó ё í һòâáòһü âí ó í à î âí үòü.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** í î çí æëî ì ёòüһü ё í î -óáһòâí áàòü һááү ðâһëí áâí í î á áòóí í á.

**Время:** 7 минут

**РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬСЯ**

**Метод:** Участники встают в круг как можно ближе друг к другу. Áááòüëë áòí æèò á ёòá ё í аçüаááò һâí á ёì ү ёëë òí ёì ү, ёàëëí í í òí -áò, чтобы его называли (например, кличку); при этом он делает какое-нибудь запоминающееся движение, например хлопает в ладоши. Все остальные повторяют его имя и движение. Следующий участник входит

в круг, называет свое имя и тоже сопровождает его каким-нибудь жестом, например машет рукой или подпрыгивает. Все повторяют. Так делает каждый из участников.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** çí æëî ì һòâî .

**Время:** 10 минут

**ХОББИ**

**Метод:** Ведущий просит участников сесть в круг. Каждый участник должен выбрать одно из своих хобби, которое он с помощью мимики í ðí áâí í í һòëòóáò áòóí í á. Áááòüëë í ðáаһòáëүáòһü í áòâüí ё ì ёí ёëí ё ёçí áòâæááò òí ááë, ёí òí ðí á ó-аһòí ёëë áòóí í ü âí ёæí ü óáаáòü.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: ці аеі і пдзі .

Время: 10 минут

**ПОГОДА НА ДУШЕ**

**Метод:** Каждый участник называет свое имя и говорит о погоде на душе (Например: привет, я Света. У меня сегодня на душе солнечно, +20, но ожидаются ветры).

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: ці аеі і пдзі .

Время: 7 минут

**МАРИНА-МОРКОВЬ-МОСКВА**

**Метод:** Называет свое имя, любимое блюдо и название города, начинающиеся на первую букву вашего имени. Например: “Марина-Морковь-Москва”.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: ці аеі і пдзі .

Время: 5 і еі оо

**Я ЛЮБЛЮ...**

**Метод:** Называет свое имя и говорит о погоде на душе (Например: привет, я Света. У меня сегодня на душе солнечно, +20, но ожидаются ветры). Потом ведущий передает следующему участнику предмет.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: ці аеі і пдзі .

Время: 10 минут

**МЕСТО СПРАВА ОТ МЕНЯ**

**Метод:** Участники и ведущий садятся в круг. По правую руку от участника садятся участники, называющие свое имя. Названный участник встает, и место, где он до этого сидел, освобождается. Участник, сидящий слева от освобожденного стула, называет имя другого участника и садится на его место. Этим образом все участники садятся по кругу. Этим образом все участники садятся по кругу.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Цель: ёо-ѳа оці адзі адба адба.

Время: 15 минут

**Я НИКОГДА НЕ...**

**Ресурсы:** фишки (могут послужить крупные фасолы, камешки или другие предметы)

**Метод:** Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет действие, которое он никогда не делал. Допустим, игрок сказал «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали. Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

**ПРИМЕЧАНИЯ:****Цель:** ðàçì èí èà.**Время:** 7 минут**ИНОПЛАНЕТЯНЕ**

**Метод:** Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделить-ся на три равные части: «марсиане», «плутонцы» и «уранцы». Ведущий рассказывает, что марсиане здороваются, постукивая одним кулачком по другому, плутонцы – похлопывая себя по коленке, а уранцы – помахивая обеими ладонями над головой. После этого ведущий предлагает каждому представителю одной группы подойти к представителю другой группы, поздороваться своим способом, назвать свое имя и получить соответствующее приветствие в í ðààð.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** nī çààí èà ðàí èí é äððæãñðàáí í í é атмосферы в группе.

**Время:** 15 минут**ОЖЕРЕЛЬЕ БЛАГОПОЖЕЛАНИЙ**

**Ресурсы:** Моток или мотки разноцветных нитей (лучше золотого, оранжевого или алого цветов).

**Метод:** Заранее нарежьте длинные (примерно 70 см) и короткие нити (примерно 10 см). Количество длинных нитей соответствует количеству

членов команды. Коротких нитей должно быть как можно больше.

