

**ВСЁ,
ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ**

**ТОМ IV
ДОБАВЬ КРАСОК!**



Здоровье и Развитие

Фонд содействия национальным проектам в области общественного здравоохранения

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

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

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

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

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

Независимые эксперты:

Гусев Б.Б. директор Департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

Мелешко Т.А. кандидат филологических наук

Рецензенты:

Смакотина Н.Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова

Плохова Е.В. ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Сахалинской области

Белова Н.А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров

Соколов А.В. директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

От Фонда «Здоровье и Развитие»

Дмитриева Е.В. директор фонда “Здоровье и Развитие”, д.с.н., профессор кафедры ММСИ социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

Фролов С.А. директор программ фонда “Здоровье и Развитие”, преподаватель кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова

Рюмина И.И. медицинский консультант фонда «Здоровье и Развитие», д.м.н., руководитель отделения патологии новорожденных ФГУ “Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»

Кондратьева И.А. руководитель молодежных программ фонда «Здоровье и Развитие»

Бернова Ю.Е. кандидат филологических наук

Фомина Е.В. педагог

Фонд «Здоровье и Развитие», 2010

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

Оглавление

Организация досуга подростков: дополнение к тренинговому курсу	5
Руководство к фильму "Есть тема"	19
Руководство к фильму "Дневник Насти"	41



**Организация досуга:
дополнение к тренинговому курсу**

Как мы уже говорили во Введении, досуговые встречи могут стать дополнением к основной программе. Если члены группы не заинтересованы в дополнительных встречах или у вас нет свободного времени, от досуговых мероприятий можно отказаться. Организация досуга может распространяться и на ребят, не участвующих в основной программе.

Эта часть программы включает в себя:

- тренинги по командообразованию;
- спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);
- проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность.

Тренинги по командообразованию

Тренинг по командообразованию (далее - "ТК") представляет собой серию тренинговых упражнений. "ТК" - это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В "ТК" нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт.

"ТК" может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

Участники: оптимальное число участников в группе - 15. Возраст участников - от 14 лет. Форма одежды – спортивная (желательно).

Время проведения: не регламентируется. Группа самостоятельно решает, продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Место проведения: оптимально, если это будет большая территория, включающая участки леса и спортивную площадку, но многие упражнения можно выполнять и просто во дворе.

Инвентарь: деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шесты.

Обязательное требование "ТК": обеспечение безопасности для его участников.

Ведущий:

- в начале каждого упражнения зачитывает группе задание и правила. Если у участников возникают вопросы, задание и правила зачитываются повторно, но без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: "Разрешено все, что не запрещено", но участники должны сами догадаться об этом;
- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа должна добиться всего сама, опираясь на собственный опыт;
- во время "ТК" поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

Рекомендации организаторам:

- желательно, чтобы организаторами "ТК" были люди, прошедшие "ТК" в качестве участников;
- для осознания членами группы процесса ее развития следует организовать самоанализ (рефлексию) действий группы.

Главные цели тренинга по командообразованию – формирование единой команды и выявление лидеров.

Курс предполагает:

- выработку общей для группы стратегии;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- развитие уверенности в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Варианты организации самоанализа:

- 1. После каждого упражнения.** Этот вариант наиболее приемлем при использовании "ТК" в качестве тренинга, когда наибольшее внимание уделяется психологическим аспектам взаимоотношений в группе. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.
- 2. В середине "ТК" и после него.** Этот вариант наиболее распространен среди организаторов и используется при проведении "ТК" с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии

формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений. После “ТК” участники группы подводят его итоги и отмечают изменения, произошедшие с группой в ходе его прохождения.

- 3. После всего “ТК”.** Данный вариант рекомендуется использовать только в случае, когда время на проведение “ТК” очень ограничено. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнений, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

Обращение к участникам перед началом “ТК”:

Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется “Тренинг по командообразованию”. Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и синяков, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга. В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но, по условиям нашего тренинга, инструктор имеет право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.

Если какое-либо испытание долго не удастся пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к непройденному испытанию. Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но очень увлекательно. Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой!

Упражнения для "ТК"

«Паутина»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Верхняя веревка - на высоте около 1,5 метра над землей. Нижняя - на высоте примерно 0,3 метра. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину".

Ограничения:

- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- обходить "паутину" нельзя ни с той, ни с другой стороны;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

«Бревно»

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно или скамейку (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров). Это может быть несколько бревен или скамеек, составленных вместе. В крайнем случае, можно нарисовать эти границы.

Задание: Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, а участники должны стоять в том же порядке.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

«Квадрат»

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 м.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

«Пенальти»

Исходные условия: на расстоянии 10 м. перед футбольными воротами шириной 3 м. установлен футбольный мяч.

Задание: группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 м.

Ограничения: при промахе счет забитых мячей идет с начала; один участник может ударить дважды только в том случае, если каждый участник уже совершил по одному удару.

«Подтягивание»

Исходные условия: группа находится перед турником.

Задание: подтянуться всей группе 100 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

«Волейбол»

Исходные условия: участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

Задание: группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Ограничения:

- участник не может касаться мяча два раза подряд;
- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

«Красная площадь»

Исходные условия: большая площадка.

Организуем большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит “Красная”, другой - “площадь”; один “Золотая”, другой - “осень” и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду

так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

«Переправа»

Оборудование: небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Их необходимо 2 штуки.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя дощечки.

«Слепой треугольник»

Подготовка: веревка длиной около 5-10 метров связывается в кольцо и кладется на землю. Необходимо подготовить повязки на глаза.

Задание группе: участники должны с закрытыми глазами растянуть веревку в равносторонний треугольник.

Примечание: ведущий может дать группе 3-5 попыток, за которые группа должна выполнить упражнение, или оно считается непройденным.

После того, как группа сообщает, что треугольник готов, ведущий проверяет, действительно ли он равносторонний.

Упражнение выполняется всеми участниками.

Спортивные акции

Можно организовать футбольный/волейбольный/баскетбольный матч; позвать всех покататься на коньках (роликах), поучаствовать в эстафете и т.д.

Проведение уличных акций и флеш-мобов (Flash-Mob)

В качестве уличных акций могут быть:

- раздача листовок;

- тематические мероприятия (Например, День борьбы с курением, День молодежи, Международный день «Спасибо» и т.д.). Для того чтобы выбрать интересный и актуальный информационный повод, мы рекомендуем воспользоваться Интернет ресурсом "Календарь праздников" www.calend.ru.
- флеш-мобы.

Флеш-моб – это сравнительно новое явление, поэтому рассмотрим его более подробно.

Flash-mob переводится как “вспышка толпы”. Это Интернет-технология, которая позволяет любому множеству людей договориться друг с другом, чтобы синхронно осуществить какое-то определенное, заранее согласованное действие. Через Интернет или каким-либо другим способом (с помощью SMS, например) между участниками распространяется сценарий того, что, где и когда надо сделать, и каждый волен или выполнить эту инструкцию или проигнорировать ее.

Важно соблюсти одно условие: участники акции не должны обсуждать ее до ее проведения, а также сразу же после нее на месте проведения.

Для флэш-моба важен эффект внезапности и «случайности», когда никому до конца не понятно, сговорились ли все эти окружающие тебя люди или просто ты наблюдаешь эффект странной “синхронизации”? В рамках нашей программы также можно придумать флеш-мобовскую акцию и провести ее.

Вот **пример** сценария флеш-моба (можно взять его, а можно придумать что-то свое, оригинальное):

Название: «Яблоко»

Акция состоит из двух действий.

Действие первое.

Вы - обычные люди, которые прогуливаются по улице.

Вы незнакомы друг с другом и заняты каждый своим делом.

Вы можете читать книгу.

Просто гулять и смотреть на витрины.

Вы можете разговаривать по телефону или гулять с собакой.

Главное, что вы должны быть на одной площадке в 18:55 у входа в торговый центр «Ля-ля парк». Постарайтесь не толпиться и не мешать движению покупателей! Распределитесь по площадке равномерно. Не подходите друг к другу ближе, чем на 1 метр.

Эта часть акции должна пройти точно по правилам:

- Нет взаимодействий друг с другом.
- Нет выделения из толпы.
- У вас нет знакомых.
- Нет мобберов (участников флэш-моба).
- Нет акции.

У вас есть только одна задача – заниматься чем-то неприметным. Но тут...

Действие второе.

Проходит пять минут ожидания, и ровно в 19:00 вся толпа, как по мановению волшебной палочки, преобразуется. Каждый достает свое яблоко (надеюсь, не стоит упоминать, что оно должно быть мытым), и начинает есть. Этот процесс может сопровождаться причмокиваниями и изображением на лице полного блаженства. Участники акции по-прежнему не взаимодействуют друг с другом и с прохожими. Вы не должны «расколоться», нужно сыграть свою роль до конца. Через 2 минуты незаметно удалитесь восвояси.

Комментарий: ни в коем случае не бросайте на землю огрызки. Ваше поведение не должно нарушать порядок.

Проектно-исследовательская деятельность

Этот вид деятельности осуществляет только по желанию. Она направлена на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей.

