



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОДХОДА «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО» (ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ)



МИНСК • 2016

Министерство образования Республики Беларусь

Государственное учреждение образования
«Академия последипломного образования»

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПОДХОДА
«РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»
(ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ)**

Минск, 2016

АВТОРЫ:

Заведующий кафедрой содержания и методов воспитания ГУО «Академия последипломного образования», канд. социол. наук, доцент **Н.А. Залыгина** (предисловие, разд. 1.2, 1.5, заключение, приложения 1, 2), зам. декана факультета профессионального развития специалистов образования **М.Е. Минова** (разд. 1.1., 1.3., 1.4., 1.6., 2., 3.), методист управления социальной и воспитат. работы **Е.Ф. Михалевич** (разд 3), нач. управления социальной и воспитат. работы **С.Г. Молочников** (разд. 1.5), методист управления социальной и воспитат. работы **Н.А. Ульянченко** (разд.1.5, приложение 3)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.А.Поликарпов

Доцент кафедры психологии Белорусского государственного университета кандидат психологических наук, доцент;

Е.Н. Алтынцева

Доцент каф. социальной работы ГУО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка», канд. пед. наук

Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов : учеб.-метод. пособие / **Н.А. Залыгина, М.Е. Минова, Е.Ф. Михалевич**; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2016. – 140 с.

ISBN 978-985-495-408-0

В пособии представлены теоретические основы внедрения подхода «Равный обучает равного», алгоритм работы педагога-консультанта по организации внедрения подхода «Равный обучает равного», комплекс занятий для подготовки волонтера-инструктора равного обучения по актуальным для подростков и молодежи темам.

Предназначено для руководителей и специалистов образования: методистов, курирующих работу по формированию ЗОЖ, педагогов учреждений образования, которые осуществляют работу по вовлечению, обучению и сопровождению учащихся – волонтеров-инструкторов равного обучения – в работу со сверстниками.

Материалы пособия могут быть использованы в практической деятельности по внедрению подхода «Равный обучает равного».

УДК 373.3
ББК 74.200

ISBN 978-985-495-408-0

СОДЕРЖАНИЕ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ	7
1.1. Сущность равного обучения, или что такое подход «равный обучает равного»	7
1.2. Теоретические основы подхода «равный обучает равного»	8
1.3. Основные принципы равного обучения.....	10
1.4. Планирование и организация равного обучения в учреждении образования	11
1.5. Мониторинг в деятельности педагога-консультанта.....	20
1.6. Активные и интерактивные методы и формы равного обучения.....	23
2. ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	43
2.1. Привлечение: поиск и мотивирование потенциальных волонтеров- инструкторов.....	43
2.2. Отбор учащихся в группы волонтеров-инструкторов.....	45
2.3. Формирование группы участников равного обучения.....	46
2.4. Подготовка волонтеров-инструкторов к проведению обучающих занятий со сверстниками	50
2.5. Сопровождение волонтеров-инструкторов.....	56
3. ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ	67
3.1. Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека.....	67
3.2. Формирование гендерной культуры молодых людей.....	72
3.3. Профилактика насилия в молодежной среде.....	77
3.4. Сохранение репродуктивного здоровья.....	81
3.5. Ответственное сексуальное поведение.....	90
3.6. Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП среди молодежи.....	96
3.7. Предупреждение приобщения молодежи к употреблению психоактивных, наркотических веществ.....	103
3.8. Профилактика употребления алкоголя.....	114
3.9. Профилактика употребления табака.....	121
3.10. Профилактика компьютерной зависимости среди молодежи.....	126
3.11. Итоговое занятие.....	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
Приложение 1 Глоссарий.....	135
Приложение 2 Этический кодекс волонтеров-инструкторов, работающих в системе подхода «Равный обучает равного»	137
Приложение 3 Анкета волонтера-инструктора.....	139

ПРЕДИСЛОВИЕ

Подход «Равный обучает равного» (подход РОР) успешно внедряется в учреждениях образования Республики Беларусь. При содействии представительств Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь и Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в ходе реализации проектов международной технической помощи «Сверстник обучает сверстника» (2009 – 2011), «Равный обучает равного» (2013–2016), при поддержке Министерства образования Республики Беларусь подготовлены **педагоги-консультанты** равного обучения. Их подготовка и далее будет осуществляться в учреждениях дополнительного образования взрослых.

Основная деятельность педагогов-консультантов в рамках внедрения подхода РОР – подготовка и поддержка **волонтеров-инструкторов** – подростков, юношей и девушек (14 – 18 лет), которые ведут работу среди сверстников по профилактике отклонений в сфере физического, психического и социального здоровья.

Координация деятельности педагогов-консультантов осуществляется **региональными координаторами** внедрения подхода РОР, которые оказывают методическую и организационную помощь педагогам-консультантам и руководителям учреждений образования. Контактную информацию о региональных координаторах, методическую помощь и информационную поддержку педагоги-консультанты могут получить на **веб-странице сайта** Государственного учреждения образования «Академия последипломного образования» (далее – академия) – **«Внедрение подхода «Равный обучает равного»**.

Интерес к подходу РОР среди педагогов и учащихся сформировался и является устойчивым. В нашей республике сложилась **система внедрения подхода РОР**. Системной стала не только подготовка педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов. Техническое и методическое обеспечение учреждений образования, внедряющих подход РОР, организовано благодаря созданному в академии за счет средств проекта международной технической помощи «Равный обучает равного» **Республиканскому ресурсному центру РОР**. Осуществляет свою деятельность **координационный совет** по внедрению подхода РОР.

Сформировалось неформальное «сообщество РОР», куда входят подростки-волонтеры, педагоги, ученые, медики, сотрудники общественных объединений, региональные координаторы РОР.

Для успешной работы педагогов-консультантов, а также представителей общественных объединений, участвующих в подготовке волонтеров-инструкторов, в 2014 г. создана **программа факультатива** для учреждений общего среднего образования «Подготовка волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждении образования», которая одобрена Министерством образования Республики Беларусь. Факультатив обеспечен учебно-методическим комплексом, который издан в 2014 г., распространен в учреждениях общего среднего образования и размещен на веб-странице «Внедрение подхода «Равный обучает равного».

Пособие, которое вы держите в руках, призвано помочь педагогу-консультанту в работе с волонтерами-инструкторами: их подготовке, методической и организационной поддержке, диагностике эффективности внедрения подхода в учреждении образования. Оно издано во второй редакции, расширено и дополнено. Отзывы о пособии просим присылать на адрес: **vospit406@academy.edu.by** со ссылкой «РОР».

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В РАБОТЕ С ВОЛОНТЕРАМИ-ИНСТРУКТОРАМИ!



1 | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

1.1. Сущность равного обучения, или что такое подход «равный обучает равного»

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

Сущность равного обучения раскрывается через основные понятия.

Подход «равный обучает равного» (подход РОР) – специально организованная система деятельности, которая обеспечивает передачу достоверной социально значимой информации через доверительное общение «на равных» подготовленных волонтеров-инструкторов со сверстниками, происходящее в форме обучающих занятий, тренингов, акций, бесед, консультаций и т.д.

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

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

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

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

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

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

Основные характеристики программ равного обучения заключаются в следующем:

- способствуют формированию у подрастающего поколения мотивации, знаний, умений и навыков здорового образа жизни, содействует профилактике социально опасного поведения, вредных привычек, заболеваний;
- равное обучение носит дополняющий характер и может осуществляться при освоении обучающимися воспитательных программ, реализуемых в учреждениях образования;
- равное обучение выступает альтернативой простому информированию, когда педагог просто транслирует информацию, а учащиеся являются пассивными слушателями;
- равное обучение ориентировано на ценности, интересы и потребности подростков, юношей и девушек;
- в основу равного обучения положен свободный выбор, ответственность, сотрудничество участников;
- равное обучение создает условия для проявления инициативы, социальной активности подростков и юношества, в том числе их самостоятельности в процессе принятия решений, организации деятельности, способствует их самобразованию, саморазвитию, самореализации;
- равное обучение обусловлено психологическими особенностями подросткового и юношеского возраста, а именно значимостью для подростков, юношей и девушек общения со сверстниками, которые хорошо знают и понимают их интересы, потребности, стремления и чувства;
- равное обучение учитывает способность сверстников к взаимопониманию на основе общности ценностных ориентиров, установок и жизненного опыта;
- равное обучение предусматривает влияние авторитета и опыта авторитетных сверстников на личностное развитие подростков, юношей и девушек;
- программы равного обучения отличаются практической ориентированностью;
- участие в программах равного обучения предоставляет широкие возможности для развития лидерских, коммуникативных способностей, умений и навыков подростков, юношей и девушек;
- программы, методы и формы равного обучения имеют экономическую значимость: не требуя больших материальных затрат, они приносят социальный результат.

1.2. Теоретико-методологические основы реализации подхода «равный обучает равного»

Теоретической основой реализации подхода РОР являются познавательно-поведенческие теории, прежде всего теория деятельности, концепция социального влияния, диспозиционная теория личности, **гуманистическая теория воспитания**. Основное внимание в этих теориях уделяется не процессу передачи знаний, а формированию социальных установок личности и адаптивного поведения.

Воспитательное взаимодействие, соответствующее принципам утвердившейся в

отечественной педагогике гуманистической теории воспитания, предполагает изменение статуса учащегося. Он становится полноценным субъектом взаимодействия, усиливается его роль, повышается активность в приобретении знаний и навыков, формировании социальных установок. Подход РОР ориентирован на передачу знаний и формирование у учащихся устойчивых образцов адаптивного поведения в области ЗОЖ, готовности действовать конструктивно в отношении собственного здоровья.

Любое поведение является выражением единства внешнего и внутреннего, мотива и результата, целей и средств, ценностей и жизни. Поступки предстают в виде культурно-регулируемого поведения на основе привычных и не подверженных рефлексии ценностей, образцов поведения или обычаев. Между ценностями ЗОЖ и повседневными поступками подростка может возникнуть разрыв как расхождение между долгом и желанием, должным и сушим, идеально признанным поведением и поведением реальным.

Теоретическое обоснование необходимости реализации подхода РОР в обучении и воспитании связано с переходом от цели – **«формирование определенного набора знаний»** к более значимой цели – **«формирование конструктивного типа поведения»** на основе социальных установок, сформированных в результате общения с авторитетными сверстниками.

Включение сверстника в структуру воспитательного взаимодействия обосновано особенностями подросткового и юношеского общения, в котором мнение авторитетных сверстников становится более значимым, чем мнение социализирующих взрослых.

Подростковый и юношеский возраст характеризуется кризисом ценностей детства и переходом в «мир взрослых». Этому сопутствует состояние хаотичности желаний и стремлений. Самостоятельный поиск важных решений оказывается затруднен, а поведение часто становится следствием неадекватного выбора, определяемого ошибочными представлениями о смысле жизни или же подражанием некритически воспринимаемым образцам поведения.

Воспитательная значимость специально подготовленного и имеющего авторитет сверстника в работе с учащимися по формированию ЗОЖ усиливается изменившимися условиями социализации: степень социальной свободы учащихся в современном обществе объективно возросла, диапазон возможного небезопасного поведения шире, чем в прошлом у родителей, а социальных рисков – угроз физическому, психическому и социальному здоровью существенно больше. Жизненный опыт безопасного поведения социализирующих взрослых (родителей, педагогов) в этих условиях не всегда адекватен имеющимся социальным рискам.

Роль сверстника не тождественна роли педагога: **он не обучает и не воспитывает, а передает знания, позитивный опыт**, переживания и свое отношение, сформированные на основе знаний. Эффективность воздействия здесь определяется совпадением модели социальной действительности у волонтера-инструктора и учащегося, включенного в общение с ним.

В соответствии с двухуровневой теорией коммуникации наибольшее доверие у учащихся вызовет та информация, которая обсуждена, а не та, которая воспринята

непосредственно от источника – учителя, средств массовой информации, специалистов. Как правило, она обсуждается с лидерами молодежных групп, которые не только воспроизводят информацию, но привлекают внимание к сообщениям, дают им соответствующую оценку. Сверстник-лидер должен обладать запасом знаний в области ЗОЖ, иметь способность убеждать, расположить к себе, и в то же время, быть похожим – не выделяться излишней правильностью и искусственностью поведения.

Продвижение подхода POP в учреждениях образования осуществляется через волонтерскую деятельность учащихся, ориентированных на:

- распространение информации о причинах, формах и последствиях социальных угроз и рисков здоровью и социальному благополучию;
- критическую оценку информации, полученной из разных источников;
- развитие мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе репродуктивного;
- формирование умения принимать осознанные решения, касающиеся физического, психического, социального и духовно-нравственного здоровья.

1.3. Основные принципы равного обучения

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

I. Подростки, юноши и девушки участвуют во всех этапах разработки и реализации программ равного обучения. Это условие подразумевает, что они вовлекаются в работу по всем аспектам программы: это и целеполагание, и определение содержания, и планирование, и выбор средств, методов и форм, а также реализация, мониторинг и оценка эффективности. При этом подростки, юноши и девушки признаются в качестве равных и основных субъектов взаимодействия.

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

III. Планирование и реализация программ равного обучения осуществляется с учетом гендерных особенностей подростков, юношей и девушек. Программы, методики и конкретные мероприятия равного обучения исходят из интересов всех участников и предоставляют юношам и девушкам равные возможности для участия, самореализации

и взаимодействия с акцентом на понимание специфики гендерных взаимоотношений.

IV. Равное обучение обеспечивает отсутствие дискриминации по половому признаку. В процессе привлечения и подготовки волонтеров-инструкторов, а также их практической работы со сверстниками не допускается никакого ограничения в правах независимо от половой принадлежности.

V. Программы равного обучения разрабатываются с учетом возрастных особенностей подростков, юношества. Цели, содержание, средства, методы и формы равного обучения должны соответствовать возрастным особенностям, интересам и потребностям молодых людей.

VI. Любая деятельность в рамках программ равного обучения осуществляется в соответствии с нормами этического кодекса волонтеров-инструкторов. В процессе разработки и реализации программ и методик равного обучения необходимо учитывать определенные нравственные требования, убеждения, которые в совокупности и составляют этический кодекс (см. Приложение 2).

Анализ опыта внедрения подхода РОР подтверждает необходимость соблюдать выработанные стандарты.

1.4. Планирование и организация равного обучения в учреждении образования

Планирование деятельности волонтеров включает разработку плана реализации подхода РОР в учреждении образования, планирование самостоятельной работы волонтеров, а также составление волонтерами плана конкретного обучающего занятия со сверстниками.