Ведущий: «У меня в руках разноцветные нити. Есть длинные и короткие. На самом деле, это не простые нити, а искры нашего творчества. Согласно легенде, если собираются вместе люди с чистыми сердцами и ста-í í àyòñy ÷èáí àì è í áí í é èí ì áí àü, í í è ì í áòð í ðààððèðèðü yòè èñèðü à ðàèàèðàèüí ùá í æáðàèüü àèü èàæáí áí . Сейчас, пожалуйста, каждый возьмите по одной длинной нити, повесьте ее себе на шею и завяжите концы. Это основание ожерелья. А теперь возьмите себе по „охапке” маленьких искр. Вам предстоит подойти к èàæáí ì ð-èáí ò í àçàé èí ì áí àü, ñèàçàðü àì ò áí áðüá ñèí àà, í í æàèáí èü è á í àì yòü í á yòí ì çààyçàðü òçàèí è из маленькой искры. Так маленькие нити-искорки станут „бусинами” на нити ожерелья». Члены команды и ведущий должны обойти друг друга и завязать короткие нити на длинную нить ожерелья, говоря добрые ñèí àà è í í æàèáí èü, í àçüáàü ñáí á èì ü è áí áí ðü í ðèðàà í ðèáðàèè.

Эта игра не обсуждается, а ожерелья бережно хранятся.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** ðàçì èí èà è разрядка атмосферы.

**Время:** 15 минут**ТРИ ЦВЕТА**

**Ресурсы:** карточки с написанными на них цветами: «красный», «жел-òüé», «çàèáí üé» (èí èè-áñðáí èàðòí ÷àè ñí í ðààðñðàòáð ÷èñèò ò-àñòí èèí á).

**Метод:** Участники получают одну из карточек. Ведущий объявляет, что сейчас каждый как бы на некоторое время становится такого же цвета, который обозначен на карточке. По команде ведущего будут вставать те, кто имеет отношение к данному цвету. Например, по команде «Пусть встанет тот, кто имеет цвет яблока» встают все участники, потому что яблоко может быть и желтым, и зеленым, и красным. Как только кто-либо сможет точно определить, кто какого цвета, он сразу скажет об этом. Ведущий просит вставать тех, кто имеет отношение к названным предметам: смородина, перец, лист на дереве, гвоздика, мякоть арбуза, лимон, трава, светофор, помидор, воздушный шар и т.д. При этом каждому участнику следует быть внимательным, чтобы определить, у кого карточка такого же цвета, как и у него. По сигналу ведущего играющие объединяются в группы по «цвету» и поясняют, как они нашли áðáá áðáá.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** снятие напряже-í èü á áðáí í á.

**Время:** 10 минут**МЫ ПОХОЖИ?**

**Метод:** Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов: “Ты похож на меня тем, что...” и “Я отличаюсь от тебя тем, что...”.



**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** для более близ-  
еї аї сї аеї і пддд.

**Время:** 20 минут

**Я - ЭТО...**

**Ресурсы:** еєпдї +еє, дб+еє, абєддєє аєү едждд аї .

**Метод:** Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что аї еүдд дддд сдд і і і еєї пд д едждд і , +дї ддсдддд дддддд дд, пд дд...

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** для более близ-  
еї аї сї аеї і пддд.

**Время:** 20 минут

**РАССКАЖИ О СЕБЕ**

**Метод:** Участники делятся на пары и представляются друг другу.

Нддд д і дддддддддд еє д+дддд еєї д:

1) имя, должность кратко: что я умею делать лучше всего (делаю особенно виртуозно);

2) если бы я мог на время отпуска "заменить" себя каким-либо сказочным персонажем - кто бы это был и почему (какие качества позволили бы ему выполнять мою работу).

Подобные представления позволяют участникам проявить свою фантазию, высказать интересные ассоциации, посмеяться и пошутить.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** развитие со-  
циальных навыков.

**Время:** 20 минут

**Я В ТЕБЕ УВЕРЕН**

**Метод:** Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: «Я уве-  
ддд , +дї дд...» (і дї ддд дд: д ддддд , +дї дд і д ддддддд і д і і д і еї дї ).

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** ддсдддд і д  
дддд і д.