Исследование

Участники программы в свободное от тренингов время могут провести небольшое исследование. Работа может быть индивидуальной или групповой. Выбирается тема, которая заинтересовала участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы загубить свое здоровье?». Далее нужно подготовить и провести социологический опрос в своей школе.

Для этого необходимо совершить ряд действий:

1. Понять, кого вы хотите опросить: какого возраста должны быть участники опроса, в каком классе должны учиться и т.д. Лучше выбрать два разных по возрасту класса, например, 8-й и 10-й.
2. Составить небольшую анкету (на 5 минут) по теме опроса. «Что я делаю, чтобы загубить мое здоровье?». Анкета должна быть анонимной.

В данном случае анкета может быть построена по принципу перечисления видов деятельности с вариантами ответов да/нет. Пример анкеты:

Уважаемые юноши и девушки,
вам предлагается анкета
«Что я делаю, чтобы загубить мое здоровье?»

Анкетирование анонимное, и мы проводим его, чтобы узнать Ваше отношение к своему здоровью. Просим Вас отметить любым значком ответы «да» или «нет».

Утверждение	Да	Нет
1. Утром я успеваю выпить только чашку чая (или кофе)		
2. Вместо обеда я предпочитаю перекусывать чипсами и кока-колой		
3. Я курю		
4. Я пью алкогольные напитки (включая пиво, джин-тоник и др.) чаще одного раза в неделю		
5. Я смотрю телевизор более 4-х часов в день.		

Проект

Проект – это такое управление деятельностью, которое предусматривает решение определенной проблемы за ограниченный срок, с ограниченными ресурсами и конкретными результатами.

Необходимые шаги:

- Определение проблемы;
- Формулирование цели;
- Выбор средств достижения цели (мероприятия, акции, листовки и т.д.);
- Планирование (календарное планирование, написание сценария, назначение ответственных, планирование результатов);
- Реализация.
- Результаты. Сравнение запланированных результатов с полученными.

Проектная деятельность может стать продолжением исследования, а может осуществляться и без опоры на него.

Основное правило исследовательской и проектной деятельности - она должна была интересна самому участнику программы, ведь он будет заниматься этим в свое свободное время.

Каждый участник сам выбирает, заниматься ему исследованиями и проектами или нет. Задача ведущего – рассказать об этой возможности и предложить интересные направления работы.

Как мы уже говорили, досуговая часть программы не обязательна, но желательна. Она может сделать вашу жизнь и жизнь ваших сверстников интереснее и ярче. Дерзайте! И удачи!

Вместо заключения

Итак, вы прочитали наше пособие и, возможно, уже приняли важное решение – испытать себя в качестве волонтера-тренера. Да, это страшно, тревожно и дискомфортно, но только в самом начале. Главное – преодолеть себя и сделать первый шаг. Помните, как в сказке Киплинга «Рики-Тики-Тави» трусливая крыса сокрушалась о том, что за всю жизнь она так и не сумела преодолеть свой страх и выйти на середину комнаты? А как она завидовала бесстрашному мангусту? Так что выбор за вами. А наше последнее напутствие – строки того же Р. Киплинга из стихотворения «Если...».

*О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь,*

*И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна, <...>
И если будешь мерить расстоянья
Секундами, пускаясь в дальний бег, -
Земля - твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты - человек!*



Руководство к фильму "Есть тема"

Введение

Предлагаемый вашему вниманию фильм является составной частью Программы для подростков по формированию навыков здорового образа жизни «Всё, что тебя касается», разработанной Фондом «Здоровье и Развитие».

Это стоит посмотреть!

- С какой целью и для кого создан фильм «Есть тема»?
- Зачем нужны приложения к фильму – саундтрек и методическое руководство?

Мы не ставили перед собой задачу сказать новое слово в подростковой теме или «крутым» сюжетом потрясти воображение зрителей. Перед вами развернётся вполне обычная, всеми узнаваемая дворовая история (кто-то даже может принять её за «реалити-шоу», простодушно доверившись камере оператора).

У нас были совершенно иные задачи и мотивы обращения к подростковой теме. Это мотивы мы и стремимся донести до наших юных зрителей:

Мотив первый: здоровое отношение к жизни – это модно!

Мы хотели наглядно показать подросткам привлекательность тех позитивных ценностей, которые пока что не популярны в их среде. Через авторитетных для молодёжи персонажей – рок-звезды Марата и его команды – мы актуализировали современную точку зрения: пренебрегать своим здоровьем – это не модно и не «стильно».

Мотив второй: здоровое отношение к жизни – это круто!

Тема здорового образа жизни с его ограничениями явно противоречит установке подростков на полную свободу выбора «методов» познания

жизни. Мы стремились убедить их в обратном: ничто так не расширяет границы познания и творчества, как трезвый ум и здоровый активный дух, и ничто так не ограничивает открытие мира, как алкоголь и наркотики.

Мотив третий: здоровое отношение к жизни – это перспективно!

У подростков, как правило, нет опыта нездоровья, и тема здорового образа жизни для них неактуальна. Нам важно было увязать эту проблему с волнующей подростков темой будущего и показать, насколько важно сегодня сохранить здоровье и здоровые отношения, без которых завтра не состоится ни один «грандиозный проект».

Мотив четвёртый: здоровое отношение к жизни – это гоступно!

Одно из самых распространённых заблуждений в молодёжной (и не только) среде – дороговизна того, что называется «здоровое, правильное питание и поддержание отличной физической формы». Мы постарались наглядно и убедительно показать подросткам, что это – одно из самых доступных удовольствий, которое совершенно не обязательно связано с модными диетами, посещением фитнес-клубов и салонов красоты.

Итак, наш фильм – о подростках и для подростков 14-17 лет, но задача его не исчерпывается просмотром. Это **фильм-приглашение к размышлению и общению.**

Рассуждая о судьбах «киношных» героев, юные зрители, так или иначе, будут говорить и думать о себе, о своей собственной судьбе, которая, возможно, именно сейчас обретает форму будущего.

Мы хотим **помочь подросткам** сделать осознанный и правильный выбор. О том, как это важно, – наш фильм.

Мы хотим **помочь взрослым** (родителям, педагогам, психологам, социальным работникам) найти с подростками общий язык, то есть дать возможность одним – высказаться, другим – быть услышанными.

Это стоит послушать!

Вас приятно удивит приложение к видеофильму – **саундтрек**, диск с песнями из него, которые интересны не только своей «заводной» музыкой. В этих песнях звучат **мотивы**, заложенные в самом содержании нашего фильма. Очень хотелось бы, чтобы песни Марата, их **темы и мотивы** были услышаны – чтобы, найдя дорогу в души подростков, они стали бы «хитами» их жизни.

Как это сделать? Как построить разговор, чтобы он задел подростка, заставил задуматься над простыми истинами и самому себе ответить на вопрос «А дальше?...»

Об этом – **методическая брошюра**, которую вы держите в руках. Здесь мы предлагаем примерный план дискуссии, проблемные вопросы и задания, а также несколько методических «ключей»:

- **Путь обсуждения фильма**
- **Вопросы дискуссии по темам, обозначенным в фильме**
- **Комментарии ведущего**
- **«Практикум от ведущего»**
- **«Золотые правила» ведения дискуссии** (см. Приложение)

Итак, в ваших руках – всё необходимое для того, чтобы состоялся интересный, доверительный и запоминающийся разговор с подростками. Желаем вам успеха!

Организация просмотра фильма

35-минутный видеофильм «Есть тема» предлагается в DVD-формате и может быть показан в любом технически подготовленном для кинопроекции месте. Его просмотр может быть дополнением к тренинговому курсу программы «Всё, что тебя касается», а также самостоятельной формой воспитательной работы с подростками или частью масштабных просветительских мероприятий в школах, молодёжных клубах, библиотеках.

Подготовка к дискуссии

Ведущий должен хорошо ориентироваться в пространстве фильма и быть, что называется, «в теме». Предварительно просматривая фильм, постарайтесь увидеть его глазами подростков, подумайте заранее о том, какова будет их эмоциональная реакция, что будут воспринято ими кри тично, а что, скорее всего, понравится.

Ваше право принять предложенные нами для дискуссии темы и вопросы или избрать свой путь обсуждения.

Начало дискуссии

«Открой душу моим словам»

Если перед вами незнакомая аудитория, познакомьтесь с ней ещё до начала просмотра, но сделайте это неформально. Позвольте ребятам задать вам любые вопросы. Будьте искренни – этим вы расположите их к себе.

Итак, просмотр завершён, конец фильма «Есть тема».

Тема поставлена, у неё много вариаций, поэтому в каждой конкретной аудитории у ведущего так или иначе выстроится свой разговор. На первом этапе дискуссии очень важно, отталкиваясь от первых впечатлений зрителей, **задать тон откровенной беседы**. Поэтому с самого начала он должен выглядеть не как «опрос», но как живой обмен мнениями, в котором найдется место и эмоциональным впечатлениям ведущего.

- Ваши первые впечатления?
- Как вам понравились песни Марата? Обратили внимание на строчку «Открой душу моим словам»? О чём это он?
- Имеет ли этот фильм отношение к вам лично – или это «посторонняя история»?
- Что в фильме вам особенно понравилось, а что – категорически нет? Почему?
- Вот если сегодня, возвращаясь домой, вы встретите своего приятеля или подругу. Что скажете ему (ей) об этом фильме?