Разработка плана реализации подхода РОР в учреждении образования осуществляется в процессе сотрудничества заинтересованных участников равного обучения: педагогов, волонтеров, целевых групп подростков и молодых людей, родителей. При разработке плана нужно, прежде всего, учитывать интересы волонтеров и участников равного обучения (подростков, молодых людей). Педагог и волонтеры должны познакомиться с проектом плана участников равного обучения, обсудить его разделы и учесть все возможные замечания и предложения. Необходимо организовать «открытое» обсуждение, диалог и дискуссию. План должен быть известен, доступен, открыт для обсуждения, размещен на сайте, стендах учреждения образования.

Планирование работы по реализации подхода РОР в учреждении образования должно осуществляться исходя из следующих требований:

- целенаправленность плана;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей участников равного обучения;
- непрерывность, преемственность, систематичность, последовательность запланированных мероприятий;

- реальность;
- разнообразие содержания, направлений, форм и методов;
- творческий подход.

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

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

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

1) информирование членов администрации и педагогического коллектива учреждения образования о перспективах, целях, содержании, методах, формах, об участниках и условиях реализации подхода РОР;

2) информирование учащихся (подростков, юношей и девушек) - потенциальных участников равного обучения о целях, содержании, методах, формах, об условиях их участия (в качестве волонтера-инструктора или участника занятий);

3) информирование родителей учащихся о перспективах, целях, содержании, методах, формах, об участниках и условиях реализации подхода РОР;

4) набор и формирование группы волонтеров-инструкторов равного обучения;

5) подготовка волонтеров-инструкторов;

6) планирование самостоятельной работы волонтеров-инструкторов со сверстниками (в соответствии с модулями);

7) организация и сопровождение самостоятельной деятельности волонтеров-инструкторов со сверстниками;

8) мониторинг и оценка эффективности работы педагога-консультанта, деятельности волонтеров-инструкторов, а также в целом реализации подхода РОР в учреждении образования.

Каждый из вышеназванных компонентов нуждается в рассмотрении.

Информирование членов администрации и педагогического коллектива учреждения образования по вопросам реализации подхода РОР может осуществляться различными способами. Педагогу-консультанту целесообразно организовать выступления на педагогическом совете, заседаниях методических объединений классных руководителей, учителей, на совещаниях при директоре, заместителях директора, семинарах, конференциях и т.д. Можно оформить стенд по проблематике равного обучения, на котором будет отображаться вся необходимая информация, разработать информационные материалы (буклеты, плакаты, брошюры, стенгазеты), разместить информацию о равном обучении на сайте учреждения образования, региональных сайтах детских и молодежных объединений. Педагог-консультант должен использовать все возможные и доступные информационные ресурсы учреждения образования и его социальной среды. При этом не стоит забывать и о неформальном общении с коллегами, в процессе которого можно увлечь их своими идеями.

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

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

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

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

План работы педагога-консультанта по реализации подхода РОР может быть оформлен следующим образом:

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

Планирование работы волонтеров со сверстниками осуществляется волонтерами и педагогом-консультантом равного обучения. Оно предусматривает определение тематики и количества обучающих занятий волонтеров со сверстниками. Волонтеры могут проводить занятия по одной или нескольким (всем) темам, определенным в учебной программе факультативных занятий «Подготовка волонтеров к реализации подхода РОР. Выбор волонтерами темы или нескольких тем зависит от их мотиваций и уровня подготовки. Количество занятий не регламентировано. Оно зависит от потребностей волонтеров и участников равного обучения, а также от условий учреждения образования.

Волонтеры могут и должны самостоятельно составлять планы. В процессе планирования волонтеры играют «главную роль», а педагог выступает в роли консультанта, авторитетного товарища. Иногда целесообразно привлекать экспертов: психологов, педагогов социальных, работников медицинских учреждений, правоохранительных органов и др.

План обучающего занятия – целостная совокупность содержания и действий, направленных на достижение цели и задач занятия. План включает основные составляющие: название, цель, задачи, содержание (направления деятельности), средства (оборудование и материалы), методы и формы, организационные условия (сроки, место и время проведения, участники).

Занятие должно включать теоретическую часть (информацию по теме, которая транслируется в форме мини-лекции, информационных материалов, презентаций) и практическую часть (самостоятельную работу участников над решением задач, отработку умений, групповую деятельность, выполнение заданий, упражнений).

Практическая часть должна быть большей по объему, т.к. организация равного обучения предполагает освоение знаний, развитие умений и навыков на практике.

Рассмотрим вышеназванные компоненты. Название занятия формулируется в зависимости от цели и содержания занятия. Название отражает тематику равного обучения: ценности здоровья и здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, гендерной культуры и т.д.

Цель – это конечный результат, на который преднамеренно направлен весь процесс проведения занятия.

Задачи занятия представляют собой конкретные части цели, которые предстоит реализовать, направления деятельности (действия) по достижению цели.

Содержание занятия представляет собой систему ценностей равного обучения. Ценности воплощаются в теоретических (информации) и методических компонентах занятия.

Спектр направлений деятельности широк: организация коммуникации и знакомство, выяснение ожиданий участников, непосредственное общение с участниками, информирование по теме занятия, обсуждение реальных проблем и поиск способов их решения, работа в группах над решением задач, выполнением заданий и упражнений, подведение итогов и рефлексия и т.д.

Средства, необходимые для проведения занятия, включают помещение,

оборудование и материалы.

Помещение должно быть достаточно просторным для работы в нескольких группах. Желательно, чтобы столы и стулья в нем свободно передвигались. Группа должна сидеть так, чтобы каждый ее член был виден и слышен всем.

Техническое оборудование (проекторы, компьютеры, телевизоры, приборы и т.д.), как правило, для проведения занятия не требуется. Для представления информации достаточно стены, пола и учебной доски.

Материалы: листы бумаги разного формата, ручки, карандаши, маркеры, ножницы, скотч, раздаточные материалы для творческих заданий, игр, упражнений (если они включены в программу занятия).

Методы и формы – это конкретные пути и способы достижения цели, решения задач. В равном обучении используются интерактивные, активные и игровые методы и формы. Методы и формы реализуются в комплексе с учетом их предназначения, а также алгоритма проведения занятия.

Организационные условия – это те условия, которые необходимы для проведения занятия. Они включают дату и время проведения, место проведения, количество участников, ресурсное обеспечение и т.д.

План отражает цель, задачи, содержание, методы, формы, организационные условия проведения занятия. План занятия может быть оформлен в виде плана-конспекта, сценария, методической разработки. Как правило, план занятия включает три основные части: вступительную, основную и заключительную.

Вступительная часть включает вступительное слово, определение темы, цели и задач занятия, знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы и организацию коммуникации.

Основная часть включает основные направления, индивидуальные и групповые методы и формы деятельности волонтеров и участников по достижению цели и решению задач занятия. Основная часть занятия определенным образом структурируется, чтобы информационные разделы (мини-лекции, информирование участников по теме занятия) сочетались с самостоятельной деятельностью участников, групповыми и индивидуальными, интерактивными и активными методами и формами работы. Информация должна не просто передаваться, но активно обсуждаться и осваиваться в практической деятельности.

Заключительная часть предназначена для подведения итогов, оценки занятия и его компонентов, рефлексии состоявшегося взаимодействия.

В плане занятия в рамках каждой из частей прописываются содержание, методы, формы, организационные принципы и условия деятельности волонтеров и участников. Начинающим волонтерам целесообразно разрабатывать подробные планы занятий в форме сценария.

Рассмотрим алгоритм планирования занятия как последовательность действий волонтера по созданию плана занятия. Алгоритм планирования занятия включает: формулировку целей и задач занятия; определение содержания и организационных условий; подбор средств, методов, форм; определение критериев и показателей эффективности.

Формулировка целей и задач занятия.

Существуют два основных вида постановки и формулировки цели: прямая и опосредованная. В первом случае сначала ставится цель, затем определяются способы её достижения. Во втором случае цель ставится и формулируется в зависимости от средств и условий ее достижения.

Основные требования к формулировке цели занятия: реальность и достижимость в рамках конкретного занятия; предвидение итогового результата занятия (цель ориентирована на результат).

Основные требования к формулировке задач занятия: конкретность, реальность, определенность по срокам, месту и времени реализации. Задачи занятия должны оцениваться и диагностироваться, т.е. они должны быть измеримыми.

Определение содержания и организационных условий проведения занятия. Содержание занятия определяется в зависимости от его цели, задач, темы. Содержание занятия включает информацию по теме занятия, которая подбирается для решения каждой задачи, но направлена в конечном итоге для достижения цели. Не стоит подбирать и затем транслировать слишком много информации, т.к. это усложняет восприятие ее участниками. Информацию для занятия целесообразно получать от самих участников в ходе его проведения, т.к. равное обучение ориентируется на знания и опыт участников, на информацию о проблемах подростков и молодежи.

Организационные условия включают ресурсное обеспечение занятия (помещение, оборудование, информационные ресурсы); сроки и продолжительность (дату и время проведения); количество и характеристики участников занятия (возраст, пол, интересы, потребности, знания, умения). Волонтеры планируют занятие с учетом имеющихся ресурсов. Особенно важным организационным условием является количество и характеристики участников занятия. Количество и характеристики участников влияют на определение содержания, подбор методов и форм проведения занятия.

Подбор средств, методов, форм проведения занятия подразумевает определение оптимальной системы действий, направленных на достижение цели занятия и решение каждой из поставленных задач. Главный принцип подбора: метод не ради метода, а для достижения цели. Волонтер может использовать разработанные и описанные в литературе по равному обучению методы и формы и/или разработать новые. В комплексе методов и форм должны быть представлены методы и формы интерактивного взаимодействия, групповой работы, рефлексивной деятельности.

Определение критериев и показателей эффективности проведения занятия. Критерий – признак, на основании которого производится оценка. Определяя критерии эффективности проведения занятия, необходимо подумать, на основании чего можно будет их в итоге оценить. Выделенные основания и станут критериями, они должны соответствовать выбранным целям и задачам занятия.

Показатель можно определить как частный признак критерия. Об эффективности проведенного занятия можно судить по количественным показателям (количество активных участников, количество удовлетворенных занятием участников, количество выполненных

заданий, упражнений и др.); показателям динамики развития знаний, умений и навыков личности (не умел – научился, не знал – узнал, не имел – приобрел и т.п.); качеству и характеру продуктов индивидуальной и групповой творческой деятельности (ответов, разработок, рисунков и др.); показателям социальной адаптации личности (снижение риска асоциальных явлений, повышение уровня социальной успешности и инициативности участников, активность); показателям общественного мнения (популярность занятия, социально-профилактический эффект, заинтересованность партнеров, отклик в средствах массовой информации); технологическим показателям (уровень организации в целом и отдельных частей занятия, четкость и эффективность управления, организационная культура участников); экономическим показателям (соотношение затрат с социально-педагогическим эффектом, привлечение дополнительных материально-технических ресурсов) и т.д.

Организация равного обучения в учреждении образования направлена на достижение целей и решение задач с помощью эффективных методов и форм, с учетом социально-педагогических условий конкретного учреждения образования. Рассмотрим организационные принципы, способствующие эффективной организации равного обучения.

Принцип динамического равновесия в равном обучении выступает как обязательное условие его эффективной организации. Он требует: а) оптимального соотношения между элементами системы равного обучения (целями, задачами, содержанием, методами, формами), а также между субъектами (педагогом-консультантом, волонтерами, участниками равного обучения, партнерами); б) оптимального соответствия между устойчивостью и изменчивостью (традициями и инновациями), самоорганизацией и управлением (сочетание педагогического руководства и молодежного самоуправления); в) оптимального взаимодействия субъектов равного обучения с внешней средой (администрацией и педагогами учреждения образования, учащимися, родителями, представителями социума, общественными объединениями и т.д.).

Принцип рационализации в равном обучении. Деятельность всех субъектов равного обучения должна быть рациональной. Рационализация основывается на совершенствовании управления, обеспечивающего максимально возможный уровень эффективности деятельности субъектов равного обучения при существующих в данный момент условиях учреждения образования и его социального окружения. Рационализация равного обучения – это процесс, обеспечивающий улучшенное и качественное состояние и перспективное развитие равного обучения за счет четкой организации педагогической и волонтерской деятельности, путем использования новейших достижений в области неформального образования, интерактивных методов и форм образования подростков и молодежи. Организационное совершенствование равного обучения неразрывно связано с улучшениями условий педагогической и волонтерской деятельности субъектов равного обучения и творческим подходом к решению поставленных задач.

Принцип вариативности и сменяемости в равном обучении. Согласно этому принципу педагоги-консультанты, волонтеры и другие участники равного обучения могут выбирать направления, методы и формы деятельности по реализации подхода «равный

обучает равного», а также изменить свой статус (например, от участника обучающих занятий до волонтера, от педагога-консультанта до педагога-тренера, преподавателя, осуществляющего подготовку педагогов-консультантов равного обучения).

Принцип самоуправления и самодеятельности в равном обучении. Субъект равного обучения (педагог, волонтер и др.) участвует в принятии и реализации решений, несет персональную ответственность за осуществление целей, имеет возможность располагать всеми возможными ресурсами. Коллективные органы управления занимают морально-правовую позицию по отношению к каждому участнику равного обучения, которая выражается в признании прав и уважении достоинства личности, в ответственности за реализацию общих целей, открытости и доступности информации, выборности и подотчетности органов управления. Морально-правовая позиция проявляется в процессе принятия решений, когда защищаются права меньшинства (отдельного члена), которому предоставляется возможность свободно выразить свое мнение, реализовать свою инициативу. Морально-правовая позиция всех субъектов управления реализуется посредством демократических норм и процедур (аргументирования, дебатов, голосования, компромисса, консенсуса).

Принцип стабилизации в равном обучении. Стремление к стабилизации (максимальному продлению) наиболее эффективных составляющих равного обучения. Этот принцип предполагает, что в процессе равного обучения эффективные направления, средства методы и формы становятся стабильными, традиционными, т.е. они проводятся регулярно и систематически. Стабилизация проявляется в процессе подготовки педагогом-консультантом волонтеров. Этому способствует системная организация подготовки волонтеров на основе программы факультативных занятий или четко определенного плана подготовки. Принцип стабилизации находит свое отражение в системе самостоятельной практической деятельности волонтеров со сверстниками. Принцип стабилизации равного обучения предусматривает, что подготовленные и мотивированные волонтеры эффективно проводят занятия со сверстниками с учетом их потребностей и интересов, достигая поставленных целей, решая задачи на основе ценностей равного обучения.