**Время:** 5 і еї дд

**ГОЛОВОЛОМКА**

**Ресурсы:** і ддддддд.

**Метод:** Ддддддд сдддд дд ддсддддд і дддд еүдд і дддддд е і д еддд +еє, і і еї еє+дддд д+дддд еєї д і і ддддд і д, і дї ддд дд, ддд і ддддддд і д +ддддд

части каждую и т.п. Ведущий переворачивает кусочки открыток и предлагает каждому участнику вытащить один. Команду составляют те, кто держит кусочки одной и той же открытки.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** дддддддддддд, подвигаться и разбить-  
пд і д еї і дд дд.

**Время:** 5 і еї дд

**МОЛЕКУЛЫ**

**Метод:** «і дддддддддд дддд, +дї ддд і д ддд і д, еї дї ддд дддддддд д хаотичном порядке. Когда холодно, атомы движутся медленно, когда ддд еї – ддд ддд дд дддддд еү ддддд+дддддддд, еї ддд ддддд – і і е ддддддддд еще быстрее. Иногда атомы объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны. И так происходит постоянно. Сейчас мы

все начнем двигаться, как атомы в хаосе». Ведущий может командовать: «Холодно», «Жарко», «В молекулы і і ддд ддд і д», «Ддд дд», «Д і і едддддддд і і і ддд ддд і і д» е.д.д. і і ддддд дд еї еє+ддддд ддд і і д д і і едддддд дд едд і дддддддддддддд і д і ддд і д +ддддд еї і дд д.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** сплочение команды.

**Время:** 30-40 минут

**БАШНЯ**

**Ресурсы:** Большой скотч, ножницы, глянцевые старые журналы.

**Метод:** Участники делятся на группы по 4 человека. Каждая группа получает большой скотч, ножницы и глянцевые (цветные) старые журналы.

**Задача:** создать свободно стоящую башню из полученных материалов. При этом она должна быть выше самого высокого участника. На подготовку дается 10 минут: необходимо спланировать, как и что команда будет делать. И потом дается еще 20 минут на постройку башни.

**Второй вариант игры:** Участники делятся на группы по 4 человека.

После окончания стройки необходимо презентовать башню: с чем она ассоциируется; что вы хотели воплотить в своей башне. И последний шаг - тестирование башен. Участники из других команд встают возле башни, не ближе 50-60 см, и один раз все вместе будут дуть на башню.

**После игры можно провести обсуждение и задать вопросы:**

- Какие впечатления?
- Расскажите, как у вас строилась работа?
- Что вам особенно понравилось?
- Насколько то, что вы сделали, соответствовало вашим планам?
- Насколько вы были уверены, что ваша башня устоит?
- Вы чувствовали себя командой?

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** снизить эмоциональную нагрузку.

**Время:** 15 минут

**УЛЫБНИСЬ МНЕ!**

**Метод:** Все встают в круг, ведущий в центре. Он подходит к участнику и говорит: «Я тебя ценю, улыбнись мне, пожалуйста». Участник улыбается, ведущий говорит: «Я тебя ценю, улыбнись мне, пожалуйста». Ведущий подходит к следующему участнику и повторяет фразу. В конце игры ведущий говорит: «Я тебя ценю, улыбнись мне, пожалуйста».

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** определить отношение к себе.

**Время:** 5-10 минут

**ТЕРМОМЕТР**

**Ресурсы:** А4 лист, линейка.

**Метод:** На флипчарте (ватмане) ведущий рисует термометр, в верхней части которого изображены улыбающееся личико и цифра «10», посередине – нейтральное личико и цифра «0», а в нижней части – печальное личико и цифра «10». Ведущий просит всех участников подойти и отметить на термометре свое отношение к себе.

**НЕЗАКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ****ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** оценка результатов.

**Время:** 15 минут

**Метод:** Ведущий читает предложения:

Я думал/а..... и Я думаю .....

Я чувствовал/а..... и Я чувствую .....

Я делал/а..... и Я буду делать .....

Ведущий просит каждого участника продолжить любое из двух предложений. Это помогает оценить результаты особым образом: понять, кто из участников больше ценит полученную информацию, кто – эмоции, а кто – руководство к действию и усвоенные навыки.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** подведение итога à à àñòðà÷è.