Комментарий ведущего:

*Я не случайно задал(а) этот (последний) вопрос, потому что, делаясь своими первыми впечатлениями, вы, так или иначе, сбиваетесь на рассказ, о чём этот фильм. И у каждого свои акценты – вы заметили? Давайте соберём из ваших впечатлений и мнений о содержании фильма большую мозаичную картину. Я даже придумал(а) её название. Эти строки есть в песне «Воскресенье» – **«Серьёзная тема от Марата»**. Тема очень большая и важная. Поэтому свою мозаику мы будем создавать постепенно, фрагментами.*

Ведущий пишет эту цитату в центре доски (или помещает там заранее подготовленный листок с надписью). В дальнейшем он будет вписывать вокруг неё все самые точные и интересные мысли, высказанные зрителями.

«Серьёзная тема от Марата»

Мне очень любопытно забежать немного вперёд. Давайте, прежде чем начать подробное обсуждение фильма, проведём маленький блиц-опрос.

Итак, лаконично и ёмко: о чём этот фильм?

Пожалуй, это был первый, устный и черновой, набросок нашей «мозаики» – получается интересно. А теперь – по фрагментам.

Начнём с того, ГДЕ происходит действие фильма.

Тема первая: на городских окраинах

Примечание: здесь и далее мы помещаем ссылки на соответствующие разделы Пособия «Всё, что тебя касается», в котором детально разработаны тренинги по каждой из намеченных нами для дискуссии тем.

Из пособия:

**Жизненные ценности
Мое будущее. Стратегии успеха
Кризис: выход есть!**

- Вы обратили внимание на рифму в песне Марата «окраинах – неприкаянных – отчаянных»? Как по-вашему, она правдива или натянута? Почему?
- А герой фильма Санька – он из таких, отчаянных и неприкаянных?
- Что толкнуло его к «дурацкому экстриму»?
- Согласитесь, Марат появился в Санькиной жизни очень кстати. Почему Марат вмешался в судьбу постороннего паренька?
- Почему Санька и Марат поняли друг друга?

Комментарий ведущего:

Обратите внимание на то, что Марат не раз мысленно возвращается в то время, когда он был «трудным подростком». Но не кажется ли вам, что ему «щекочет нервы» не столько прошлое, сколько то будущее, которое ожидало бы его, не возьми он себя в руки? И вы заметили, как часто в его песнях встречаются строки о важности выбора?

- Какой выбор он сделал, благодаря чему «вырулил», а не остался «на обочине»?
- А перед вами стоит подобный выбор? Вы его сделали или это «дело будущего»?

Предлагаю минуту на размышление. Попробуйте мысленно представить картину своего будущего – такого, о котором мечтается. А теперь ответьте самим себе откровенно: вот эта жизненная дорога, по которой вы сегодня так беззаботно прогуливаетесь, ведёт ли она к заветной мечте? И что для вас важнее – ваши сегодняшние слабости или завтрашние победы? Так делаем выбор?

- Кто-нибудь хочет поразмыслить об этом вслух?

Тема вторая: будь самим собой - не будь серым

Из пособия:

**Спротивление давлению
Развитие характера
Мое мнение**

Комментарий ведущего:

Вы, конечно, обратили внимание на то, что в песнях Марата – довольно позитивного человека – встречаются, мягко говоря, страшноватые картинки? Вот, «на городских окраинах» – прямо-таки триллер: «один, как все, и все, как он, слева клон и справа клон».

- Где в своих песнях (и почему?) Марат снова и снова рисует картинки весьма безрадостные и даже пугающие?
- «Серая песня» – звучит ли она в вашей жизни?
- Где и с чего вообще начинается СЕРОСТЬ? Прокомментируйте, пожалуйста, строчку: «серые тона, серые мысли (...) дымной пеленой в голове зависли».
- Вот Санька, он уже было попал в этот серый «параллельный» мир. Как вырваться из него?
- А с вами это случилось?

Комментарий ведущего:

Как не быть как все, не быть серым?

Мне, например, очень нравится одна фраза из «Дневника Маши», – наверное, и вы её не пропустили:

«Мой стиль – не смешаться с толпой».

*Вы согласны, что стиль – это не писк моды из глянцевого журнала и не «клонированные» модные шмотки, а именно **индивидуальность**, которая (если она есть) проявляется во всём: одежде, мыслях, поведении?*

- Не быть как все – то есть БЫТЬ САМИМ СОБОЙ. Это, по-вашему, сложно?
- Как «сделали себя» и свой мир Марат и Людмила?
- А Леонид, друг Марата?
- Чем именно вы рисуете свою жизнь? Где найти краски, чтобы не быть серыми?

Практикум от ведущего:

Давайте попробуем подобрать «цветные краски» – палитру яркой личности.

С помощью ведущего подростки называют качества, присущие яркой и светлой личности, – оптимизм, индивидуальность, творческая и жизненная активность, трудолюбие, любознательность, коммуникабельность и т.п.

А сейчас пора «добавить краски» и в нашу мозаичную картину. Какую фразу или цитату вы предложите? («быть самим собой», «любую краску выбирай без меры», «не будь серым», «на свете много для счастья красок», «мой стиль – не смешаться с толпой»)

Итак, мы с вами обозначили кредо самодостаточной личности, индивидуальности – «быть самим собой». Очень важно исходить из этого в каждом своём поступке. И это очень сложно. О том, какие «рифмы» ожидают подростка, осознавшего себя личностью, – следующая «тема от Марата».

Если позволяет время, здесь уместно прослушать песню «Дневник Маши» из саундтрека.

Тема третья: моя территория, стой!

Из пособия:

Критическое мышление
Спротивление давлению
Разрешаем конфликты
Наркотики: не влезай - убьёт
Мое мнение
Толерантность

- Как вы думаете, что значит «моя территория» для Маши? Кому или чему она говорит «Стой!»?
- Что значит «моя территория» для вас?

Практикум от ведущего

Да, это просто – ответить на такой вопрос про самого себя (и даже себе самому).

Предлагаю вам небольшое задание: по центру листка напишите слово «Я». Обведите его кружком. Это – территория вашей личности. Затем начертите ещё несколько окружностей, соприкасающихся с «территорией Я». Диаметр этих окружностей и степень их соприкосновения с «Я» вы определяете сами – в зависимости от их силы воздействия на вас и степени значимости в вашей жизни. Это **«моя школа», «мои родители», «мои друзья», «моя компания», «СМИ и реклама»** и т.д. Посмотрите, что у вас получилось, но не забывайте, что среди «нарушителей границы» есть те, кто искренне желает вам помочь, – и те, кто именно **посягает** на вашу личность, подавляя волю и манипулируя вашим сознанием. Здесь очень важно разобраться в ситуации, прежде чем выбрать тактику поведения.

- Кто-нибудь хотел бы поделиться своими размышлениями на эту тему? Итак,
- Что есть для вас «моя территория»?
- На неё кто-то посягает?
- В чём проявляется давление на ваше Я?
- Какая группа наиболее агрессивна в этом отношении?

Комментарий ведущего:

Давайте вспомним Санькину «плохую историю». Это и есть жёсткая ситуация давления, когда человека «подставили», чтобы управлять им в дальнейшем. Чаще всего именно так происходит приобщение к курению, алкоголю, наркотикам и криминалу.

Помните, Маша в разговоре с Людмилой признаётся, почему она курит? «Все девчонки курят, а мне выделяться не хочется» (сравните с желанием независимой личности «не смешаться с толпой»)

Типичный пример попадания под «дурное влияние», не правда ли? Как поёт Марат, «Слабо»? – и ты один из них...

Жёстко сказано, да? Но разве вы никогда не стояли перед подобным выбором: сказать «Нет!» (как хотелось бы) или поступить КАК ВСЕ, за компанию?

- Можете привести подобные примеры давления из собственной жизни?
- Что такое «слабое звено»? У вас есть «слабое звено»?
- Кому из вас удавалось отстоять свою независимость? Как это произошло?
- Считаете ли вы драку методом борьбы за свою независимость?
- А как поступили бы вы на Санькином месте?
- А как поступили бы на месте Марата?
- А вы могли бы избежать попадания в подобную историю? Каким образом?

Итак, вы готовы выдержать прессинг, не поддаваясь на провокации? (И тогда вы будете достойны комплимента: «он уважать себя заставлял – и лучше выдумать не мог»!)
Но давайте теперь посмотрим на эту ситуацию с другой стороны.

- **А вы сами** уважаете чужую территорию? Чувствуете в отношениях ту границу, которую нельзя переступать? Готовы правильно понять человека, который вам скажет: «Моя территория! Стой!».

Уважай право другого человека ответить тебе: «Нет!» Этим ты укрепишь и собственные границы. Простая истина, не так ли? Стоит запомнить её!