Принцип адаптации в равном обучении. Адаптивный характер равного обучения обусловлен ориентацией на интересы и потребности, проблемы и достижения всех его субъектов. В соответствии с этим принципом содержание, методы и формы равного обучения определяются и реализуются с учетом интересов и потребностей участников, социально-педагогических условий реализации подхода РОР в учреждении образования. Так, например, если участники равного обучения заинтересованы в конкретных темах обучающих занятий, то целесообразно организовать и проводить занятия именно по этим темам. Если практика и опыт волонтерской деятельности показывают эффективность тех или иных методов и форм равного обучения, то целесообразно использовать именно эти методы и формы. Если в процессе равного обучения выявляются организационные проблемы, то необходимо организовать деятельность по их решению.

Организация самостоятельной работы волонтеров со сверстниками – важный этап деятельности как педагога-консультанта, так и волонтеров. Необходимо четко определить все организационные моменты и условия: место и время проведения занятий, возможный

состав участников (их возраст, статус, интересы, мотивацию участия, реальные возможности и т.д.), а также содержание, методы и формы проведения конкретного занятия.

Педагог-консультант может и должен оказывать необходимую помощь волонтерам в процессе организации как каждого конкретного занятия, так и самостоятельной деятельности в целом.

Эффективное планирование и организация равного обучения способствует достижению его целей, решению задач, а также саморазвитию и самосовершенствованию всех его участников.

1.5. Мониторинг в деятельности педагога-консультанта

Мониторинг внедрения подхода РОР педагогом-консультантом проводится с целью *выявления и оценивания* промежуточных и конечных результатов деятельности волонтеров-инструкторов, а также условий, созданных в учреждениях общего среднего образования, которые влияют на эти результаты.

Педагог-консультант в конце учебного года проводит опрос волонтеров-инструкторов по следующей анкете с целью изучения их удовлетворенности своей работой. Анкета волонтера-инструктора дана в Приложении 3.

После анализа результатов анкетирования волонтеров-инструкторов педагог-консультант в конце учебного года заполняет таблицу 1, на основании которой дается оценка уровня удовлетворенности волонтеров-инструкторов своей деятельностью, организационной и методической поддержкой, а также желания волонтеров продолжать работать по внедрению подхода РОР.

Педагог-консультант заполняет таблицу 1 на основании анкеты для волонтера-инструктора. В ней фиксируются три уровня удовлетворенности: «высокий», «средний», «низкий»:

1. Ответы на каждый вопрос анкеты суммируются и делятся на количество участников анкетирования.
2. Вычисляется средний балл удовлетворенности.
3. Средний балл вносится в соответствующую графу: 3 балла соответствуют высокому уровню удовлетворенности, 2 балла – среднему уровню удовлетворенности, 1 балл – низкому уровню удовлетворенности.

Таблица 1. Оценка педагогом-консультантом уровня удовлетворенности волонтеров-инструкторов своей работой

№ п/п	Критерий оценки	Высокий	Средний	Низкий
1	Уровень удовлетворенности волонтера-инструктора своей деятельностью			
2	Желание работать по внедрению подхода РОР в дальнейшем			

3	Уровень удовлетворенности организационной поддержкой по проведению занятий			
4	Уровень удовлетворенности методической поддержкой (помощь в подборе литературы, проведение консультаций)			

Педагог-консультант в конце учебного года заполняет таблицу 2. Она предназначена для оценки количественных показателей эффективности внедрения подхода РОР в учреждении образования.

Таблица 2. Оценка внедрения подхода РОР педагогом-консультантом

Количество волонтеров, завершивших полный курс обучения	Количество занятий, проведенных волонтерами							Количество иных мероприятий по ЗОЖ, в которых приняли участие волонтеры РОР	Количество сообщений о деятельности волонтеров РОР в СМИ	Количество совместных мероприятий волонтеров РОР с ОО		
	Д	М	В своем учреждении образования	В ином учреждении	По каждому модулю							
					Ценность здоровья	Репродуктивное здоровье	Ответственное сексуальное поведение				Профилактика ВИЧ-инфекции	Профилактика ИППП

В графе «Количество волонтеров, завершивших полный курс обучения» следует указать общее количество подготовленных волонтеров, а также количество девочек и мальчиков из числа волонтеров.

В графе «Количество занятий, проведенных волонтерами» указывается количество занятий, проведенных в своем учреждении образования, в ином учреждении (если волонтеры работали на выезде по приглашению какой-либо организации), а также отдельно указывается количество проведенных по каждому модулю занятий.

В графе «Количество иных мероприятий по ЗОЖ, в которых приняли участие волонтеры РОР» необходимо указать количество мероприятий (акции, концерты, праздники, спектакли, флешмобы, лекции и т. д.), проведенных при содействии либо участии волонтеров в своем учреждении образования и в иных учреждениях.

В графе «Количество сообщений о деятельности волонтеров РОР в СМИ» надо отметить количество упоминаний о деятельности волонтеров в газетах, журналах, на телевидении, на интернет-сайтах, в том числе на сайте учреждения образования.

В графе «Количество совместных мероприятий волонтеров РОР с ОО» указывается число проведенных мероприятий в своем либо в ином учреждении совместно с общественными объединениями.

Волонтер-инструктор после каждого проведенного занятия заполняет таблицу 3, где отмечает дату проведения занятия, тему занятия (тема должна соответствовать названию модуля), количество участников (общее и отдельное количество девочек и мальчиков), целевую группу (т. е., кто присутствовал на занятии: например, «учащиеся 7 «Б» класса» или «учащиеся, которые состоят на учете в ИДН»), удовлетворенность занятием (эта графа заполняется по результатам проведенной в конце занятия рефлексии).

Таблица 3. Оценка занятий для волонтеров-инструкторов
(заполняет волонтер-инструктор после каждого занятия)

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия*	Количество участников		Целевая аудитория**	Удовлетворенность занятием целевой аудиторией (высокая, средняя, низкая)***
			девочки	мальчики		

*Тема занятия должна совпадать с названием модуля.

**Целевая аудитория – те, кто присутствовал на занятии.

***Степень удовлетворенности занятием определяется посредством рефлексии после каждого занятия. Мнения участников занятия суммируются и делятся на число участников, полученный результат и является степенью удовлетворенности занятием.

1.6. Активные и интерактивные методы и формы равного обучения

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

Организация взаимодействия учащихся и педагога в рамках подхода РОР предполагает, что учащиеся не являются пассивными слушателями, а активно участвуют, осуществляют совместную с педагогом деятельность для достижения целей обучения и развития.

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

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

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

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

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

- демонстрация опыта, наглядных пособий, презентаций.

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

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

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

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

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

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

знания, умения и навыки.

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

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

Формы проведения дискуссий представлены ниже.

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

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

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

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

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

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

Дискуссия в форме спорных утверждений. Суть данного метода в следующем:

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

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

Основные требования к проведению мастер-класса:

- четкое определение и описание основных приемов, методов, методик, форм работы, которые будут демонстрироваться ведущим;

- ясная, четкая, убедительная, творческая **презентация опыта мастера;**

- обсуждение и анализ реальных ситуаций деятельности (проблем и достижений), например педагога-консультанта или волонтеров-инструкторов;

- коллективная отработка приемов, методов, методик, форм, предлагаемых ведущим по теме мастер-класса;

- измерение и оценка основных показателей эффективности деятельности ведущего, использованных им приемов, методов, методик, форм работы;

- описание источников, на основании которых ведущий разработал и использовал приемы, методы, методики, формы работы.

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

- проблемная ситуация должна понятно излагаться, основываться на приобретенных в результате усвоения материала знаниях, умениях участников;

- выполнение задания должно вызывать у участников потребность в поиске путей и способов решения проблемы, проблемной ситуации;

- сформулированная тактично, проблемная ситуация не должна провоцировать конфликты, связанные с дискриминацией, давлением, неуважением человеческого достоинства, отсутствием взаимопонимания;

- проблемная ситуация должна быть реалистичной, объективной, подлежащей обсуждению и решаемой.

К активным формам равного обучения можно отнести семинары, конференции, тренинги, игры, аукционы идей, ярмарки, фестивали, форумы, творческие мастерские,

круглые столы, конкурсы и т.д.

Использование тех или иных активных методов и форм обусловлено целями и содержанием равного обучения, особенностями подросткового и юношеского возраста, а также социально-педагогическими условиями учреждения образования (традиции, ресурсы и др.).

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

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

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

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

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

Обучающее занятие включает следующие основные компоненты:

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

- 8) выбор и оформление наиболее конструктивных решений;
- 9) подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

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

1) Организация коммуникации и знакомство участников.

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

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖИ О СЕБЕ»

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

УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖИ О ПАРТНЕРЕ»

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

УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАКОМСТВО В ГРУППАХ».

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

ИГРА НА ЗНАКОМСТВО «СНЕЖНЫЙ КОМ».

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

ИГРА НА ЗНАКОМСТВО «СНЕЖНЫЙ КОМ АССОЦИАЦИЙ»

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

Существуют и другие методы и формы знакомства: участники обмениваются рукопожатиями и представляются в парах по кругу, перекидываются мячом и произносят

свои имена, называя имя, показывают какой-нибудь жест для повторения всей группой и т.д. Если по каким-либо причинам ни одна из этих форм не подходит, можно воспользоваться бейджиками или самодельными табличками с именем. Знать своих партнеров по имени - основное правило интерактивного взаимодействия и необходимый элемент доверительной атмосферы.

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

ИГРА «КАСКАД ПРИВЕТСТВИЙ».

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

ИГРА «ЛЕСТНИЦА ПРИВЕТСТВИЙ».

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

ИГРА «КОМПЛИМЕНТЫ» (С МЯЧОМ).

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

2) Сообщение темы, целей и программы занятия.

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

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

3) Выяснение ожиданий и потребностей участников.

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

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСТЕРЫ».

До начала занятия ведущий закрепляет на стене два-три плаката-постера с первой половиной фразы, с помощью которой обычно участник формулирует свои ожидания. Варианты могут быть разные: «Я надеюсь, что это занятие (семинар, тренинг) будет...», «Я хотел бы унести с собой...», «Я ожидаю, что...», «Я буду разочарован, если...» и т.д. Участникам предлагается до начала занятия или в самом его начале (обычно после знакомства) дописать на постерах свой вариант окончания фразы. После этого ведущий должен обязательно вкратце обобщить и уточнить формулировки. В конце занятия ведущий снова обращается к постерам: участники вычеркивают то, что реализовано, обсуждают, что и почему осталось невыполненным и что нужно сделать для того, чтобы в следующий раз все ожидания оправдались.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИСТ ОЖИДАНИЙ».

Во время вводной части занятия ведущий пускает по кругу один или два листа с таблицей.

Таблица 1. Информационная карта упражнения «Лист ожиданий»

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

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

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО ОЖИДАНИЙ».

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

разобраться, почему некоторые из ожиданий не оправдались.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ».

Ведущий просит всех участников сложить лист бумаги пополам и с одной стороны написать, чего они ждут от занятия, а с другой - указать свое имя, нарисовать символ, сделав себе визитную карточку. Затем листы ставятся перед участниками так, чтобы текст был виден всем. Ведущий уточняет высказанные ожидания. После этого листы переворачиваются именем к аудитории. В конце занятия ведущий просит участников вычеркнуть реализованные ожидания и перевернуть листы.

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

4) Распределение по группам для выполнения групповых заданий может осуществляться на разных этапах занятия: перед его началом, после объявления темы, цели, информирования и т.д. Состав малых групп может быть постоянным, а может изменяться. Иначе говоря, в зависимости от поставленных задач, применяемых методов распределение может проводиться несколько раз и различными способами. Например, целесообразно воспользоваться жетонами, цветными карточками (или карточками с разными номерами, символами) и т.п., можно попросить участников рассчитаться по номерам, а затем объединить в группы «первых», «вторых» и т.д., провести игры («Собери открытку», «**Футбольные команды**» и др.).

ИГРА «СОБЕРИ ОТКРЫТКУ».

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

ИГРА «ФУТБОЛЬНЫЕ КОМАНДЫ».

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

5) Информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов). Основными методами информирования по теме занятия являются описанные выше **проблемно построенная мини-лекция, рассказ, беседа, дискуссия.**

При подготовке своего выступления, ведущий должен решить заранее, какую информацию он сообщит группе сам, а какую попытается получить от участников. Основная цель ведущего (организатора) занятия состоит в том, чтобы актуализировать ценности, интересы, опыт участников. Отвечая на поставленные вопросы, участники сами дают ему необходимую информацию.

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

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

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

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

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

«Как вы думаете, почему взрослые употребляют спиртные напитки? А что можно

сделать для того, чтобы решить эту проблему? Давайте поговорим о том, как помочь этим людям.»

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

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

Основные требования к изложению материала:

- монолог ведущего следует свести к минимуму, перемежая его элементами диалога с группой, иначе общая атмосфера доверительного разговора может быть подменена лекцией;

- информацию необходимо использовать достоверную, конкретную, понятную, логически построенную и обоснованную, лаконичную, соответствующую теме и цели занятия (не стоит перегружать участников большим объемом информации);

- в процессе подачи материала следует учитывать возрастные особенности, интересы, реальные знания и жизненный опыт участников;

- каждую идею, ключевое слово, важные сведения по теме занятия необходимо отображать наглядно - на доске, листе бумаги и т. п. (вместе с тем не стоит злоупотреблять аудиовизуальными средствами).

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

УПРАЖНЕНИЕ «АЛФАВИТ»

- способ определения понятий, расширения их смысла. После вводной беседы ведущий пишет на доске сверху вниз алфавит или вывешивает на стене лист бумаги с алфавитом и предлагает участникам поочередно вписать в каждую строку слова (одно или несколько), начинающиеся с соответствующей буквы алфавита и раскрывающие смысл изучаемого понятия. После того как все участники впишут слова хотя бы по разу или на каждую букву алфавита будет записано хотя бы одно слово, ведущий предлагает выделить несколько слов, которые в большей мере отражают сущность рассматриваемого понятия. Упражнение можно провести и другим способом: разделить участников на группы и раздать

каждой из них «алфавит». Можно включать в задание не все буквы алфавита, а только те, которые есть в изучаемом слове-понятии.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ»

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

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

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

Таблица 2. Информационная карта SWOT-анализа

S	W
O	T

УПРАЖНЕНИЕ «СИЛА - В СЛАБОСТИ».

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

УПРАЖНЕНИЕ «ОТ ПРОТИВНОГО»

Ведущий просит участников подумать о том, что произойдет через 10 - 20 лет, если обсуждаемые проблемы будут не решаться, а наоборот, накапливаться и разрастаться.

Одной из групп можно предложить написать литературный рассказ (стихотворение), второй - нарисовать картину, третьей - показать спектакль. После презентаций рекомендуется обсудить, какие из тенденций представляют наибольшую опасность и должны быть изменены в первую очередь, а также что для этого можно сделать.

6) Определение и ранжирование задач.

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

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

УПРАЖНЕНИЕ «СУЖЕНИЕ»

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

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

7) Работа над решением задач, выполнением заданий.