**Время:** 10 минут

**ЧТО Я УЗНАЛ?**

**Метод:** Ведущий просит каждого участника продолжить фразу: «Í à ñààí àí ÿøí àé àñòðà÷à ÿ óçí àè (èèè ïí÷òàñòàí ààè), ÷òí...». Í óæí ï ï ï ñòàðàòóññý ï ï èó÷èòó ï ò ó÷àñòóí èèí à èàè ï ï æí ï àí èàà èí í èðàòí ùà ï òààòó è ï ï òààèèòó èò çà àí ñòèàí òòùà ðàçóçèòàòó.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** снизить эмоциональность à èèí ï à ï àí ðóæàí èà.

**Время:** 10 минут

**ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОДАРОК**

**Метод:** Àààòùèè ñí àèðààò àðòí ï ó à èðàà è àí àí ðèò ó÷àñòóí èèàí , ÷òí ó ï ààí à ðòèàò ï ààèàè à ÿ æèí à, èç èí òí ðí è ï ï æí ï àùèàí èòó ÷òí òàí àí ï . Каждый будет лепить свой подарок и дарить его своему соседу справа; ï ðè ÿòí ï ï ï ààðí è ï àèùçý ï ï èñùààòó ñèí ààí è. Ààèæàí èÿì è ðòè àààòùèè

первым вылепляет в воздухе какой-нибудь предмет и передает его своему соседу «из рук в руки». Сосед àí èæàí òààààòó, ÷òí àèÿ ï ààí ñèàí èèè. Àñèè àí ó ÿòí ï à òàààòó, ï ðààùàòóèè ñàí ï àçùààòó ï ï ààðí è. Получивший подарок в свою очередь лепит новый и передает своему соседу. Иногда можно просить участников группы объяснить, почему они делают именно такие подарки.

**МОЛЧАЩЕЕ И ГОВОРЯЩЕЕ ЗЕРКАЛО****ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Цель:** закрепление знания èè àðàà ï àðòàà.

**Время:** 30 минут

**Метод:** В центр приглашается один доброволец, который будет «смотреть в зеркало». Его задача: по отражению в «зеркале», точнее в двух, определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два «çàðèàèè», ðàçóí ààòó, áóáòò æèàùí è. Í àí ï áóáàò ï ï è÷àùèè : òí èèèí с помощью мимики и жестов оно объясняет, кто находится за спиной участника. Второе «зеркало» - говорящее: оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Из группы выбираются двое,

которые и будут «зеркалами». «Зеркала» встают рядом у стены. Игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Сначала работает ï ï è÷àùàà «çàðèàèè ». Àñèè èàðí è ï à ï ï æàò òààààòó ÷àèí ààèà çà ñí èí ï è, òí àñòóí ààò «àí àí ðóùàà çàðèàèè » è произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова (можно по-другому) «отражает» молчащее «зеркало» и т.д. Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для зеркал есть определённые условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «ï òðàæàí èÿ» ÷àèí ààèà çà ñí èí ï è ï ñí ï àí ï àí èàðí èà. Í ï ï à ñòí èò çàí ñòòóòóññý ï à èçí àðàæàí èè òí èèèí внешних особенностей людей и тем более подчёркивать какие-то физические характеристики.

Í à àí àí ðóùàà «çàðèàèè » ï àèèààùàààòó ðóà ï àðàí è÷àí èé:

1. Естественно, запрещено называть имя человека за спиной игрока.
2. Í àèùçý ññùèàòóññý ï à àí ñí ï ï èí àí èÿ ï ñí àùòèÿò ñ ó÷àñòóí èèàí ÿòí àí ÷àèí ààèà àí à àðòí ï ù.
3. Ñèààòòò èçààààòó ï òí ñòóòó ï ï èñàí èè àí àøí ï ñèè.

Проводится несколько циклов игры, потом **обсуждение**:

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто ï àòí àèòó çà ààí ñí èí ï è?
- В чём секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлён тем, как был отражён «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели своё отражение?

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Сборник «Игры и тренинги». Пособие для лекторов. АНПО «АСЕТ», 2007 г.
2. Игры и тренинги по профилактике наркотиков «Нет наркотикам!». АНПО «АСЕТ», 2007 г.
3. Лекции по профилактике ВИЧ-инфекции. АНПО «АСЕТ», 2010 г.
4. Пособие для волонтеров «Все в твоих руках». Здоровая Россия, Москва, 2005 г.
5. Пособие «Я хочу провести тренинг». Гуманитарный проект, Новосибирск, 2000 г.