Комментарий ведущего:

Это была ещё одна очень серьёзная и трудная тема от Марата. Что нам добавить к «мозаике» – можете предложить свою формулу? У меня есть предложение: во-первых, вписать туда слова «Моя территория! Стой!» – согласны? Кто поспорит с идеей суверенности личности? Нет? – отлично, вписываем!
А во-вторых, я предлагаю вам «записать» эту фразу в своей памяти. И когда-нибудь в трудную минуту прессинга вы вспомните её, проговорите про себя раз-другой – и, уверяю вас, найдутся силы сказать: «Нет!» – вежливо, но твёрдо.

*Как поёт Марат,
Ты приложи старания,
чтобы твоя компания
перед тобой не ставила
вопросы выживания*

Итак, мы вплотную подошли к одной из самых болезненных тем – «вопросам выживания».

Тема четвёртая: вопросы выживания

Из пособия:

Скажи курению НЕТ!
Алкоголь: мифы и реальность
Наркотики: не влезай - убьёт!
ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить
Я абсолютно спокоен
(поведение в стрессовых ситуациях)

Есть у Марата ещё одна песня, как говорится, в тему. Она называется «Приходят кроки». Послушайте её полный вариант.

- Думаю, вы без труда назовёте те пороки, которые дают «жестокое уроки». Итак, ...
- Я уверен(а), что среди вас немало тех, кто дружит с сигаретой...
- А некурящие есть?
- А с алкоголем как – есть убеждённые трезвенники?

Можно на примере данной аудитории «вычислить» процент некурящих или не пьющих (в том числе пиво) – результат скажет сам за себя.

Комментарий ведущего:

Ну вот, я уже вижу кислые физиономии – вы обречённо ждёте от меня нотаций о вреде курения, алкоголя и так далее. Разумеется, всё это настоящее медленное самоубийство, и сюжет достоин крутого триллера на тему «Не влезай – убьёт!»

Но сейчас я хочу сказать совсем о другом. Понятно, что вы все очень хотите быть крутыми и продвинутыми – так и выглядите, надо сказать. До тех пор, пока ваш стильный прикид не дополнит одна, вернее, две детали – сигарета и банка пива. Вот тут-то и начинается полный отстой.

– Известно ли вам, что среди реально продвинутой молодёжи курение, алкоголь и наркотики уже давно не в моде?

– Как с «вопросами выживания» обстоит дело в компании Марата?

– Какой миф о творческой тусовке развеял Марат?

– Чем он объясняет свой отказ от всех нездоровых способов релаксации и «расширения сознания»?

Вспомните диалог Людмилы и Маши на детской площадке.

– Как вы думаете, Людмила убедила Машу?

– А какой аргумент Людмилы больше всего убеждает именно вас?

Ведущий: *мне лично кажется, что она сама – лучший аргумент красоты и здоровья.*

– Может быть, кто-то хочет с ней поспорить? Пожалуйста, кто против? Ваши аргументы?

Практикум от ведущего:

Предлагаю вам провести ревизию вашей продуктовой корзины. Не возражаете? Тогда напишите на маленьких листочках по 3 своих любимых блюда, напитка и лакомства, которые вы покупаете, питаясь вне дома.

Мы их соберём вместе и проведём сортировку. Кое-что сразу отправим в мусорную корзину (огласив список, разумеется), но сначала найдём этой «мусорной еде» достойную альтернативу (например, вместо чипсов – банан или яблоко, вместо кока-колы или пива – морс или

негазированная вода, вместо солёных сухариков – зерновая булочка и т. п.).

Комментарий ведущего:

Боюсь показаться ясновидящим, но скажу наверняка: среди вас немало «верноподданных» фастфуда, где вам в считанные минуты преподнесут на завтрак-обед-ужин какой-нибудь гигантский гамбургер, загорелый окорочок и картошку фри. Не слишком-то дешёво (вашему карману), и очень сердито (вашему желудку). Почему? Обращали внимание на специфический запах кипящего растительного масла, который распространяют подобные заведения? А теперь представьте себе: ваши любимые картошка или окорочок достаются из непрерывно, часами кипящего масла, в котором уже успели выработаться убийственные канцерогенные вещества. И вот они накапливаются, накапливаются в вашем организме... Бомба замедленного действия.

Слышали об эксперименте одного западного журналиста, который отважно решил питаться в одном из известных кафе быстрого питания целый месяц. В итоге он поправился на 11 кг, но это не самое страшное. Его печень и почки оказались в таком плачевном состоянии, что понадобилось срочное вмешательство врачей.

Это вам, как говорится, информация к размышлению. И дружеский совет: будете проходить мимо – проходите!

- А кто-нибудь старается поддержать свою физическую форму в домашних условиях?
- Почему и как вы это делаете (или не делаете)?
- Интересно, как вы начинаете свой день?

Комментарий ведущего:

Помните слова Людмилы: «... а моя утренняя пробежка мне вообще ничего не стоит. Кроме удовольствия!» Вы сами когда-нибудь обращали внимание на лица утренних бегунов? На них не отражаются ни хмурое утро, ни недосып – они сияют удовольствием и румянцем! Так не отказывайте же и себе в этом удовольствии! После такой освежающей пробежки просто рука не поднимется взять сигарету! Разве не так?

- Как с этим обстоит дело во дворе Марата?
- А у вас во дворе?
- Пример Леонида вам ничего не подсказал? Не хотите ли попробовать организовать в своём дворе что-то подобное? Сколько «неприкаянных и отчаянных» окажутся при деле!
- Как вы думаете, это реально?

Итак, резюме нашего разговора на эту тему – «ты приложи старание в вопросах выживания»? Какой фрагмент дополнит нашу мозаику? Ваши варианты, высказывайтесь!

«Пороки дают уроки. Они жестоки!», «ты выбираешь сам, ты личность или хлам», «на свежую голову жизнь приятней!».

Переходя к следующей теме, мы остаёмся в кругу своей компании, своих друзей.

*Вот мне очень интересно узнать, какие отношения вас связывают с ближайшим кругом приятелей? Каким словом вы обозначите это общение среди сверстников (дружба, приятельство, симпатии, тусовка)? Просто ли вам разобраться в характере ваших взаимоотношений? Поговорим же об общении и отношениях – о том, как их выстроить и сберечь. О том, что всеми желанно и всем дорого – о любви и дружбе, о «**счастье любви и уважения**».*

Тема пятая: счастье любви и уважения

Из пособия:

Искусство общения
Мужчина и женщина
ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить
Разрешаем конфликты
Толерантность

- Давайте попробуем соотнести эти понятия: любовь и уважение. Надеюсь, вы не скажете, что они «из разных опер»? Или у вас есть другие соображения? Поделитесь!

Комментарий ведущего:

Да, здесь вы правы лишь в одном смысле: совсем не обязательно любить человека, с которым вас связывают, например, деловые отношения: бывает, что мы кого-то уважаем, но недолюбливаем – это наше личное дело. Но если мы говорим о любви, то... Однако обо всём по порядку.

Давайте наметим такой путь размышлений: от уважения – к любви. Итак, УВАЖЕНИЕ.

- Что такое, по-вашему, уважение?
- К кому вы испытываете уважение? В чём это выражается?
- Как вы прокомментируете выходку Саньки на уроке литературы?
- Можно ли вообще научиться жить без конфликтов?

Комментарий ведущего:

*Любое проявление антипатии и агрессивности провоцирует конфликт. Любой конфликт (друзей, отцов и детей, мужчины и женщины) возникает чаще всего на почве нетерпимости. **Нетерпимость** – это, собственно, нежелание мириться и считаться с кем – или чем-либо: с чужими мнениями, недостатками, привычками и т.п.*

- Попробуйте проанализировать какой-нибудь «свежий» конфликт с вашим участием.
На какой почве он возник? Его можно было бы избежать, будь вы терпимее друг к другу?

Комментарий ведущего:

*Так мы подошли к слову, которое, может быть, и не всем понятно – **толерантность**, что означает именно терпимость, снисходительность. Нетерпимый человек всегда потенциальный источник конфликта. Терпимый же сумеет мудро избежать конфликта – он всегда оставляет за другими право думать и поступать иначе, он **уважает** чужое мнение. То есть не переступает границу суверенной личности – помните «Моя территория! Стой!»?*

- Как вы думаете, Марат – толерантный человек? А Людмила?
- Как они (то есть, толерантные люди) относятся к таким поступкам, которые не могут вызывать уважение? «Терпимо» проходят мимо?

Комментарий ведущего:

Вы обратили внимание на то, что мы с вами всё время стараемся разобраться, точнее, – определиться с понятиями? И это не случайно. Большая проблема в том, что люди зачастую одними и теми же словами называют совершенно разные вещи.

Для кого-то, например, любовь – это самая высокая ступень отношений, для кого-то – не более чем секс. Чтобы мы с вами говорили на одном языке, давайте договоримся о «смыслах». Я предлагаю сделать это с помощью... математики.

Практикум от ведущего:

Давайте назовём отношения, которые в разных обстоятельствах возникают между людьми.

Вспомните известную формулу:

$$\text{Саша} + \text{Маша} = \text{Любовь}$$

Мы попробуем с помощью математических знаков

$$= + = / > \rightarrow \times \leftarrow$$

«сформулировать» соотношение таких форм человеческих связей, как любовь, дружба, интерес к общению, уважение, взаимопонимание, страсть, секс...