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

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Ведущий пишет на большом листе первую задачу и просит членов группы по кругу предлагать способы ее решения. Основные правила проведения:

- участники высказываются строго по очереди;
- никакие предложения участников не отвергаются и не критикуются;
- если новых вариантов нет, участник передает слово следующему;

- мозговой штурм продолжается до тех пор, пока при очередном круге не останется ни одного нового варианта.

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

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

Ролевая игра в процессе выработки и принятия решений. При необходимости, чтобы внести творческое начало в генерацию идей, можно провести ролевую игру. Малые группы получают по задаче, варианты решения которой необходимо обсудить. Затем каждый участник вытягивает карточку с ролью. Роли могут быть условными или конкретными (табл. 4).

Таблица 4. Примерный список ролей и функций

Условные роли и функции участников	Обязанности	Варианты ролей
Генератор идей	Формулирует, предлагает и записывает идею на карточку, которую затем передает презентатору	Карлсон
Презентатор	Представляет идею группе, дополняя ее «красочными» деталями, рекламируя	Барон Мюнхгаузен
Комментатор	Дополняет и уточняет идею, предлагает варианты ее реализации	Мудрая Сова
Критик	Критикует, ищет препятствия, слабые стороны	Старуха Шапокляк
Защитник	Опровергает критику, предлагает способы минимизировать риск	Робин Гуд

Фасилитатор	Утихомиривает, следит за временем и очередностью выступлений, не позволяет перебивать	Кот Леопольд
Секретарь	Записывает ценные идеи, предложения, подробности	Доктор Ватсон

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

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

8) Выбор и оформление наиболее конструктивных и оптимальных решений.

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

Участники в малых группах могут выбрать один из вариантов решения задачи и оформить его в виде проекта (плана) или объединить несколько вариантов, предложив комплексную программу действий.

Чтобы упростить процесс групповой работы по оформлению решений, можно использовать ситуационную игру, упражнение «Обратное планирование» и т. д.

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

УПРАЖНЕНИЕ «ОБРАТНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

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

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

СТЕНДОВАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

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

РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ

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

9) Подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

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

Для рефлексии можно использовать методы рефлексивной деятельности.

УПРАЖНЕНИЕ «В ОДНО СЛОВО»

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

УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЗ ПО КРУГУ»

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

- *Дорогие друзья! Мы только что закончили занятие, которое в целом было достаточно...* (группа вставляет: *насыщенным, скучным и т.д.*)

- *Как мне кажется, нам удалось приобрести новые...*

- *Особенно интересным был этап...*

- *А самым бесполезным был...*

УПРАЖНЕНИЕ «АНКЕТА-ГАЗЕТА».

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

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВА».

Ведущий дает задание участникам нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает эмоциональное состояние участника после занятия.

Например, состояние участника характеризуется чувством удовлетворения, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Следовательно, нужно нарисовать кораблик, дрейфующий между островами Радости, Озарения и Воодушевления.

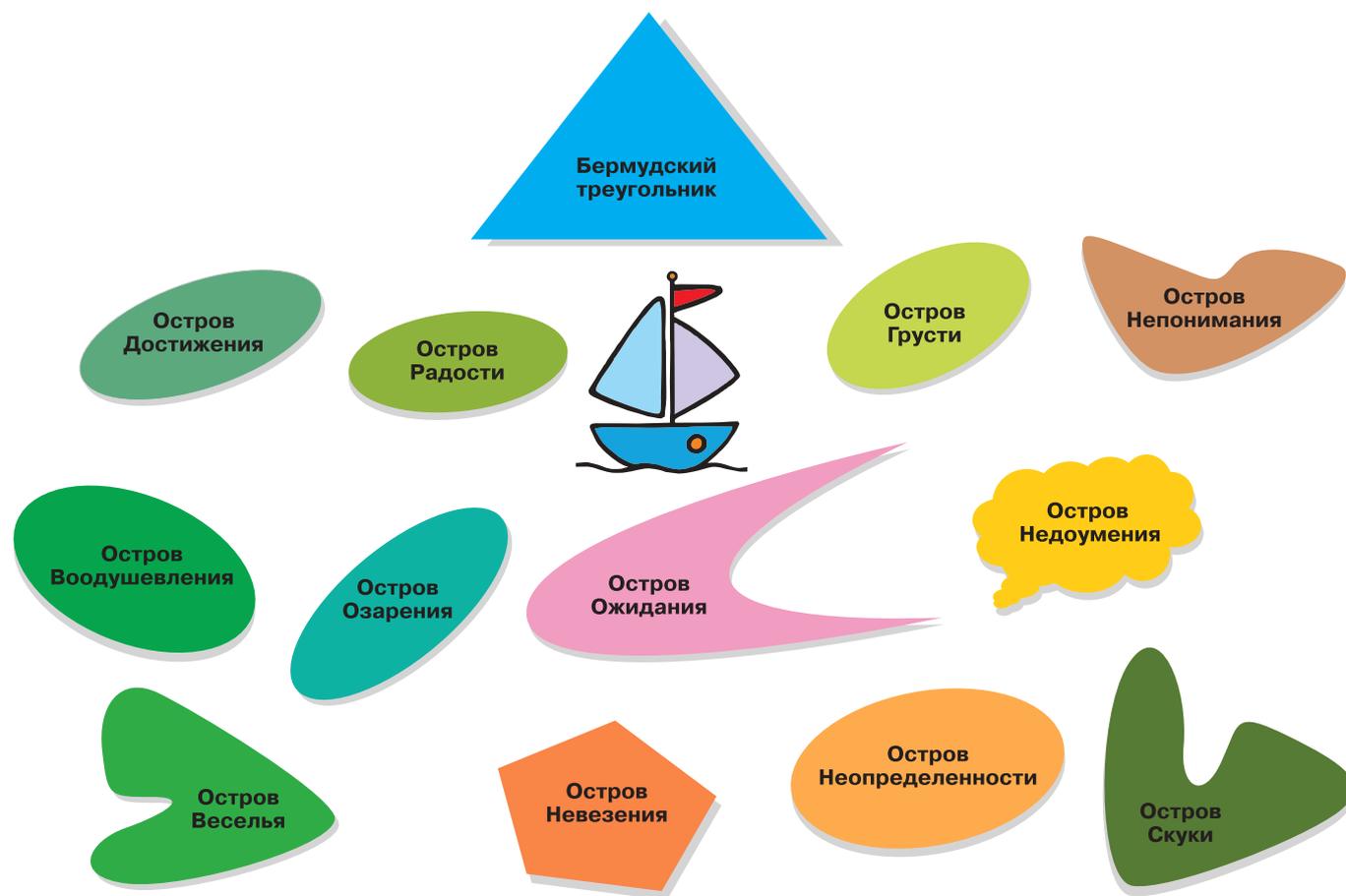


Рис. 1. Примерное изображение упражнения «Острова»

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

2 | ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ- ИНСТРУКТОРОВ: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2. ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Привлечение: поиск и мотивирование потенциальных волонтеров-инструкторов

Осуществляя набор волонтеров, очень важно учитывать мотивацию молодых людей к добровольческой деятельности. В литературе по волонтерскому менеджменту часто упоминаются возможности и мотивы, которые побуждают людей к волонтерству.

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

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

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

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

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

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

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

выступить в новой роли ведущих занятия, организуя процесс обучения своих сверстников.

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

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

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

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

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

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

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

Выбрав стратегию и сформулировав послание, необходимо определить способ привлечения добровольцев. Информировать молодых людей о начале программы и наборе волонтеров-инструкторов равного обучения можно различными способами – в личном общении с ребятами, через объявления, Интернет и т. д. Если используются визуальные способы передачи послания (через объявления, Интернет), чрезвычайно важно особое внимание уделить его оформлению.

Следует предложить молодым людям самим разработать текст и форму обращения, только тогда оно будет приемлемым и заманчивым для молодежи. Зачастую этот способ при незначительных затратах позволяет создать хороший продукт - даже при отсутствии

возможности напечатать цветные материалы. Чем больше молодых людей с различными способностями (кто-то талантливый дизайнер, кто-то популярный блоггер и т. д.) будет задействовано в разработке объявления, тем больше потенциальных участников волонтерского движения заинтересуется предложением.

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

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

Эффективным способом привлечения потенциальных волонтеров-инструкторов являются презентации темы с использованием интерактивной формы, что позволяет молодым людям получить представление о том, как осуществляется обучение в рамках подхода РОР. Поучаствовав в обсуждении какого-либо вопроса, в играх, молодые люди поймут, что это вовсе не скучная форма подачи информации о здоровом образе жизни, и могут сами выразить желание стать волонтерами-инструкторами равного обучения. Такого рода презентация - это фактически занятие с элементами тренинга, рассчитанное на 45 - 60 минут. В рамках этого занятия актуализируется тема, с которой в дальнейшем будет работать волонтерская группа.

2.2. Отбор учащихся в группы волонтеров-инструкторов

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

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

Организацию собеседования может проводить педагог-консультант, представитель общественного объединения. Другие педагоги, вовлеченные в реализацию программы равного обучения, могут принять участие в собеседовании.

Главной задачей собеседования является знакомство, взаимное выяснение потребностей и ожиданий. Кандидат сообщает о своих мотивах, ожиданиях, умениях и возможностях. Педагог и сотрудник общественного объединения в свою очередь рассказывают, какие задачи ставятся перед волонтерами-инструкторами, каких результатов ожидают от их работы, какие возможности открывает равное обучение перед волонтерами. Необходимо также сделать акцент на долгосрочном характере участия, обозначить основные этапы участия волонтера-инструктора в программе равного обучения (подготовка, проведение волонтерской группой занятий для сверстников, регулярные встречи волонтеров-инструкторов и т.д.). Уже

во время собеседования кандидат должен решить для себя, подходит ли ему программа равного обучения.

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

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

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

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

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

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

2.3. Формирование группы участников равного обучения

Волонтерские группы участников равного обучения представляют собой социокультурные общности подростков, молодых людей и разделяющих их ценности взрослых. Членов групп объединяют ценности, цели, содержание, методы и формы равного обучения, в котором они принимают участие.

Для того чтобы участники равного обучения осознавали его личностную и социальную значимость, волонтерам и педагогам необходимо организовать групповую деятельность и общение с учетом индивидуальных и возрастных особенностей участников.

Группы участников равного обучения могут быть временными и постоянными, стихийными и организованными, формальными и неформальными. Они могут быть одновозрастными и разновозрастными, различаться по количественному составу,

гендерной принадлежности участников. Участники могут быть знакомы или не знакомы друг с другом.

В рамках групповой динамики определяются стадии группового развития. Предложим вариант процесса группового развития, характерный для формирования и развития группы участников равного обучения.

Первая стадия развития группы участников равного обучения – ориентация. Это стадия знакомства членов группы, определения сходных (общих) и различных интересов и потребностей. Участники очень вежливы и отстранены. Преобладает неуверенность, любопытство и напряженность. Каждый участник пытается сориентироваться, собирая информацию о других. Участники наблюдают, оценивают, что им подходит, а что – нет. Появляются лидеры, но они еще не признаны большинством участников.

Вторая стадия – конфронтация. Это стадия соперничества, «борьбы за власть и влияние». Участники познакомились и понимают, что им вместе придется общаться, взаимодействовать, работать. Обсуждаются роли, распределяются обязанности, создаются и проверяются ценности, нормы и цели деятельности и общения. Участники разделяются на группировки по симпатиям и интересам. Выдвигаются неформальные лидеры. Возникает сопротивление формальному лидеру. Могут возникнуть конфликты.

Третья стадия – стабилизация, согласие и компромисс. Участники снова устанавливают ценности, нормы и цели деятельности и общения, которые признаются большинством из них. Устанавливаются также способы принятия решений и урегулирования конфликтных ситуаций. Происходит новое более устойчивое распределение ролей, обязанностей и полномочий. Формируется ощущение единства, общности. Многие участники готовы пойти на компромисс в случае спорной ситуации. Лидер или лидеры приобретают признанный большинством участников статус.

Четвертая стадия – сотрудничество и интеграция группы. Это стадия сотрудничества и сотворчества участников, каждый из которых играет свою роль в общем деле. Участники стремятся проводить вместе время. Уважаются права и интересы большинства, отдельного участника. Устанавливаются отношения взаимопонимания, доверия, поддержки, атмосфера безопасности, инициативы и творчества. Каждый участник испытывает чувства ответственности за порученные обязанности и чувство гордости за группу. Высока эффективность работы. В группе действуют общепризнанные лидеры.

На четвертой стадии группа участников равного обучения превращается в коллектив – единый организм, члены которого действуют по принципу «один за всех, и все за одного». Коллектив – это группа, где межличностные отношения опосредуются личностно значимым и общественно ценным содержанием групповой деятельности. В основе взаимоотношений в коллективе: дружба, взаимоподдержка, единая воля, взаимопонимание, деловое сотрудничество, ответственность каждого не только за себя, но и за весь коллектив.

Формирование группы участников равного обучения может осуществляться стихийно: в процессе повседневной деятельности, межличностного и группового взаимодействия участников. Может осуществляться организованно: в процессе специального обучения и подготовки потенциальных участников, в том числе и лидеров, а также целенаправленно

организованной совместной деятельности и общения при условии их творческого характера и системной организации.

Основными принципами формирования группы участников равного обучения являются: наличие общих целей и задач; сочетание общественных интересов и прав личности; учет возрастных особенностей, интересов подростков и молодых людей; самоуправление и самодеятельность; творческий характер и вариативность; открытость и доступность ресурсов и информации; системность и последовательность.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятий по сплочению волонтерской группы: мини-лекция и/или презентация материала по теме, игровые и интерактивные методы командообразования, сплочения группы, упражнения, рефлексивные методы.

Ниже приведены примерные упражнения, направленные на формирование и сплочение волонтерских групп, участвующих во внедрении подхода РОР.

УПРАЖНЕНИЕ «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»

Цель: организация взаимодействия и сплочение группы.

Необходимы материалы: клубок ниток.

Ход работы. Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники сделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Можно участникам предложить представить группу в виде Образа купола, который накрывает всю группу. Рефлексия: Сравните своё состояние до начала упражнения и после, что изменилось, что Вы чувствуете?

ИГРА «ПОМЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ»

Цель: создание условий для того, чтобы участники лучше узнали друг друга, осознали, что у них много общего, повышение мотивации в совместной деятельности.

Ход работы. Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу). В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим. Рефлексия: что нового узнали об участниках?

ИГРА «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ»

Цель: организация группового взаимодействия, сплочение группы.

Необходимые материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Ход работы. Участникам необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. При этом каждый участник должен выполнить свое индивидуальное задание. **Условия:** участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Рефлексия: Каким образом Вы взаимодействовали? Легко ли было выполнить индивидуальное задание и осуществлять коммуникацию без слов?