- Что вы можете добавить к этому ряду?
- Какие пары мы составим из этих слов?
- Какими знаками можно выразить их идеальное соотношение?

Комментарий ведущего:

Я не случайно задал(а) этот вопрос. Верность – не предрассудок, это естественное (не из «чувства долга») доказательство настоящей любви. Вы обратили внимание на то, что о «свободной любви» болтают люди, которые имеют в виду не любовь, а «отношения полов» по формуле «любовь = секс»? И скорее всего это люди, вообще не знавшие любви.

Мы с вами сегодня говорим о другом. В том числе о верности, которая не может быть «старомодной». Совсем наоборот: сохранять верность в любви в наше время особенно актуально, просто жизненно необходимо. Это тоже вопрос выживания! В наше время особенно. Вы прекрасно знаете, каким риском сопровождается любой новый сексуальный контакт. Не будет лишним напомнить, что сейчас гетеросексуальной способ передачи ВИЧ – инфекции становится одним из преобладающих. Что обретёшь – что потеряешь? Не забудьте подумать об этом в минуту искушения.

Собственно, в верности закрепляется уважение друг к другу.

Итак, мы с вами вернулись к тому, с чего начали разговор о любви, – к уважению, без которого не может быть настоящей любви.

Не случайно Марат ставит эти слова рядом – «неизменно счастье любви и уважения»

Это последний в нашем сегодняшнем разговоре фрагмент – и последний фрагмент «мозаичной картины», которую мы вместе с вами создавали. Какой фразой «от Марата» вы предлагаете завершить её?

«Чувствуй сердцем», «не торопи коней», «не надо ускорения, останови мгновение», «не разбазарить тупо любовь и уважение».

Завершение дискуссии

«Простые истины»

Итак, перед нами (как говорил бы экскурсовод в картинной галерее) – грандиозное полотно «Серьёзная тема от Марата». Художник (то есть мы с вами) с помощью тонкой мозаичной техники стремился

донести до зрителя очень глубокие, но, в сущности, очень простые истины:

- Моя территория! Стой!

- Выбор будущего за тобой

- Будь самим собой – не будь серым

- Не разбазарить тупо любовь и уважение

- Ты приложи старание в вопросах выживания

Так что же, друзья, вы довольны нашим творением? Запечатлелась ли эта картина в вашей памяти? Но вы же понимаете, что это только мозаичный набросок – на завершение этого, будем надеяться, шедевра, вам понадобится целая жизнь. Как говорится, вам и кисти в руки! Творческих успехов!

Приложение

Десять золотых правил ведения дискуссии

- Организуйте пространство так, чтобы участники дискуссии хорошо видели и слышали вас и друг друга. **Сократите дистанцию!**
- Если перед вами незнакомая аудитория, представьтесь и познакомьтесь с ней, но сделайте это неформально: позвольте ребятам до начала дискуссии задать вам любые вопросы.
- Тема дискуссии должна быть сосредоточена в одном **ключевом проблемном вопросе**. Это – ваш «маяк»: он всегда будет находиться в поле зрения (плакат, запись на доске и т.п.).
- Не отклоняйтесь от основного курса. **Чёткий план дискуссии** (или вспомогательные вопросы) – ваш «лоцман».

- Никогда не задавайте сразу несколько вопросов. Даже если предлагается блок вопросов, задавайте их последовательно.
- Формулируйте вопросы так, чтобы на них нельзя было дать односложный ответ (да /нет), в подобных ситуациях используйте уточняющие и открытые вопросы;
- Следите за тем, чтобы ответы зрителей были **аргументированными** – особенно в том случае, если они носят эпатирующий или провокационный характер,
- Если в споре звучат **полярные мнения** – значит, вы на правильном пути: истина где-то между ними.
- Чтобы избежать конфликтов во время дискуссии, рекомендуем познакомить её участников со следующими правилами любого спора:
 - каждый имеет право на собственное мнение; можно оспаривать его, но не переходить на личности;
 - каждый должен слушать других, когда те высказывают своё мнение;
 - каждый должен постараться понять аргументы оппонента.
- Не спешите со своим авторитетным мнением: **дайте высказаться всем** – и активным, и робким. Помогите выступающим чётко формулировать свои мысли, обобщайте и уточняйте их («что вы имеете в виду?» «то есть, вы утверждаете, что...» и т.п.).
- Если спор затухает, подкиньте в «огонь» какой-нибудь парадоксальный вопрос, пример «из жизни» или чьё-либо эпатирующее мнение.
- Как бы ни развивалась дискуссия, её участники должны видеть, что вам интересно знать их мнение. Обязательно **поощряйте высказывания** одобрительными репликами («любопытное мнение...», или «мне тоже так кажется», «как точно вы подметили это...» и т.п.)
- Не всякая дискуссия может завершиться постановкой точки и формулировкой «единственно правильного» ответа на проблемный вопрос. Иногда уместно и многоточие. В споре не всегда рождается истина – но может родиться желание её искать.



**Руководство к фильму
"Дневник Насти"**

Введение

Видеофильм “Дневник Насти” создан Фондом “Здоровье и Развитие” и является компонентом профилактической работы по предотвращению распространения ВИЧ-инфекции в молодёжной среде.

Помимо видеофильма, Фондом “Здоровье и Развитие” подготовлены:

- методическое пособие для волонтеров “Всё в твоих руках”;
- методическое пособие для тренеров “Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи”.

С какой целью создавался этот фильм?

30-минутный фильм “Дневник Насти” – новая, оригинальная форма обсуждения с подростками различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа. В нём моделируются вполне реальные для подростковой среды ситуации, требующие серьёзного осмысления и обсуждения.

С этой целью в фильме предусмотрены остановки для дискуссий с вопросами, которые обращены к мнениям и личному опыту зрителей, побуждают их к дискуссии и позволяют сделать определенные выводы. Таким образом, фильм не только информирует о важности и путях **предупреждения рискованного поведения подростков**, но и служит **нравственным уроком** для молодых людей.

Для кого создавался этот фильм?

Фильм адресован, прежде всего, **подросткам и молодым людям**, которые столкнулись с необходимостью решать первые по-настоящему взрослые проблемы. Фильм **подсказывает** возможные пути выхода из сложной в моральном отношении ситуации. Кроме того, он **учит** подростков не только **видеть и осознавать** эти проблемы, но и **говорить** о них со своими товарищами, близкими.

Фильм адресован и **взрослой аудитории** – родителям, педагогам, психологам, медикам и социальным работникам, которые после его просмотра смогут начать с подростками важный откровенный разговор о проблемах, связанных с распространением эпидемии ВИЧ/СПИДа в России.

Зачем нужно данное руководство?

Данное руководство адресовано, в первую очередь, специалистам, организующим просмотр и обсуждение фильма “Дневник Насти”. С его помощью дискуссии смогут организовать и прошедшие специальную подготовку волонтеры, и просто инициативные молодые люди из числа зрителей.

Создавая руководство, мы ставили перед собой следующие задачи:

- показать шаг за шагом наиболее эффективные **пути обсуждения** видеофильма;
- познакомить ведущего с основными **правилами ведения дискуссий**;
- предоставить ведущему всю необходимую **базовую информацию** о путях распространения ВИЧ-инфекции и проблемах людей, непосредственно столкнувшихся с этим заболеванием.

В настоящее руководство включены отдельные информационные и методические материалы (упражнения), опубликованные в Пособии для тренеров “Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи”.

Где и как может быть использован видеофильм?

Видеофильм “Дневник Насти” может быть использован в любом технически подготовленном для кинопроекции месте. Его просмотр и обсуждение входят в систему просветительских, воспитательных мероприятий, а также могут явиться основой творческого задания в практике для волонтеров.

Следовательно, фильм может быть использован:

- во внеклассной работе с подростками (школьный кинозал, классный кабинет);
- во внешкольной работе (кинозал молодёжного клуба, библиотеки, досуговые и воспитательные центры молодёжи, частная квартира педагога и т.п.);
- в процессе тренинга волонтеров по различным аспектам проблемы ВИЧ/СПИДа.

2. Комментарии к содержанию фильма

События фильма “Дневник Насти” разворачиваются вокруг ситуации, когда тайна друга, доверенная виртуальному дневнику, становится достоянием окружающих. В этом вмешательстве внешних обстоятельств есть своя логика и правда, поскольку ВИЧ – проблема всего общества.

Как общими усилиями предотвратить трагедию ВИЧ-инфицирования?

Как достойно пережить её тем, кого она коснулась непосредственно, и тем, кто оказался рядом?

Об этом – глубоко личном, которое касается всех, – “Дневник Насти”. Главный герой фильма – **Никита Макеев**, “новенький” из 21-й школы – с первых дней учёбы в новом классе становится объектом внимания одноклассницы Насти. Девушка испытывает к нему симпатию и интерес. Никита отвечает ей взаимностью, но в его поведении проявляются “странности”, которые он вскоре сам объяснит Насте. Никита подозревает, что у него – ВИЧ, и живёт в тревожном ожидании результатов анализа.

Настя глубоко сочувствует другу и принимает решение быть всегда рядом с ним. Однако их общей тайне суждено стать достоянием одноклассников. Соперник Никиты Костя, узнав о Никитиной беде из виртуального дневника Насти, пытается организовать травлю юноши. Никто из товарищей его не поддержал, хотя каждый испытал страх заражения ВИЧ.