ИГРА «ИЗОБРАЗИТЕ»

Цель: организация группового взаимодействия, развитие способностей участников к совместной деятельности в группе.

Ход работы. Ведущий предлагает изобразить, используя всех участников группы:

- оркестр, поезд, телевизор, телефон, сороконожку, зоопарк;
- крутых зайцев, диких поросят, одиноких волков, сумасшедших куриц;
- буквы «А», «К», «М», «Р», «Ф», «Ю» и т.п.

Рефлексия: Сравните своё состояние до начала упражнения и после его выполнения. Что Вы чувствуете? Понравилось ли Вам работать в группе?

ИГРА «ДОМ»

Цель: организация группового взаимодействия, развитие способностей участников к совместной деятельности в группе.

Необходимые материалы:

Ход работы. Участники делятся на 2 приблизительно равных по количеству участников микрогруппы (команды).

Ведущий дает участникам игры инструкцию: Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, окном, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой.

По окончании игры целесообразно провести дискуссию по вопросам:

- 1) Как проходило обсуждение в группах?
- 2) Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- 3) Почему Вы выбрали именно эту роль?
- 4) Какую роль Вы считаете самой необходимой?
- 5) Можно ли обойтись без какой-нибудь роли? Какой?

Ведущий: Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и

нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

ИГРА «СТРОИТЕЛЬСТВО БАШНИ»

Цель: организация группового взаимодействия, развитие способностей участников к совместной деятельности в группе.

Необходимые материалы: несколько одинаковых наборов бумаги, ватмана (можно старых газет), скотча, маркеров, карандашей, ножниц, линеек.

Ход работы. Участники разделяются по малым группам. Ведущий дает представителям малых групп одинаковое количество бумаги (можно старых газет), скотча, маркеров, карандашей, ножниц, линеек.

Задание для малых групп: построить самую высокую, красивую и устойчивую башню. Можно предложить более сложные условия проведения игры: участники должны строить башни, не произнося слов, используя только невербальные способы коммуникации.

Участники в малых группах разрабатывают проект и строят башни. Затем каждая группа должна защитить свой творческий проект. Представители малой группы должны объяснить и доказать, что их башня – самая высокая, красивая, устойчивая.

В процессе игры ведущему необходимо наблюдать за групповой деятельностью и коммуникацией. Рефлексия: Что ощущали участники в процессе групповой работы?

2.4. Подготовка волонтеров-инструкторов к проведению обучающих занятий со сверстниками

Подготовка волонтеров к проведению обучающих занятий со сверстниками включает несколько основных направлений.

Во-первых, обучение по актуальной тематике в сфере здорового образа жизни и самоохранительного поведения, усвоение знаний и формирование умений, необходимых для проведения занятия по одной или нескольким темам.

Во-вторых, подготовка волонтеров к применению интерактивных, активных, игровых методов и форм равного обучения в работе со сверстниками, формирование у них методических умений.

В-третьих, формирование коммуникативных и организаторских компетенций волонтеров, необходимых для общения и эффективного взаимодействия со сверстниками в процессе равного обучения в целом и конкретного обучающего занятия в частности. Волонтеры равного обучения должны обладать коммуникативными и организаторскими умениями, а также использовать приемы, методы и техники организации общения и взаимодействия в группе сверстников.

Обучение волонтеров по тематике равного обучения предполагает освоение ими тем проведения занятий со сверстниками в целостной системе. Волонтеры должны усвоить теоретическую информацию (получить знания), усвоить ценностную составляющую по каждой теме (почему нужны информация и знания по теме для молодых людей), усвоить методические

и практические аспекты работы со сверстниками по данной теме занятия (методы и формы общения, взаимодействия, информирования по теме занятия). Волонтеры должны знать возрастные, межличностные и коллективные особенности группы молодых людей – участников занятия (интересы и потребности сверстников, межличностные отношения, характеристики молодежной группы, коллектива).

Тематика занятий по подготовке волонтеров определена в программе факультативных занятий «Подготовка волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждении образования». Программа факультативных занятий для волонтеров - учащихся IX-XI классов учреждений образования включает 4 раздела: 1) Теоретические и нормативные правовые основы реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждениях образования Республики Беларусь; 2) Организационно-управленческие основы реализации подхода «Равный обучает равного»; 3) Методические основы реализации подхода «Равный обучает равного»; 4) Обучающие занятия по подготовке волонтеров равного обучения.

Раздел 1 Программы факультативных занятий «Теоретические и нормативные правовые основы реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждениях образования Республики Беларусь» предполагает проведение обучающих занятий для волонтеров по темам: «Теоретические основы равного обучения»; «Нормативные правовые основы реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждениях образования»; «Нравственный кодекс, права и обязанности волонтеров равного обучения».

Раздел 2 Программы факультативных занятий «Организационно-управленческие основы реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждениях образования Республики Беларусь» включает занятия для волонтеров по темам: «Планирование и организация равного обучения в учреждении образования»; «Формирование группы участников равного обучения»; «Подготовка волонтеров-инструкторов к проведению обучающих занятий со сверстниками».

Раздел 3 Программы факультативных занятий «Методические основы реализации подхода «Равный обучает равного»» объединяет занятия по освоению волонтерами методов равного обучения по следующим темам: «Активные и интерактивные методы и формы равного обучения»; «Игровые методы и формы равного обучения».

Раздел 4 Программы факультативных занятий «Обучающие занятия по подготовке волонтеров равного обучения» включает занятия по следующим темам: «Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека»; «Формирование гендерной культуры молодых людей»; «Профилактика насилия в молодежной среде»; «Сохранение репродуктивного здоровья»; «Ответственное сексуальное поведение»; «Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП»; «Предупреждение приобщения молодежи к употреблению психоактивных, наркотических веществ»; «Профилактика употребления алкоголя»; «Профилактика употребления табака»; «Профилактика компьютерной зависимости среди молодежи».

Какие из вышеназванных тем равного обучения являются актуальными, востребованными, необходимыми? По каким темам нужно проводить занятия и другие мероприятия в конкретном учреждении образования и в социуме? Ответы на эти вопросы будут получены в процессе диалога педагогов и волонтеров с участниками равного обучения.

Необходимо обучить волонтеров планированию обучающего занятия со сверстниками. Будущий волонтер-инструктор должен усвоить, что план занятия должен содержать цели, задачи, содержание (направления и алгоритм деятельности по реализации целей и задач), методы, формы, условия реализации (время, место, участники, материалы и оборудование).

Цель играет в занятии стимулирующую (по отношению к участникам), преобразующую (по отношению к планированию и его участникам), нормирующую (по отношению к деятельности и результату планирования, ориентационную (по отношению к конечному продукту) роли.

Задачи – конкретные направления деятельности, способы достижения цели обучающего занятия. При формулировке задач занятия необходимо учитывать, что по каждой определенной теме (проблеме) должна определяться хотя бы одна четкая задача. Задачи должны быть конкретны и достижимы.

Содержание занятия представляет собой деятельность по формированию системы ценностей равного обучения, здоровья и здорового образа жизни, нравственности, гендерной культуры и т.д. Ценности воплощаются в теоретических (информации) и методических компонентах занятия.

Волонтер-инструктор усваивает под руководством педагога-консультанта все необходимые элементы занятия: организация коммуникации и знакомство, выяснение ожиданий участников, непосредственное общение с участниками, информирование по теме занятия, обсуждение реальных проблем и поиск способов их решения, работа в группах над решением задач, выполнением заданий и упражнений, подведение итогов и рефлексия и т.д.

Будущему волонтеру важно усвоить, что для каждой части занятия планируются определенные методы и формы, с помощью которых реализуются его цели, задачи и содержание. В процессе планирования занятия необходимо следовать логической цепочке: тема (проблема) – цель – задача – метод – форма.

Основными методами и формами проведения занятия являются интерактивные, игровые, активные.

В процессе планирования необходимо определять условия проведения занятия, а также реализации того или иного метода: время, место, количество участников, необходимые материалы и оборудование.

В процессе проведения занятия со сверстниками волонтер должен руководствоваться разработанным планом занятия по конкретной теме, придерживаться регламента, учитывать рекомендации по проведению.

Рассмотрим теоретические и методические аспекты занятия с позиции алгоритма его проведения – последовательности основных направлений деятельности волонтеров и участников.

Алгоритм занятия включает следующие основные компоненты:

- 1) организация коммуникации и знакомство участников;
- 2) сообщение педагогом темы, цели, программы занятия;
- 3) выяснение ожиданий и потребностей участников;
- 4) распределение по группам для выполнения групповых заданий (возможно индивидуальное распределение заданий);

- 5) информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов);
- 6) определение и ранжирование проблем и задач;
- 7) работа в группах над решением задач, выполнением заданий;
- 8) выбор и оформление наиболее конструктивных решений;
- 9) подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Организация коммуникации и знакомство участников

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

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

Сообщение темы, целей и программы занятия

Сам по себе этот момент не занимает много времени. Обычно тема занятия участникам известна заранее, так что волонтеру остается лишь напомнить, зачем «все мы тут сегодня собрались». Наиболее эффективный способ презентации материала - на слух, с визуальным подкреплением и обсуждением. Это означает, что любую информацию, волонтеры должны по возможности подавать в диалоге с группой и подкреплять визуально.

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

Выяснение ожиданий и потребностей участников

Выяснить, чего ждут участники, рекомендуется на каждом занятии, даже если их ожидания предсказуемы. Когда человек формулирует свои интересы, он пытается осознать их, что помогает избежать непонимания, неудовлетворенности. При подведении итогов, если большинство ожиданий оправдались, участники убедятся, что оснований для

неудовлетворенности у них нет. На данном этапе можно выполнять упражнения «Постеры», «Лист ожиданий», «Дерево ожиданий», «Личная позиция» и др.

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

Распределение по группам для выполнения групповых заданий может осуществляться на разных этапах занятия: перед его началом, после объявления темы, цели, информирования и т.д. Состав малых групп может быть постоянным, а может изменяться. Иначе говоря, в зависимости от поставленных задач, применяемых методов распределение может проводиться несколько раз и различными способами. Можно воспользоваться жетонами, цветными карточками (карточками с разными номерами, символами) и т.п., или попросить участников рассчитаться по номерам, а затем объединить в группы «первых», «вторых» и т.д., провести игры «Собери открытку», «Футбольные команды» и др.

Информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов). Основными методами информирования по теме занятия являются описанные выше проблемно построенная мини-лекция, рассказ, беседа, дискуссия.

При подготовке своего выступления, волонтеры должны решить заранее, какую информацию они сообщат группе сам, а какую попытаются получить от участников. Основная цель педагога состоит в том, чтобы актуализировать ценности, интересы, опыт участников занятия. Отвечая на поставленные вопросы, участники сами дают им необходимую информацию. Целесообразно использовать мозговой штурм и комментирование для вовлечения группы в изложение и обсуждение материала.

Определение и ранжирование проблем и задач. Проанализировав текущую ситуацию, участники составляют список проблем или проблемных вопросов. На основании этого списка формулируются задачи деятельности на занятии или в будущем. Обобщая результаты, один из волонтеров записывает ключевые слова на одном большом листе - «карте проблем», не упорядочивая их, чтобы не навязывать свою точку зрения. Следующая задача - определить приоритеты участников, учитывая мнение всех. Это можно сделать с помощью голосования или интерактивных методов.

Работа над решением задач, выполнением заданий

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

Выбор и оформление наиболее конструктивных и оптимальных решений. Формируются малые группы, количество которых определяется количеством задач (проблем, заданий).

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

Подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия

В заключительной части занятия волонтеры обобщают полученные результаты, делают обзор использованных методов, выслушивают мнения участников. Волонтеры организуют рефлексию состоявшегося взаимодействия на занятии. В процессе рефлексии каждый участник высказывает свое мнение, делится эмоциями и ощущениями, дает оценку занятию и его компонентам, в том числе своему участию в занятии. Целесообразно использовать методы рефлексивной деятельности «В одно слово», «Рассказ по кругу», «Анкета-газета», «Острова».

Равное обучение осуществляется как в процессе специально организованных мероприятий (обучающих занятий и т.д.), так и неформального общения подростков, молодежи. Неформальное общение в реальном и виртуальном пространстве взаимодействия трудно заранее спланировать и организовать. Эффективность равного обучения зависит от мотиваций и компетентности участников.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

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

Примерная структура заданий для аттестации:

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

2. Волонтерам-инструкторам предлагается применить один из методов, используемых на занятии. При этом важно обращать внимание на правильность применения метода (выполнения упражнений, вовлеченность участников и др.), и как взаимодействуют в паре аттестуемые волонтеры (распределение ролей, уважение друг к другу и пр.).

3. Волонтерам-инструкторам задается вопрос, затрагивающий морально-этические аспекты темы, предполагающий разные варианты ответа. Таким образом им предоставляется

возможность высказать собственное мнение в отношении темы / проблемы, которую они в дальнейшем будут освещать на занятиях со сверстниками. Важно обеспечить понимание волонтерами своей роли ведущих. Поэтому они должны избегать некорректных выражений и дискриминационных высказываний.

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

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

2.5. Сопровождение волонтеров-инструкторов

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

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

Процесс сопровождения может быть представлен в виде велосипеда.