Страх и сомнения одноклассников относительно безопасности бытовых контактов с ВИЧ-инфицированным развеяла краткая лекция студента мединститута Ильи. Благодаря этой информации, а также примеру самоотверженной Насти, ребята не просто пересмотрели свои позиции, но и попросили прощения у Никиты, тем самым протянув ему руку помощи. Это был единственно правильный путь преодоления отчуждения, разрушительного как для Никиты, так и для самих ребят.

3. Дискуссия по проблемам фильма “Дневник Насти”

Подготовка ведущего к дискуссии

Предварительный просмотр видеофильма

Постарайтесь увидеть фильм глазами подростков, подумайте заранее о том, как они могут ответить на тот или иной вопрос, какова будет их эмоциональная реакция.

Ознакомление с методическими и информационными приложениями к видеофильму

Рекомендуем вам, помимо настоящего руководства, ознакомиться с другими материалами проекта “Здоровая Россия 2020” по профилактике распространения ВИЧ-инфекции в молодёжной среде (www.fzr.ru).

Подготовка помещения к просмотру и обсуждению фильма

- Проверьте исправность видеоманитора.
- Организуйте пространство аудитории так, чтобы участники дискуссии хорошо видели и слышали вас и друг друга.

Оформление и использование наглядных материалов

- Если вы располагаете наглядными и информационными материалами по ВИЧ-проблематике (брошюры, стикеры, книги, газетные статьи и т.п.), сделайте стенд, на котором они будут размещены, привлекая внимание подростков.
- Если у вас имеются в достаточном количестве какие-либо буклеты или брошюры, раздайте их в конце мероприятия каждому участнику просмотра с пожеланиями ознакомиться с ними и передать дальше другим подросткам.
- Тема дискуссии всегда должна находиться в поле зрения аудитории – запишите её на доске или плакате.

Рекомендуем вам распечатать для каждого участника дискуссии вопросы, включённые в фильм.

Знакомство с участниками просмотра и дискуссии

Если перед вами незнакомая аудитория, представьтесь и познакомьтесь с ней, но сделайте это неформально: позвольте ребятам до начала просмотра фильма задать вам любые вопросы. Очень важно, чтобы в процессе этого знакомства вы смогли расположить к себе подростков и настроить их на живой и откровенный разговор.

Сократите дистанцию между собой и подростками!

Вступительное слово ведущего

Основные тезисы вступительного слова

ВИЧ/СПИД в мире

- Согласно официальной статистике, в мире насчитывалось 40 млн. людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, причём половина всех новых случаев заражения приходилась на молодёжь.
- За все годы эпидемии от СПИДа умерли 21,8 млн. человек. Эпидемия развивается столь стремительно, что число ВИЧ-инфицированных на планете уже на 50% превысило показатели, которые прогнозировались 10 лет назад.

ВИЧ/СПИД в России

- Зарегистрировано около 300 тыс. людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, и около 13 тыс. ВИЧ-инфицированных детей.
- На сегодняшний день в нашей стране от СПИДа умерли 4 тыс. 357 человек.
- В лечении нуждаются около 50 тыс. человек, а получают его лишь 2 тысячи.
- Стоимость лечения ВИЧ/СПИДа в России составляет 5,5-15 тыс. долларов в год.

Возьмите на заметку: Ведущему необходимо хорошо ориентироваться в ситуации с ВИЧ, знать официальную статистику ВИЧ/СПИД в мире, ВИЧ/СПИД в России, а также в регионе, где проходит обсуждение фильма.

Подростки и молодёжь как особая “группа риска”

- 80% инфицированных – молодёжь в возрасте 15-19 лет; из них 76% заразились при внутривенном употреблении наркотиков.

“Что делать?” – вопрос, который сегодня стоит перед каждым из нас

Фильм “Дневник Насти” создан именно для того, чтобы помочь подростку найти ответ на этот нелегкий вопрос.

Даём установку на просмотр фильма

Зачем нужно давать установку на просмотр фильма?

Чтобы просмотр фильма был осознанно целенаправленным и активным, зрители должны быть заранее настроены на размышления о событиях фильма и на активное участие в дискуссии.

Каким образом можно активизировать внимание зрителей?

- Предложите зрителям во время просмотра фильма записывать или отмечать про себя те фразы его героев, которые сразу врезаются в память или просто кажутся чем-то замечательными.
- Обратите внимание зрителей на то, что в фильм включены блоки вопросов, по которым будет строиться дискуссия.
- Можете предложить зрителям смотреть фильм как бы “с последней парты”, представляя себя одноклассниками Насти и непосредственными участниками событий.

Возьмите на заметку: Если вы даёте установки внимания, их нужно непременно активизировать в ходе обсуждения.

Просмотр фильма и дискуссия

В фильм “Дневник Насти” включены **четыре** блока вопросов, которые позволяют развернуть дискуссию непосредственно во время просмотра фильма. Страницы, посвященные обсуждению каждого нового блока вопросов, выделены в нашем руководстве отдельным цветом.

Рекомендуем вам озаглавить каждый блок **ключевым вопросом**, который будет служить “маяком” ведущего дискуссии и должен быть представлен наглядно (запись на доске, плакат и т.п.). Карточки с вопросами, предложенными для обсуждения в фильме, также должны быть подготовлены заранее и розданы участникам дискуссии.

Путешествие в “сад Эгема” – это искушение?

После эпизода в дискотеке, где герои фильма стоят перед выбором принять таблетку “экстази” для “расширения сознания” или отказаться от рискованного эксперимента, предлагается блок вопросов, апеллирующих не только к мнению, но и к опыту подростков:

1. *Часто ли подобное происходит среди знакомых вам молодых людей?*
2. *Предлагали ли вам наркотики ваши знакомые?*
3. *Как вы думаете, возможно ли противостоять наркотикам так, как это показано в фильме?*

Трудные моменты дискуссии	Пути преодоления трудностей
Проблема откровенности подростков, нежелание обсуждать эту тему со ссылкой на собственный опыт	Атмосфера должна быть располагающей к общению, а тон ведущего – доверительным. Если спор не клеится или затухает, подкиньте в «огонь» какой-нибудь провокационный вопрос или пример «из жизни».
Отрицательный ответ на третий вопрос.	Здесь очень важно не только выяснить, почему именно для кого-то невозможно противостоять наркотикам так, как это показано в фильме, но и убедить подростков в обратном.

	<p>– Формулируйте вопросы так, чтобы на них нельзя было дать односложный ответ (да/нет).</p> <p>– Следите за тем, чтобы ответы зрителей были аргументированными – особенно в том случае, если они носят эпатажный или провокационный характер.</p> <p>– Во время дискуссии никогда не задавайте сразу несколько вопросов; когда при просмотре фильма у зрителей перед глазами блок вопросов, задавайте их последовательно, переходя от вопроса к вопросу.</p>
--	---

Вопросы, которые могут быть заданы подростками ведущему

Почему инъекционное употребление наркотиков наиболее опасно?

Очень часто люди, употребляющие наркотики внутривенно с целью экономии средств, а также из стремления проявить дружеские чувства, используют 1-2 шприца на всю компанию, не стерилизуя их. В полости иглы могут остаться частички ВИЧ-инфицированной крови, которая вместе с наркотиком попадает в кровь других членов компании.

Кроме того, ВИЧ может находиться в шприце, в котором наркодилер продаёт “готовую дозу”. Известны случаи заражения таким путем большого количества людей, несмотря на то, что у каждого был отдельный шприц.

Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией, употребляя только марихуану или другие неинъекционные наркотики?

Через сигарету или таблетку – нельзя. Но все наркотики так или иначе влияют на психику. Человек перестаёт контролировать ситуацию. Многие случаи заражения ВИЧ отмечаются именно у людей, имевших сексуальные контакты с потребителями наркотиков.

Кроме того, на марихуане человек, как правило, не останавливается. Рано или поздно он переходит к инъекционным наркотикам. Поэтому лучшая защита от заражения ВИЧ – это отказ от употребления любых наркотиков.

За последние годы около 90% всех новых случаев заражения ВИЧ в России произошли при употреблении инъекционных наркотиков. Причина – в большом числе контактов (одновременно может заразиться большая группа людей), а также в том, что при попадании вируса непосредственно в кровь вероятность заражения намного выше, чем при сексуальном контакте. Кроме того, люди, употребляющие инъекционные наркотики, часто практикуют незащищённые сексуальные контакты. Поэтому значительная доля заражений приходится на половых партнёров наркопотребителей.

Может ли страх перед ВИЧ разобщить близких людей?