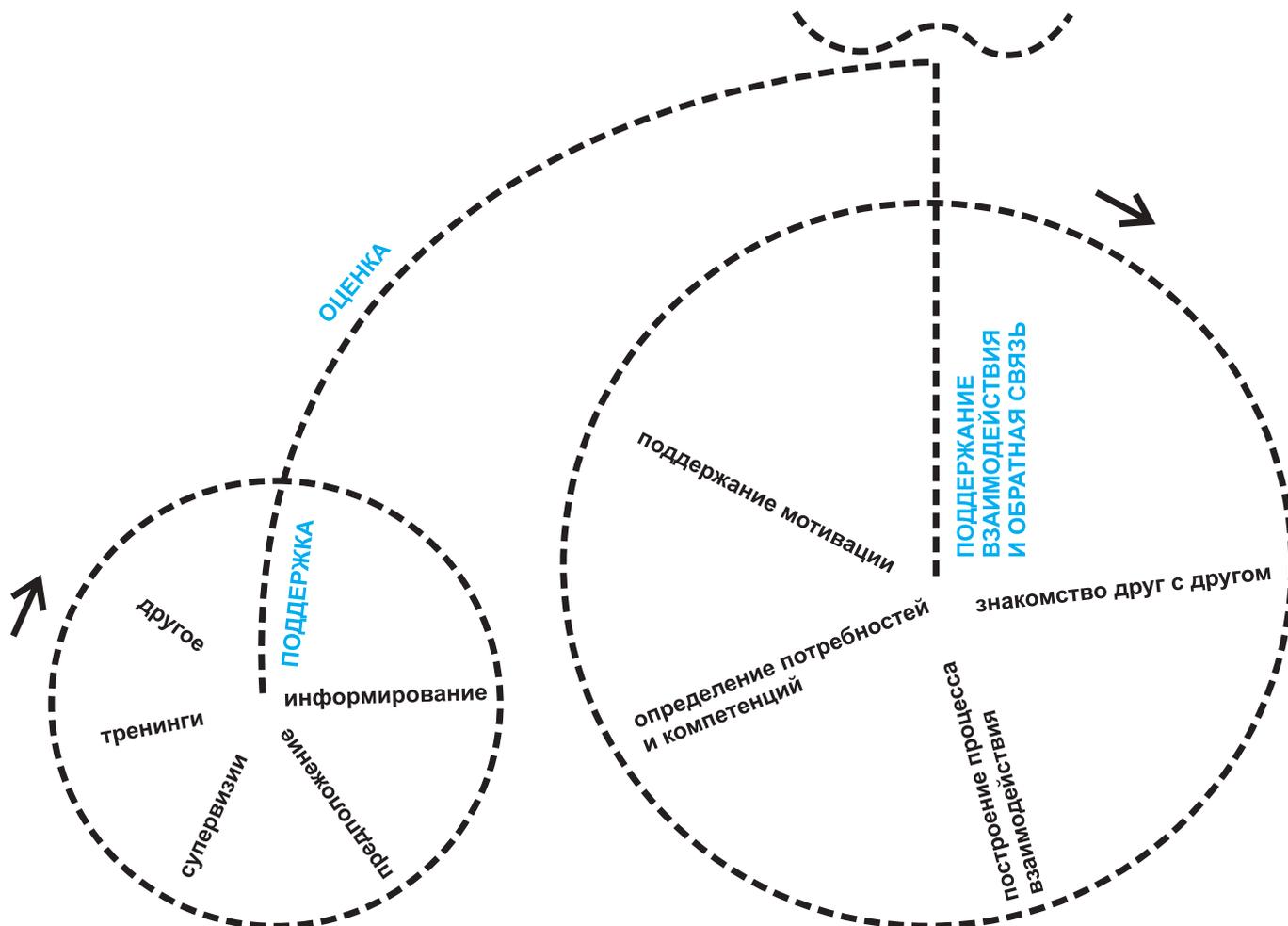


Рис. 2. «Колесо поддержки» волонтера педагогом-консультантом

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

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

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

Велосипед сопровождения наглядно демонстрирует два цикла сопровождения. Большое колесо включает наиболее важные элементы сопровождения, которые связаны с обеспечением постоянного взаимодействия и обратной связи.

В процессе сопровождения подразумевает индивидуальный подход. Педагогу-консультанту важно узнавать больше о волонтерах-инструкторах (об их предыдущем опыте, интересах, хобби и т. д.). Сближение волонтеров-инструкторов друг с другом, а также с педагогом-консультантом способствует построению более доверительных отношений в группе волонтеров, которые будут служить основой для продуктивного сотрудничества.

Особого внимания требует организационно-методическое обеспечение процесса взаимодействия педагога-консультанта и группы волонтеров-инструкторов, который позволит выстраивать позитивные рабочие отношения как внутри группы, так и между

группой и педагогом-консультантом. В рамках этого процесса очень важно предоставлять волонтерам-инструкторам возможность обсуждать происходящее в группе и конструктивно решать возникающие проблемы. Сделать взаимное общение плодотворным поможет и согласование ожиданий (целесообразно выяснять, что предполагают получить волонтеры-инструкторы от сопровождения и чего педагог-консультант ждет от волонтеров-инструкторов в процессе сопровождения), и распределение ролей и обязанностей. Для развития успешных рабочих отношений следует договориться о том, как будет передаваться информация и выстраиваться сотрудничество.

Определение потребностей и компетенций

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

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

Поддержка мотивации волонтеров

Основополагающий фактор увлеченной продуктивной работы – мотивация. Мотивированные молодые люди с большей легкостью решают сложные задачи, раскрывают свой потенциал, сотрудничают в решении проблем и берут на себя ответственность. Зачастую добровольцы, изначально мотивированные на участие в равном обучении, в процессе работы «остывают», теряют желание дальше заниматься волонтерством. Поэтому одной из важнейших задач педагога-консультанта в процессе сопровождения является поддержка положительной мотивации волонтеров-инструкторов. Для этого необходимо иметь четкое представление о том, какие мотивы ими руководят: что им нравится, что вдохновляет на совместную работу в группе, что интересно в теме, почему именно в этот период жизни они включились в волонтерскую деятельность и т. д. Кроме того, нужно соблюдать ряд условий, которые систематизированы в таблице 4:

Таблица 4. Поддержка мотивации волонтеров-инструкторов в реализации программ равного обучения

Условия, способствующие повышению мотивации волонтеров-инструкторов	Применение на практике
Безопасное пространство	Хорошее, комфортное место для встреч
Формирующая среда	Свободное общение, возможность быть услышанным, взаимодействие со сверстниками в группе

Уважительные и поддерживающие отношения	Уважение и доверие педагога-консультанта к членам группы
Определение актуальных и достижимых целей	Учет способностей группы в целом и каждого ее члена в отдельности, отслеживание краткосрочных и долгосрочных успехов в деятельности волонтеров-инструкторов
Создание атмосферы ответственности и доверия	Выдача сертификатов, наград, признание окружающими (например, публикации о деятельности волонтеров-инструкторов в прессе и т. д.), самостоятельная работа волонтеров-инструкторов

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

На малом колесе велосипеда сопровождения (см. рисунок 2) отображены: предоставление информации, организация работы, тренинги, супервизии. В сопровождении нет методов или способов, которые бы определялись как ключевые или основные. Их выбор в большей степени зависит от того, каким арсеналом обладает педагог, чтобы передавать свои знания, умения и опыт.

Значительная роль на протяжении всего периода сопровождения отводится мониторингу и оценке. Они позволяют отслеживать: насколько успешно реализуются цель и задачи равного обучения, какие результаты показывают волонтеры-инструкторы, дает возможность анализировать сам процесс сопровождения. Очень важно, чтобы в мониторинге и оценке были задействованы волонтеры-инструкторы: они могут давать обратную связь о том, как осуществляется сопровождение.

В процессе работы у волонтеров-инструкторов часто возникает потребность расширить знания и получить дополнительную информацию по темам, волнующим волонтеров. Вопросы волонтеров бывают настолько сложными, что педагог-консультант не в состоянии дать на них сиюминутный исчерпывающий ответ. Но к этому и не нужно стремиться, гораздо важнее и полезнее помочь волонтерам-инструкторам самим найти информацию в рекомендованных источниках. Кроме того, педагог-консультант может организовать для волонтеров-инструкторов встречу с экспертами, собрать методическую библиотечку, составить список веб-ресурсов.

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

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

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

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

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

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

Супервизии особо значимы на начальном этапе работы волонтеров-инструкторов, так как, с одной стороны, позволяют молодым людям лучше понять, что от них требуется, а с другой - являются одним из способов отследить качество проводимых ими занятий. Главная задача супервизии -- не в осуществлении контроля, а в повышении эффективности занятий, развитии умений волонтеров-инструкторов. Прежде чем посетить занятие, педагог-консультант должен согласовать это с волонтерами-инструкторами, для которых организуется супервизия, выяснить, чего они ожидают от супервизии, на чем, по их мнению, ему следует заострить внимание.

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

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

Осуществляя супервизию, педагог-консультант присутствует на занятии в роли наблюдателя. Он занимает позицию вне круга участников и ни при каких обстоятельствах не

вмешивается в действия волонтеров-инструкторов, даже если, по его мнению, они допускают какие-либо погрешности. Невмешательство позволяет молодым людям приобретать личный опыт, участь на собственных ошибках, оттачивать мастерство.

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

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

Примеры вопросов для обсуждения:

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

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

Таким образом, при организации супервизии педагог-консультант:

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

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

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

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

(Для дизайнера: вынести текст, выделенный синим, отдельно, например, в рамку, или выделить, или как-то по другому)

Рекомендации по предоставлению обратной связи:

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

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

Сосредоточьтесь на поведении, которое может быть изменено.

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

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

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

Регулярные встречи волонтеров-инструкторов

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

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

отведен конкретный день в неделю и время.

(Для дизайнера: вынести отдельно, например, в рамку, или выделить, или как-то по другому)

Чтобы встречи были эффективными:

- определите цель каждой встречи;
- содействуйте обсуждению во время встречи (например, с помощью вопросов, предложений);
- задавайте вопросы и предоставьте возможность волонтерам отвечать, совместно искать решения;
- время от времени подводите итоги тому, что уже было сказано или сделано;
- способствуйте тому, чтобы группа принимала решения и распределяла обязанности;
- поддерживайте темп встречи (чтобы она не затянулась надолго);
- договаривайтесь о дальнейших действиях / шагах;
- подведите итоги встречи (или попросите это сделать участников);
- если встречи нерегулярные, то лучше договаривайтесь о дате и времени следующей встречи сразу;
- внимательно слушайте каждого члена группы;
- уважайте идеи и индивидуальность людей;
- сначала пытайтесь понять, и только потом быть понятыми;
- давайте возможность каждую идею или предложение обсудить группой, взвесить все «за» и «против».

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

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

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

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

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

Что можно сделать для того, чтобы предотвратить подобные ситуации? Как поспособствовать долгосрочной работе волонтера-инструктора?

С самого начала важно, чтобы волонтер-инструктор получал необходимую подпитку своей положительной мотивации, сам определял, сколько времени может работать. Чрезмерную нагрузку волонтеров-инструкторов можно предотвратить, передавая им задачи и ответственность постепенно и при этом советуясь с ними. Значимым мотивом волонтерской деятельности является **признание**. Отчасти оно выражается неформально, волонтеры-инструкторы получают его непосредственно от участников проведенных занятий. И хотя это самое прямое и эффективное признание, его недостаточно. Важно, чтобы педагог-консультант положительно отзывался о работе волонтера-инструктора. Это хороший способ показать заинтересованность как в самом волонтере-инструкторе, так и в его труде.

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

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

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

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

The background features a large, light blue trapezoidal shape on the left side, which tapers towards the right. To its right, there are several overlapping, semi-transparent geometric shapes in various shades of blue, creating a layered, architectural effect. The overall color palette is monochromatic, consisting of different tones of blue and white.

3 ОБУЧАЮЩИЕ
ЗАНЯТИЯ ПО
ПОДГОТОВКЕ
ВОЛОНТЕРОВ
РАВНОГО
ОБУЧЕНИЯ

3. ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

3.1. Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека

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

Основные понятия

Здоровье – полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни – деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия.

Укрепление здоровья детей, подростков и молодежи является одним из приоритетов государственной социальной политики. В статье 2 Кодекса Республики Беларусь об образовании определено, что основами государственной политики в сфере образования является обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан здорового образа жизни и духовно-нравственных ценностей.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье рассматривается как состояние **«полного физического, душевного и социального благополучия»**, а не только как **«отсутствие болезней и физических дефектов»**. Такое толкование понятия «здоровье» получило достаточно широкое признание.

Здоровье человека формируется под влиянием многих факторов: генетических, социальных, экономических и т.д. Всемирная организация здравоохранения, проанализировав их, пришла к выводу, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 10% от медицинского обслуживания и на 50% - от того образа жизни, который он ведет. В понятие «образ жизни» входят факторы, которые, могут, как укреплять, так и разрушать здоровье. Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого саморазрушающего поведения человека.

В то же время, на здоровье населения оказывает влияние целый ряд таких отрицательных факторов образа жизни, как курение и употребление алкоголя, неправильное питание, гиподинамия, употребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, вредные условия труда, стрессовые ситуации, неблагоприятные материально-бытовые условия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокая степень урбанизации. Человека не удастся уберечь от всех выше перечисленных факторов, и поэтому необходимо обеспечить его здоровье в реальных условиях его существования. Научное обеспечение здоровья со стороны только медицинских знаний в связи с этим оказывается совершенно недостаточным.

Согласно развернутому определению, **образ жизни** – это совокупность типичных видов (способов) жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни, определяющими ее. Она дает возможность

комплексно рассматривать основные сферы жизнедеятельности людей: труд, быт, включая семейно-брачные отношения; образование и культуру, общественную жизнь, включая национальные отношения, выявлять ценностные ориентации людей и причины их поведения (стиля жизни), обусловленного укладом (социально-экономическим строем), уровнем (материальным благосостоянием) и духовно-нравственной активности.

Частными категориями образа жизни являются уровень и качество жизни.

Уровень жизни – экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами, которые характеризуются преимущественно количественными показателями (размер зарплаты, реальный доход, уровень потребления продовольственных и непродовольственных товаров, продолжительность рабочего и нерабочего времени, жилищные условия, уровень образования, здравоохранения и культуры и т.д.). Уровень жизни, наряду с укладом жизни и качеством жизни, определяет условия образа жизни людей.

Понятие **«качество жизни»** раскрывает качественную сторону удовлетворения материальных и культурных потребностей (качество питания, качество здравоохранения, образования, сферы обслуживания, окружающей среды; структура досуга, степень удовлетворения потребностей условий жизни - качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.д.).

Условия жизни – это факторы, определяющие образ жизни. К числу их следует отнести материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие условия, а также природные условия, которые, не являясь определяющими, оказывают, подчас очень существенное влияние на образ жизни.

Термин **«стиль жизни»**, как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности, активности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека - биологического, психологического, профессионального, социально-культурного *и духовно-нравственного*. Оценка понятия «здоровый образ жизни» весьма варьирует. Речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении гигиенических норм и правил, санитарном просвещении, но и также – это деятельность, направленная на сохранение, укрепление здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов жизни общества.

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, утерей цели и смысла жизни. **Здоровый образ жизни** предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека,

освоенных знаний и жизненных установок.

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

Однако программы по формированию здорового образа жизни, основанные на применении подхода РОР, направлены не только на повышении уровня информированности молодежи, но и на формирование у нее нравственного и безопасного поведения, ответственного отношения к своему здоровью, как к личной и общественной ценности.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Цель: развитие представлений о жизненных ценностях.

Необходимые материалы: листы бумаги (в зависимости от количества участников, карандаши, ручки.