После эпизода, где Никита признаётся Насте в том, что он, возможно, ВИЧ-инфицирован, зрителям предлагается ряд вопросов, позволяющих им представить себя на месте героев и реальных людей, столкнувшихся с подобной ситуацией:

1. *Знаете ли вы кого-нибудь, кто оказывался в такой же ситуации, как Никита?*
2. *Почему Никита думает, что у него ВИЧ?*
3. *Что бы вы сделали на Настинем месте?*
4. *Что должен сделать Никита?*

Трудные моменты дискуссии	Пути преодоления трудностей
<p>Полярность мнений и позиций: от солидарности с самоотверженной Настей и ответственным Никитой до непонимания или даже осуждения её “легкомыслия” и его “излишней” откровенности.</p>	<p>Чтобы избежать конфликтов во время дискуссии, рекомендуем познакомить её участников со следующими правилами любого спора:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Каждый имеет право на собственное мнение; его можно оспаривать, не переходя при этом на личности. – Каждый должен слушать других, когда те высказывают своё мнение. – Каждый должен постараться понять аргументы оппонента. Ведущему не нужно стремиться в рамках одной дискуссии привести все полярные мнения к общему знаменателю. Важно другое: зрители должны проиграть применительно к себе и своим близким ситуацию “Настя - Никита”. На этом фоне вероятнее всего придет правильный ответ.

Вопросы, которые могут быть заданы подростками ведущему

Как можно обезопасить себя от ВИЧ-инфицирования?

Для этого необходимо, прежде всего, усвоить несколько важных правил и следовать им в жизни.

Рекомендуем вам оформить данные правила в виде памятки (к примеру, вы можете их отсканировать), которую получит в руки каждый участник дискуссии.

Правила предупреждения ВИЧ-инфицирования

Правило 1. Будьте ответственны в отношении своего здоровья и своей жизни.

Правило 2. Лучшая защита от ВИЧ – неупотребление или полный отказ от наркотиков.

Правило 3. Соблюдайте правила безопасного сексуального поведения.

Правила безопасного сексуального поведения

Правило 1. Воздержание от сексуальных контактов – это не повод для насмешек и не патология, а всего лишь время на размышление и принятие решения. Предпринимать какие-либо действия можно лишь будучи полностью уверенным в своём решении.

Правило 2. Секс – не единственная возможность проявления любви. До определённого времени чувства могут выражаться через ухаживание, поцелуи, объятия, взаимные ласки и пр. Пока нет уверенности в полной безопасности, лучше избегать сексуальных контактов.

Правило 3. Чтобы предотвратить инфицирование ВИЧ, нужно сохранять верность одному партнёру.

Правило 4. Прежде чем вступать в сексуальные отношения, обоим партнерам следует сдать анализы на инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ/СПИД.

Правило 5. Необходимо применять презервативы при каждом сексуальном контакте, соблюдая правила их покупки и использования. Только в этом случае можно рассчитывать на эффективную защиту от ВИЧ.

Как себя вести, если рядом – ВИЧ-инфицированный человек?

Все последующие эпизоды фильма разворачиваются вокруг переставшей быть тайной проблемы Никиты. Реакция окружающих ещё более драматизировала переживания подростка, поставила его в положение изгоя. После эпизода драки Кости с Никитой фильм прерывается вопросами, цель которых – не только проверить степень информирован-

ности зрителей (первый и второй вопросы), но и оценить их нравственную позицию:

1. *Может ли ВИЧ передаваться через прикосновение или обычный бытовой контакт?*
2. *Как передаётся ВИЧ?*
3. *Как вы думаете, Костя поступил правильно или нет? Что вы думаете о роли Пикселя в этой истории?*
4. *Есть ли у людей, живущих с ВИЧ, право на конфиденциальность?*
5. *Как следует поступить ребятам сейчас?*
6. *Как вы думаете, следует ли Насте продолжать встречаться с Никитой? Почему?*

Трудные моменты дискуссии	Пути преодоления трудностей
<p>Отсутствие у подростков достоверной информации о безопасности бытового сосуществования с ВИЧ-инфицированным.</p>	<p>Ответы на предлагаемые вопросы сформулированы в последующих эпизодах фильма (лекция Ильи), поэтому на данном этапе дискуссии ведущий сначала выявляет степень осведомлённости подростков по этим аспектам проблемы ВИЧ, после чего корректирует и дополняет известную им информацию (см. вопросы и ответы под таблицей).</p> <p>– Не спешите формулировать свое мнение: дайте высказаться всем – и активным, и робким.</p> <p>– Помогайте выступающим четко формулировать свои мысли, обобщайте и уточняйте их (“Что вы имеете в виду?”, “То есть вы утверждаете, что...” и т.п.).</p>

<p>Вопрос “как следует поступать” сложен для любого подростка, впервые столкнувшегося с проблемой сосуществования с ВИЧ-инфицированным человеком.</p>	<p>Поэтому вначале целесообразно поднять этот вопрос, не выходя при обсуждении за рамки фильма, затем перейти к разговору “как бы вы поступили, если бы...”, и только после этого, на основе ответов участников дискуссии и полученной ими информации о безопасности внешних контактов с заражённым ВИЧ человеком, совместно разрабатывать ситуацию правильных поступков (см. следующий блок вопросов).</p>
---	---

Вопросы, которые могут быть заданы подростками ведущему

Существует ли риск заражения при бытовых контактах с ВИЧ-инфицированным человеком?

ВИЧ не передаётся

- воздушно-капельным путём;
- при поцелуях;
- при объятиях и рукопожатиях;
- при пользовании общими бытовыми предметами;
- при кашле или чихании;
- при совместной работе, учёбе, занятиях спортом.

Почему?

ВИЧ слабо устойчив во внешней среде, поэтому может передаваться от человека к человеку только через биологические жидкости организма: кровь, сперму, вагинальный секрет, предэякулят, молоко матери.

В остальных биологических жидкостях организма (слюне, моче, поте и т.п.) ВИЧ также может присутствовать, но его концентрация в них слишком мала для заражения другого человека.

Может ли заразиться ВИЧ человек, живущий в социально благополучной среде?

Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек, мужчина или женщина, в молодом или пожилом возрасте, вне зависимости от места проживания, может заразиться ВИЧ.

Утверждение, что ВИЧ-инфекция поражает только представителей определённых групп населения, ведущих асоциальный или рискованный образ жизни (наркоманы, проститутки, гомосексуалисты и т.д.), не соответствует действительности.

Как ВИЧ-инфекция попадает в организм человека?

ВИЧ передаётся

- при незащищённом (без презерватива) половом контакте;
- при совместном использовании шприцев, игл или других инъекционных инструментов;
- при переливании заражённой крови;
- от ВИЧ-позитивной матери во время родов или через грудное молоко.

Как человек может узнать, что он инфицирован ВИЧ?

Только анализ крови может показать, инфицирован человек ВИЧ или нет. В ответ на проникновение в организм человека любых микроорганизмов в крови вырабатываются **антитела**. Обычно они “блокируют” попавших в организм возбудителей. Вскоре после заражения ВИЧ защитная система организма также начинает вырабатывать антитела, стараясь нейтрализовать вирус. Хотя в данном случае антитела не способны уничтожить вирус, их наличие указывает на его присутствие в крови.

Таким образом, в основе теста на ВИЧ лежит определение наличия или отсутствия антител в крови человека.

Тест, в ходе которого в крови обнаруживаются антитела, называют **ВИЧ-позитивным** (положительным) или **серопозитивным**.

Обычно антитела в крови появляются в период от двух недель до трех месяцев (в редких случаях – до шести месяцев). И хотя анализ крови на антитела к ВИЧ в этот период может быть отрицательным, носитель вируса уже способен заразить других людей.

Знание о своём положительном ВИЧ-статусе (то есть о наличии вируса в крови) может помочь человеку вовремя получить медицинскую помощь.

В любом городе существуют психологические центры помощи ВИЧ-инфицированным людям, телефоны доверия, анонимные клиники.

Что такое конфиденциальность?

Это обязательство хранить тайну доверенной вам секретной или личной информации. Согласно законодательству, результаты тестирования на ВИЧ конфиденциальны и никто не обязан раскрывать свой ВИЧ-статус, кроме случаев, определённых законом.

Конец фильма? – Продолжение следует!

Последняя часть фильма показывает, как постепенно, через новые знания и сопереживание, формируется *толерантное* отношение одноклассников к Никите. Такой путь предстоит пройти и зрителям, задающимся вопросом *“Как себя вести, если рядом с тобой ВИЧ-инфицированный человек?”*.

Показывая “сцену покаяния” одноклассников Никиты, а затем эпизод с Настей, которая *“научилась жить не только собой и для себя”*, фильм моделирует **ситуацию правильных поступков**. Благодаря этому финал приобретает общее позитивное звучание и даёт зрителю единственно верную моральную установку – протянуть другу руку помощи.

1. *Как вы думаете, каким должен быть конец фильма? Каким будет результат анализа?*

2. *Что сделает Никита, если результат будет положительным? А если отрицательным?*
3. *Поведение какого из героев вам ближе? Почему?*
4. *Что вам понравилось и что не понравилось в фильме?*

Трудные моменты дискуссии	Пути преодоления трудностей
<p>Полярность мнений и оценок: выбор “своего” финала фильма - это выбор, который определяется индивидуальным мироощущением подростка.</p>	<p>Любой предложенный вариант финала должен быть принят как реальный. Важно, чтобы обсуждение финала послужило созданию позитивной программы дальнейшего поведения подростков.</p> <p>Отрицательный результат анализа крови:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Можно ли рассматривать пережитое Никитой и ребятами как “нравственный урок”? – Чему научил их этот урок? А вас? <p>Положительный результат анализа крови:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Должно ли что-то измениться в отношении ребят к Никите? – Что и кто может реально помочь Никите в дальнейшей жизни? – Чем могут помочь сами ребята? Они это сделают? – А как бы поступили вы?