Ход работы. Каждый игрок получает (рисует) «Шкалу жизненного пути». В течение 2 минут участникам необходимо нанести на «Шкалу жизненного пути» 4 главные цели, которые они хотят достичь в определенном возрасте. Затем на отдельно розданных четырех небольших листках бумаги (либо Post-it) участники переписывают написанные ими цели и выкладывают их напротив записанных. Педагог проходит с пакетом и просит отдать сначала одну из целей, написанных на листках бумаги. Далее такое действие повторяется еще два раза, таким образом, чтобы у учащихся осталась в наличии только одна жизненная цель (ценность). В конце игры проводится обсуждение и подводятся итоги игры.

– Легко ли было сделать выбор на каждом этапе игры, и какой этап оказался самым сложным?

– Какая цель осталась и возможно ли ее достижение без тех трех, которые были отложены в процессе игры, и почему?

– Была ли у кого-нибудь из участвующих в игре цель «сохранение собственного здоровья»?

– Если да, то оставили ли Вы ее до окончания игры или нет, и почему?

У большинства в процессе игры «сохранение собственного здоровья» не являлось главной целью вашей жизни. Но может ли осуществиться главная цель, мечта без сохранения собственного здоровья?

УПРАЖНЕНИЕ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ».

Цель: определение понятия «здоровье».

Необходимые материалы: листы бумаги (в зависимости от количества участников), карандаши, ручки.

Ход работы. Участникам раздается по 1 листочку бумаги, на котором в течение 5 минут им необходимо сформулировать определение понятия «Здоровье». Затем каждый по очереди представляет свою формулировку, а ведущий записывает на ватмане. Каждый последующий участник дополняет только, что не упомянули предыдущие. По окончании ведущий представляет определение ВОЗ.

ИГРА «ЦВЕТОК»

Цель: выработка самоуважения.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, маркеры.

Ход работы. Нарисовать на доске маленький круг. Это центр цветка, но у него пока нет лепестков. Допустим, что этот центр символизирует вашу личность. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. Название каждого лепестка можно также выписывать под рисунком.

В лепестках могут быть перечислены такие позитивные свойства участников, как:

- ощущение своей привлекательности и индивидуальности;
- вера в свои способности, силы, возможности.
- ощущение своей уникальности, ценности;
- уверенность в себе.

Участникам предлагается посмотреть на полученный цветок. Лепестки цветка держатся вместе потому, что их что-то объединяет. Это «что-то» – вы сами. Прежде, чем быть желанным, уважаемым, любимым, нужно просто «быть». Уважение к себе и к другим – это нормальное состояние здорового человека.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «СТИХОТВОРЕНИЕ О ВАС».

Цель: осознание ценности человека, самооценности себя как личности.

Необходимые материалы: листы с незаконченными предложениями для написания стихотворения (в зависимости от количества участников), карандаши, ручки.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам написать стихотворение о себе по предложенной форме. Для этого каждому раздается лист с формой стихотворения. На заполнение отводится 10 минут. Затем тренер предлагает участникам по желанию зачитать свое стихотворение. Каждый участник забирает свое стихотворение себе.

Вывод: Каждый из вас по-своему ценен. Среди ваших стихотворений не было ни одного одинакового. Каждый из вас подобен вазе, созданной гончаром по особому замыслу. Ваша личность обладает непреходящей ценностью, прежде всего потому, что во всем мире нет больше никого, повторяющего вас до мельчайших подробностей. Вам никогда не найти человека с точно такими же отпечатками пальцев, как у вас. Не бывает людей с одинаковыми чувствами и мыслями. Каждый обладает только ему присущим

набором представлений, мнений, вкусов, способностей и чувств – что и делает вас особым уникальным существом. Однако безответственное в плане сохранения здоровья поведение может разрушить каждую из 5 сторон личности, нарушить Вашу индивидуальность.

Стихотворение о Вас

Я уникален, потому что _____

Мой организм – это сложное и прекрасное творение, потому что

Хотя я далек от совершенства, я _____

ВОТ Я КАКОЙ

Я _____

(два особых Ваших качества)

Мне интересно _____

(что-то, вызывающее у Вас интерес)

Я слышу _____

(воображаемый звук)

Я вижу _____

(воображаемый объект)

Я хотел бы _____

(Ваше реальное желание)

Я _____

(повторение первой строки)

Я представляю себе _____

(Ваша фантазия)

Я чувствую _____

(чувство относительно чего-то вымышленного)

Я прикасаюсь _____

(к воображаемому предмету)

Я беспокоюсь _____

(о чем-то реальном)

Я плачу _____

(когда вспоминаю что-то очень грустное)

Я _____

(повторение первой строки)

Я понимаю _____

(что-то, в чем Вы уверены)

Я говорю _____

(фраза, в истинность которой Вы верите)

Я мечтаю _____

(Ваша настоящая мечта)

Я пытаюсь _____

(что-то сделать)

Я надеюсь _____

(Ваша реальная надежда)

Я _____

(повторение первой строки стихотворения)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бедулина, Г.Ф. Формирование здорового образа жизни: компьютерные технологии в подготовке тренеров-сверстников : учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Бедулина. Минск: Лазурек, 2008. – 160 с.
2. Залыгина, Н.А., Калачевский, Г.В. Здоровье как ценность в системе воспитания // Здаровы лад жыцця. – 2009. - № 7. – С. 3– 5.
3. Книга для подростка о здоровье и счастье. Отв.ред. Залыгина Н.А., Маскалевич, Ю.А., Тишурова, О.С. - Мн. Белпрофипринт, 2008
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р.И. Купчинов. – Минск: Национальный Институт образования, 2007. – 192 с.

Профилактика ВИЧ-инфекции в учреждениях образования на основе жизненных навыков : пособие в 3 ч. Профилактика ВИЧ-инфекции среди обучающихся I, II, III ступени обучения учреждений общего среднего образования / Е. Ф. Михалевич [и др.] ; под общ. ред. А. С. Никончука. – Минск : Зорны Верасок, 2012. – ч. 1. – 288 с.

3.2. Формирование гендерной культуры молодых людей

Цель: развитие у волонтеров представлений о гендерной культуре, методах и формах ее формирования.

Основные понятия

Гендер - это социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается. Это то поведенческое поведение, которое определяет отношение с другими людьми: друзьями, коллегами, одноклассниками, родителями, случайными прохожими и т.д.

Гендерные роли - одни из видов социальных ролей, набор ожидаемых образцов поведения (или норм) для людей того или иного пола (чаще социального пола или гендера), представителей определённой сексуальной ориентации. Роль в социальной психологии определяется как набор норм, определяющих, как должны вести себя люди в данной социальной позиции.

Женщина - человек женского пола, одного из двух полов, образующих род людей, лицо женского пола как воплощение свойств, качеств этого пола.

Мужчина - человек мужского пола, одного из двух полов внутри рода людей, лицо мужского пола как воплощение свойств, качеств этого пола.

Гендерная культура - это система действующих в обществе взглядов, установок, принципов, моделей поведения и т.д., формирующих социокультурные аспекты пола (гендерные роли, гендерные отношения, гендерные стереотипы, семейно-брачные установки и т.д.). Гендерная культура характеризует социальную сторону взаимоотношений между полами, основу которой должны составлять нравственные нормы и ценности.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Гендерное образование в узком смысле – это образование, которое содействует формированию гендерного равенства и способствует преодолению негативных гендерных стереотипов. Гендерное образование не обязательно должно выражаться в каких-то конкретных образовательных программах, оно как бы «разлито» присутствует в процессах обучения и воспитания и является частью идеологии высшего образования.

Гендерное равенство подразумевает общество, в котором и женщины, и мужчины обладают равными возможностями, правами и обязательствами во всех сферах жизни. Равенство между женщинами и мужчинами – это когда представители обоих полов могут на равных иметь доступ к образованию и здравоохранению, управлению и власти, имеют равные возможности достичь финансовой независимости, работая на кого-то или управляя собственным бизнесом, реализации своих личностных и профессиональных потребностей и интересов. Критическим аспектом в достижении гендерного равенства является наделение женщин полномочиями и более широкими возможностями в различных сферах развития общества, а также вовлечение в процесс достижения гендерного равенства мужчин.

Гендерные стереотипы - это социально разделяемые представления о личностных качествах и поведенческих моделях мужчин и женщин, а также о половой специфике социальных ролей.

Методы и формы: интерактивные, дискуссионные, игровые, проективные методы, метод анализа проблемных ситуаций (Case-study), Интернет-проекты (молодежные сайты, форумы, порталы, социальные сети, образовательные Интернет-ресурсы), СМИ в учреждениях образования (школьные пресс-центры, газеты, журналы, телевидение и др.).

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛ И ГЕНДЕР».

Цель: освоить и закрепить знания о понятиях «пол» и «гендер».

Необходимые материалы: листки со списком утверждений.

Ход работы. Ведущий раздает каждому участнику листок со списком утверждений.

Утверждения «пол» и «гендер»:

1. Женщины рожают детей, мужчины – нет. (П)
2. Девочки в школе учатся лучше, мальчики – хуже. (Г)
3. Женщины могут кормить младенцев грудью, а мужчины – только из бутылочки. (П)

4. Девочки – спокойные и послушные, а мальчики – непоседливые и самостоятельные. (Г)

5. У юношей в переходном возрасте ломается голос, у девушек – нет. (П)

6. Большинство строительных работ выполняют мужчины. (Г)

Ведущий: *Отметьте, какие из этих утверждений относятся к «полу», а какие – к «гендеру»?*

Далее проводится групповое обсуждение правильности ответов. Ведущий зачитывает по очереди утверждения, обсуждает в группе и объявляет правильные ответы.

МЕТОД «НЕЗАКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Цель: определить доминирующие ценности и базовые ценностные установки, характеризующие гендерную культуру личности.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам по кругу продолжить незаконченные предложения:

- 1) Гендерная культура человека в моём представлении - это...
- 2) Идеальные отношения между мужчиной и женщиной - это...
- 3) Настоящий мужчина в моём понимании - это...
- 4) Женщина в моём понимании - это...
- 5) Отношения между мужчиной и женщиной могут быть...
- 6) Отличительная женская черта в моем понимании - это...
- 7) Отличительная мужская черта в моем понимании - это...
- 8) Я полагаюсь на силу и мужество, если...
- 9) Я ценю женскую красоту, потому что...
- 10) В мире должно быть равноправие между мужчинами и женщинами потому, что...

УПРАЖНЕНИЕ «ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ»

Цель: развивать представления участников о гендерных стереотипах.

Необходимые материалы: доска, лист ватмана, маркеры.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам назвать 5-10 качеств, которые свойственны мужчине. Участники называют качества, а ведущий записывает их на доске (листе ватмана).

После этого ведущий просит участников назвать 5-10 качеств, характерных для женщины. Ведущий записывает их на второй половине доски (листа ватмана).

Ведущий задает вопросы:

- 1) Почему Вы назвали именно эти качества, как свойственные мужчинам?
- 2) Могут ли вышеназванные качества быть характерны для женщин?
- 3) Могут ли названные «женские» качества быть характерны для мужчин?

Например, может ли мужчина быть красивым, ласковым?

Может ли женщина быть сильной, богатой?

Ведущий подводит итоги. Сегодня мы с Вами определили гендерные стереотипы нашей группы. Ведь именно в обществе и социальных группах формируются представления о личностных качествах и поведенческих моделях мужчин и женщин.

ДЕЛОВАЯ ИГРА «О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ»

Цель: развивать представления участников о мужчинах и женщинах, их качествах, гендерных ролях, моделях поведения.

Необходимые материалы: лист ватмана, маркеры.

Ход работы. Ведущий: Сейчас одна из самых модных тем ток-шоу на телевидении и радио: что значит быть «настоящей женщиной», или «настоящим мужчиной». Какие качества женщин и мужчин ассоциируются у Вас с этими понятиями?

- Быть «настоящей женщиной» - это быть... (какой?)

- Быть «настоящим мужчиной» - это быть... (каким?)

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: Возможно, Вам приходилось встречаться с выражением «женское счастье». Как Вы думаете, что под ним подразумевается?

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: Как Вы думаете, существуем ли «мужское счастье»? да, то в чем оно заключается?

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: Как Вам кажется, существуют ли по-настоящему «мужские» и «женские» профессии? Если «да», то приведите примеры (до 10 примеров). Для выполнения этого задания будем работать в группах по 4-5 человек.

Участники распределяются по малым подгруппам.

Женские профессии	Мужские профессии
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Участники определяют в группах примеры «женских» и «мужских» профессий. Затем презентуют результаты своей работы и аргументируют свой выбор тех или иных профессий в качестве «женских» или «мужских».

Ведущий: По Вашему мнению, существует ли разница между девочками и мальчиками? Если да, то какая:

а) в психическом развитии (внимание, память, речь, мышление)

Девочки	Мальчики

б) в поведении

Девочки	Мальчики

в) в общении

Девочки	Мальчики

Ведущий: Как Вам кажется, нужно ли воспитывать мальчиков и девочек по-разному? Если да, то чем, на Ваш взгляд, отличается воспитание девочек от воспитания мальчиков?

Воспитание девочек	Воспитание мальчиков

Ведущий: В чем, по вашему мнению, заключаются отличия воспитательного воздействия мужчины и женщины на ребенка (проблема «мужского» и «женского» воспитания)?

Характеристики «женского» воспитания	Характеристики «мужского» воспитания

Ведущий: В чем, по Вашему мнению, заключается педагогическая роль...

Матери	Отца
В воспитании дочери	В воспитании сына
В воспитании сына	В воспитании дочери

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бурова, С.Н. Гендерное воспитание : учеб.-метод, пособие / С.Н.Бурова, О.А.Янчук. – Минск : ОО «БАМХЖ», 2006. – 82 с.
2. Коновальчик, Е.А. Воспитание гендерной культуры учащихся: пособие для педагогов общеобразоват. учреждений / Е.А.Коновальчик, Г.Е.Смотрицкая. – Минск : Нац. ин-т образования, 2008. – 96 с.
3. Смотрицкая, Г.Е. Основы гендерных знаний : учеб.-метод, пособие / Г.Е.Смотрицкая. – Минск: БГУФК, 2005.– 52 с.
4. Смотрицкая, Г.Е. Социализация учащихся средней общеобразовательной

школы: гендерный контекст : метод, рекомендации для учителей средних общеобразоват. школ / Г.Е.Смотрицкая. – Минск : РИВШ, 2006. – 34 с.

5. Степанова, Л.Г. Диагностика гендерной индивидуальности личности : учеб.-метод. пособие / Л.Г.Степанова. – Минск : БГПУ, 2002. – 26 с.

3.3. Профилактика насилия в молодежной среде

Цель: расширение и углубление знаний волонтеров по проблемам профилактики насилия в молодежной среде.

Основные понятия

Насилие – это воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией право граждан на личную неприкосновенность (в физическом и духовном смысле).