<p>Возможен такой вариант ответа: <i>Я знаю, что с точки зрения морали правильно поступать так-то и так-то. Но я так поступать не буду.</i></p> <p>Если кому-либо из зрителей фильм не понравился:</p> <p><i>Фильм далёк от реальности. Мои сверстники так не поступают. Мы никогда не говорим на эти темы.</i></p>	<p>Здесь важно добиться от подростка обоснования его позиции и использовать все возможные методы убеждения в обратном. Например, можно разыграть в аудитории ролевую ситуацию, где спорщику будет предложена “роль Никиты”.</p> <p>Как бы ни развивалась дискуссия, её участники должны видеть, что вам интересно знать их мнение. Обязательно поощряйте высказывания одобрительными репликами (“Любопытное мнение...”, “Мне тоже так кажется”, “Как точно вы это подметили ...” и т.п.).</p> <p>Очень важно выяснить причины такого восприятия фильма, задавая уточняющие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А чем именно ситуации в фильме отличаются от реальных в твоей жизни? - А как они поступают? Почему именно так? - Ты считаешь, что лучше молчать об этом? Почему? Разве молчание поможет, если есть проблемы?
--	--

Вопросы, которые могут быть заданы подростками ведущему

Если человек просто испытывает страх, что он ВИЧ-инфицирован, ему следует пойти и сдать анализ крови?

Прежде чем принять такое серьёзное решение, стоит предварительно задать все неясные вопросы медработникам, которые проводят этот анализ. Подобная процедура получила название “**до-тестового консультирования**”.

А если тест окажется положительным, что делать дальше?

Хочется верить, что подросток, посмотревший фильм “Дневник Насти”, будет вести себя настолько осторожно, что проблема Никиты Макеева обойдёт его стороной. И всё же никто из нас от этого не застрахован.

Прежде всего, нужно решить, кому об этом можно рассказать. В данной ситуации стоит обращаться только к человеку, которому полностью доверяешь и с которым готов свободно говорить на любую тему. Лучше всего обратиться к специалистам, которые занимаются этими вопросами профессионально, – к врачам, психологам. Существует много общественных организаций и телефонов доверия, где также оказывают психологическую помощь ВИЧ-позитивным людям.

Если человек инфицирован ВИЧ, ему нужно помнить о тех, кто находится рядом с ним: практиковать только безопасный секс и перед вступлением в половую связь хорошо подумать о возможном риске для партнёра.

Что такое толерантность?

Слово толерантность означает терпимость к чему-либо или кому-либо. Мы говорим “толерантный” о человеке, которому не свойственно осуждать других людей за их недостатки или отличный от его собственного образ жизни. Такой человек стремится понять мотивы, руководствуясь которыми, люди думают и поступают иначе, чем это принято у большинства. Воспитание в человеке толерантности к ВИЧ-положительным людям – очень важная нравственная задача современного общества.

4. Игры и упражнения

С какой целью проводятся игры и упражнения?

Включение игровых ситуаций в учебный и воспитательный процесс – известная методика, с помощью которой достигаются самые эффек-

тивные результаты. Рекомендую включить игры и упражнения в дискуссию по фильму “Дневник Насти”, мы предлагаем:

- дополнительные формы закрепления у подростков знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа, а также
- формы развития навыков безопасного поведения в ситуациях как повседневных, так и рискованных.

Возьмите на заметку: Использование игр и упражнений в работе с подростками – эффективный приём создания комфортной психологической ситуации.

Когда и в каких случаях целесообразно использовать игры и упражнения?

Этот вопрос решает для себя сам ведущий. Вы можете использовать все четыре игры-упражнения, или одну из них, или вообще обойтись без этой формы работы в зависимости от того:

- каким временем для дискуссии располагает аудитория;
- какова по своему составу и настрою группа зрителей (*доверительная, дружественная атмосфера*);
- достаточно ли усвоена подростками информация, вокруг которой разворачивалась дискуссия (возможно, обсуждение идёт трудно и ведущий не уверен, что все основные вопросы проработаны достаточно хорошо).

К первому блоку вопросов

Упражнение “Аргументы отказа от пробы наркотиков» (5 мин)

Задача: Сформулировать для себя аргументы, которые могут противостоять предложению попробовать наркотики.

Материалы: Листочки и ручки.

Инструкция: Основываясь на эпизоде “В дискотеке”, ведущий предлагает подросткам представить себя на месте Даши и Паши и по-своему ответить на все аргументы Кости, уговаривающего принять за ком-

панию с ним таблетку (или более сильное средство) для “расширения сознания”. Каждый участник игры должен самостоятельно подумать и записать на листочках шесть аргументов, которые помогут ему в подобной ситуации противостоять возможному давлению и отстоять свою позицию. На выполнение задания даётся время. Затем тренер просит желающих зачитать свои аргументы, либо, по желанию группы, результаты работы остаются анонимными.

Ко второму и третьему блокам вопросов

Методика “Выражение любви” (10 мин)

Задача: Показать существующие помимо секса формы выражения любви и привязанности, обсудить их достоинства и недостатки; научиться преодолевать сложности в выражении чувств любви и привязанности.

Материалы: Вырезанные из цветной бумаги сердца, фломастеры.

Инструкция: В ходе обсуждения отношений Насти, Никиты и их одноклассников, которые не уверены в том, что готовы к сексуальной близости, ведущий выдвигает следующий тезис: “Маленькие дети, молодые люди, взрослые и пожилые – все нуждаются в любви, заботе, ласке. Выразить свою любовь, привязанность к человеку можно разными способами”.

Группа делится на несколько мини-групп. Каждой минигруппе даётся бумажное сердечко, на цветной стороне которого участники должны написать не включающие секс формы выражения любви.

Затем сердечки собираются, все указанные способы зачитываются. Участников спрашивают, согласны ли они с перечисленными способами выражения любви без секса. Если возникают вопросы, разногласия – они обсуждаются всей группой. Итогом может стать большое сердце “Любовь”, на которое приклеиваются все маленькие сердца.

К третьему блоку вопросов

Игра “Степень риска” (10-15 мин)

Задача: Рассмотреть различные жизненные ситуации с точки зрения потенциального риска заражения ВИЧ и научиться оценивать степень уязвимости человека.

Материалы: Таблички “Степени риска” и карточки с обозначением ситуаций.

Инструкция: Ведущий вешает на доску или стену таблички “Степени риска”: “Высокая”, “Низкая” и “Риска нет”.

Ведущий: “Мы определили основные пути передачи ВИЧ. Не менее важно уметь правильно оценивать ситуации, чреватые заражением ВИЧ. Перед вами – таблички “Степени риска”. Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация, возможно, связанная с риском заражения ВИЧ-инфекцией. Вы должны оценить рискованность этой ситуации с точки зрения заражения ВИЧ и поместить свою карточку под соответствующей табличкой”.

Участникам раздаются несколько карточек с описанием ситуаций, которые должны быть проанализированы с точки зрения их рискованности и распределены по степеням риска. Затем каждая ситуация поясняется; при необходимости даётся дополнительная информация.

К четвёртому блоку вопросов

Ролевая игра “Интервью” (15 мин)

Задача: Помочь участнику дискуссии сформулировать свои впечатления от фильма, представить “закадровое” развитие сюжета и подвести итоги занятия, обозначив его ключевые моменты.

Инструкция: Ведущий предлагает группе разбиться на пары и распределить между собой следующие роли: “Журналист – Зритель”, “Журналист – Режиссёр”, “Зритель – Режиссёр”. Каждой паре даётся некоторое время, чтобы продумать вопросы и ответы интервью по поводу просмотренного фильма. Важно сориентировать интервьюеров на то, чтобы вопросы касались прежде всего содержательного плана фильма.

В завершение этой игры ведущий сам может разыграть роль беседующего со зрителями журналиста, которому предстоит написать репортаж о кинопросмотре и о прошедшей дискуссии. Таким образом ведущий может плавно перейти к заключительному слову.

5. Заключение

Заключительное слово ведущего должно “закольцовывать” дискуссию. Обобщая впечатления зрителей и полученную ими информацию, ведущий возвращается к вопросу третьего тезиса вступительного слова – **“Что делать?”**. Ответ складывается из тех положений и правил, которые были выведены в ходе обсуждения четырёх ключевых вопросов дискуссии.

В заключительном слове ведущий также подчёркивает, что вооружённый столь важными знаниями подросток отныне в ответе не только за себя. Его задача – **передать эти знания дальше**.

Участники дискуссии унесут с собой различные памятки (*“Правила предупреждения ВИЧ-инфицирования”, “Правила безопасного сексуального поведения”, буклет “Мы себя защитили. А ты?”* и др.), которые с их помощью могут и должны “работать” дальше. Каждому из зрителей дается ответственное поручение – рассказать об увиденном фильме хотя бы одному человеку.

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

Материалы нельзя продавать или использовать в коммерческих целях.

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

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

Распространяется бесплатно.