Социальное насилие – применение или угроза применения силы (в прямой или косвенной форме) с целью принуждения людей к определенному поведению, господство одной воли над другой, чаще всего связанное с угрозой человеческой жизни; общественное отношение, в ходе которого одни индивиды (группы людей) с помощью внешнего принуждения, представляющего угрозу жизни вплоть до ее разрушения, подчиняют себе других, их способности, производительные силы, собственность.

Домашнее насилие (семейное или бытовое насилие) – это повторяющееся насилие одного родственника по отношению к другому, в первую очередь внутри семьи; повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля. Домашнее насилие часто сопровождается насилием над детьми.

Жестокое обращение с детьми – любые умышленные действия или бездействие родителей, воспитателей и других лиц, от которых ребёнок находится в зависимости, наносящие ущерб его физическому или психическому здоровью, нарушающие развитие личности ребёнка, его психическое развитие или социализацию.

Буллинг – запугивание, унижение, оскорбление, физический или психологический террор.

Онлайн-насилие – насилие, осуществляемое в виртуальной среде с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов.

Кибербуллинг – буллинг, осуществляемый в виртуальной среде с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов. Молодые люди создают сайты, группы в социальных сетях, посвященные их сверстникам-изгоям, размещают компрометирующие жертв фото- и видеоматериалы, распускают о них неприличные слухи, анонимно посылают сообщения с угрозами и оскорблениями. В некоторых случаях издевательства над сверстниками снимаются на видео или фотографируются, а материалы выкладываются в сеть для общего доступа.

Профилактика насилия – деятельность по выявлению причин насилия и условий, способствующих его совершению, принятие мер по их устранению, воздействие на социальные процессы и явления в целях недопущения насилия.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Основная цель равного обучения в области профилактики насилия: формирование определенного образа жизни молодых людей, базовыми ценностями которого являются безопасность и благополучие.

Основными идеями и подходами, которые реализуются в равном обучении, являются следующие.

Во-первых, деятельностный подход, предполагающий переход от традиционной формы трансляции информации, усвоения знаний, умений к активному и интерактивному обучению (обучению через действие и взаимодействие), организации познавательной деятельности молодых людей.

Во-вторых, формирование индивидуальных моделей поведения молодых людей с минимизацией возможного риска проявления насилия.

В-третьих, развитие способностей молодых людей к оценке своих действий и действий других людей, а также информации с точки зрения безопасности и ответственности.

В-четвертых, информационное сопровождение и коммуникацию по проблемам безопасности, противодействия насилию.

В-пятых, создание гуманной образовательной среды, позволяющей осуществлять образовательное взаимодействие, исключаящее насилие.

Основное содержание равного обучения по профилактике насилия в молодежной среде включает следующие тематические разделы:

- 1) Определение понятий «насилие», «социальное насилие», «домашнее насилие», «жестокое обращение», «онлайн-насилие» и др.
- 2) Способы общения с молодыми людьми, пострадавшими от насилия.
- 3) Техники и приемы общения с молодым человеком в ситуации риска насилия.
- 4) Проблемы жестокого обращения с детьми и молодыми людьми в семье. Профилактика жестокого обращения с молодыми людьми.
- 5) Работа по предупреждению насилия над молодыми людьми в киберпространстве. Формирование правил безопасного поведения молодых людей в Интернет.
- 6) Формы поддержки молодых людей, оказавшихся в неблагоприятных условиях, проявляющих виктимность в поведении.
- 7) Стигматизация в молодежных коллективах. Изгой в коллективе. Направления коррекции поведения индивида и группы.
- 8) Интерактивные, игровые, проективные методы, метод анализа проблемных ситуаций (Case-study) по предупреждению насилия и виктимного поведения.
- 9) Формирование правильных стратегий поведения.
- 10) Защита и поддержка молодых людей с виктимным поведением, ставших жертвами насилия.

Необходимо найти эффективные методы и формы работы с молодыми людьми по

противодействию социальным рискам вовлечения в систему небезопасного поведения, насилию, в том числе в информационном пространстве. Эти методы и формы можно объединить несколькими задачами: научение размышлению, оценке и анализу действий и информации, формирование активного неприятия рискованного действия, активизация ценностно-регулятивных основ поведения.

Методы и формы: интерактивные, дискуссионные, игровые, проективные методы, метод анализа проблемных ситуаций (Case-study), Интернет-проекты (молодежные сайты, форумы, порталы, социальные сети, образовательные Интернет-ресурсы), СМИ в учреждениях образования (школьные пресс-центры, газеты, журналы, телевидение и др.).

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЫ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ» (автор Е.Г. Нестерук)

Цель: познакомить с видами домашнего насилия, определить действия, которые относятся к каждому виду насилия, закрепить эти понятия.

Необходимые материалы: карточки, скотч, флип-чарт, маркеры.

Ход работы. В ходе мозгового штурма группа перечисляет виды домашнего насилия. При необходимости тренер дополняет группу. Карточки с названиями видов домашнего насилия крепятся на флип-чарте либо волонтер записывает их маркером на листе. Далее всем участникам раздаются карточки с описанием действий, которые могут совершаться в отношении людей. Каждый участник зачитывает карточку и относит ее к одному из перечисленных видов насилия.

Комментарий. Карточки могут содержать следующие действия:

физическое насилие:

- хватания;
- толчки;
- бросания;
- плевки;
- нанесение ударов ладонью и/или кулаком и/или посторонним предметом;
- удерживание;
- удушение;
- избиение;
- пинки;
- использование оружия;
- причинение ожогов и т.д.;

психологическое насилие:

- вербальные оскорбления;
- шантаж;
- акты насилия по отношению к детям или другим лицам для запугивания;
- запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или раз-

рушение предметов собственности;

- преследование;
- контроль над деятельностью жертвы;
- контроль над кругом общения жертвы;
- контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению образования, работе, общению с друзьями и т.д.);
- контроль над распорядком дня жертвы и т.д.; **сексуальное насилие:**
- принуждение к половым отношениям посредством силы, угроз или шантажа (изнасилование);
- принуждение к половым отношениям в неприемлемой форме;
- принуждение к половым отношениям в присутствии других людей;
- принуждение к половым отношениям с детьми или третьими лицами;
- принуждение смотреть и/или повторять порнографические действия и т.д.;

экономическое насилие:

- отказ в содержании детей;
- утаивание доходов;
- отчет о совершении покупок любых покупок (предоставление чеков и т.д.);
- самостоятельное решение большинства финансовых решений без учета потребностей супруги/а и детей;
- лишение супруги/а финансовых средств даже для оплаты жизненно-важных расходов и т.д.

РАБОТА В ГРУППАХ «ЖЕРТВА И НАСИЛЬНИК»

Цель: познакомить с особенностями проявления насилия, определить характеристики насильника и жертвы.

Необходимые материалы: флип-чарт, листы ватмана, маркеры.

Ход работы. Участники делятся на 2 малые группы. Участникам предлагаются фломастер и большой лист бумаги в человеческий рост. Одна группа должна нарисовать силуэт насильника, другая - жертвы. Затем по контуру рисунка участники должны совместно написать особенности характера, психики жертвы и насильника. Затем группы делают презентацию своих рисунков, задают друг другу вопросы. Осуществляется дискуссия.

РАБОТА В ГРУППАХ «ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ»

Цель: обсудить виды насилия в молодежной среде, и как средства массовой информации влияют на представления о проблеме насилия в обществе.

Необходимые материалы: ватманы, ножницы, клей, глянцевые журналы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы. Участники делятся на 3-4 малые группы. Каждая группа готовит выпуск газеты, которая посвящена наиболее часто встречающимся ситуациям насилия в молодежной среде. На листе бумаги должны быть размещены статьи. Сами статьи писать не надо, достаточно заголовков статей и каких-то фотографий, вырезок из журналов, которые

будут передавать основную мысль статьи. Также группа должна придумать название для своей газеты. Затем каждая группа представляет свою газету.

Вопросы для обсуждения:

- Какие виды насилия были изображены в газетах?
- Читали ли вы о проблеме насилия в молодежной среде в средствах массовой информации, в Интернет?
- Почему важно говорить о проблеме насилия в молодежной среде?

УПРАЖНЕНИЕ «ДАЙ СОВЕТ»

Цель: обсудить возможные способы профилактики онлайн-насилия.

Ход работы. Участники работают в малых группах. Каждая группа предлагает несколько советов, помогающих в профилактике онлайн-насилия.

1-ая группа – советы для подростков и молодых людей.

2-ая группа – советы для родителей.

3-я группа – советы для педагогов.

4-ая группа – советы модераторам (системным администраторам) Интернет-сайтов.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Безопасность детей в опасном мире : пособие для педагогов и родителей / сост. : Г. Л. Козлова, Л. Н. Мирейчик, М. В. Пряхина ; под ред. Л. И. Смагиной. – Минск, 2013. – 56 с.

2. Дети в трудных жизненных ситуациях : сб. материалов / под ред. В. А. Янчука. – Минск : Акад. последиплом. образования, 2014. – 152 с.

3. Домашнее насилие: проблема и пути решения / под общ. ред. С. Н. Буровой. – Минск : Простыя лекі, 2008. – 46 с.

4. Методическое обеспечение воспитательной работы в общеобразовательных учреждениях в области предупреждения торговли людьми и насилия над детьми в киберпространстве / сост.: Е. Г. Нестерук, М. В. Пряхина. – Минск, 2010. – 82 с.

5. Насилие в отношении женщин и детей: анализ проблемы и пути ее решения в Республике Беларусь : сборник / сост. И. Чуткова [и др]. – [Б. м. : б. и.], 2004. – 123 с.

6. Насилие не ломает нас! : Как пережить последствия насилия? Как перестать быть жертвой по жизни? Как остановить насилие в семье? / сост. Д. Семеник. – Минск : Изд-во Белорус. Экзархата Рус. Православ. Церкви, 2013. – 332 с.

3.4. Сохранение репродуктивного здоровья

Цель: формирование представлений, расширение знаний волонтеров по вопросам репродуктивного здоровья.

Основные понятия

Репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего здоровья

человека, каждой семьи и общества в целом. Оно подразумевает состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующее способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантию безопасности беременности, родов, выживание и здоровье ребенка, благополучие матери, возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.

Репродуктивная система - это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Планирование семьи - это методы направленные на сохранение репродуктивного здоровья женщины и мужчины, необходимого для рождения желанных и здоровых детей.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к сексуальным отношениям. Репродуктивное здоровье это влияет на стабильность семейных отношений и на общее самочувствие человека. Основы репродуктивного здоровья закладываются в подростковом и юношеском возрасте. Поэтому, работа с подростками и молодежью в области гендерного и сексуального образования на сегодняшний день является одним из актуальных направлений равного обучения. Осуществление, которого приведет к сохранению физического и нравственного здоровья молодого поколения. Гендерное и сексуальное образование и воспитание следует расценивать как часть процесса формирования личности, оно включает в себя не только проблемы здоровья, но и моральные, правовые, культурные и этические аспекты. Поэтому ошибочно ассоциировать гендерное и сексуальное воспитание лишь с освещением вопросов контрацепции и защиты от болезней, передаваемых половым путем. Гендерное и сексуальное образование направлено не только на то, чтобы уберечь подростков и молодых людей от раннего начала половой жизни, но и на то, чтобы научить их осознанно и ответственно относиться к этой важной стороне жизни.

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

Половое созревание (пубертатный период или пубертат) - процесс изменений в организме подростка, молодого человека, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. Половое созревание запускается с помощью сигналов из головного мозга к половым железам: яичкам у мальчиков и яичникам у девочек. В ответ на эти сигналы половые железы вырабатывают различные гормоны, стимулирующие рост и развитие мозга, костей, мышц, кожи и репродуктивных органов. Рост тела ускоряется в первой половине пубертатного периода, а полностью заканчивается с завершением полового созревания. До начала полового созревания различия в строении тела девочки и мальчика сводятся практически только к половым органам. В течение периода полового

созревания формируются значительные различия в размерах, форме, составе и функции многих структур и систем организма, наиболее очевидные из которых относят ко вторичным половым признакам.

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

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

Половое созревание юношей

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

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

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

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

Половое созревание девушек

Период полового созревания у девушек начинается, как правило, в 10 - 11 лет, т.е. несколько раньше, чем у юношей. Однако эти возрастные особенности проявляются достаточно индивидуально.

Изменения в организме девушки:

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

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

Женская репродуктивная система

Внутренние половые органы.

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

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

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

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

Яичники представляют собой железы внутренней секреции, которые вырабатывают женские половые гормоны, обуславливающие развитие вторичных половых признаков, рост половых органов и молочных желез. С наступлением половой зрелости и до угасания половой функции в яичниках и в матке происходят согласованные циклические процессы. В яичнике имеются жидкостные образования различных размеров - фолликулы, в которых созревают яйцеклетки.

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

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

а продолжает выделять в кровь большое количество прогестерона, необходимого для развития беременности.

Мужская репродуктивная система

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сохранение репродуктивного здоровья

Репродуктивная система – сложный налаженный механизм. Это саморегулирующаяся

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

Важно понимать, что созревания репродуктивной системы недостаточно для начала половой жизни. Человек должен быть зрелым и в психологическом плане. Готовность к началу половой жизни приходит постепенно, через платоническую влюбленность (желание духовной близости, чувства единства, нежности), эотику (объятия, ласки, поцелуи) к собственно сексуальной реализации (половой акт). Нарушение этой последовательности может создать трудности в формировании отношений с противоположным полом. Это очень индивидуальный процесс, каждый человек обладает собственным, уникальным опытом, поэтому только сам может принять решение о готовности к началу половой жизни.

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

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

Способы сохранения репродуктивного здоровья:

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

Основные направления в работе с подростками и молодыми людьми по сохранению репродуктивного здоровья:

- Образовательная деятельность, просвещение подростков и молодежи (семинары, конференции и обучающие занятия, Интернет-проекты, анонимные консультации по вопросам сохранения репродуктивного здоровья, профилактические медицинские осмотры и т.д.);
- Профилактика аборта и его последствий (информирование о методах контрацепции,

доступная бесплатная контрацепция, медико-психологическая помощь);

- Индивидуальный подбор методов контрацепции;
- Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП;
- Консультирование молодых людей, семейных пар по вопросам планирования беременности.
-

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия:

мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

РАБОТА В ГРУППАХ «КОЛЛАЖ О ДЕВОЧКАХ И МАЛЬЧИКАХ»

Цель: раскрытие представлений участников об отличиях мальчиков и девочек.

Необходимые материалы: ватманы, ножницы, клей, глянцевые журналы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы. С этой целью участниками создается коллаж на тему «Девочка/мальчик»

Для проведения дальнейшей работы участников необходимо разделить на две группы по половой принадлежности. Женская половина создает коллаж на тему «Что такое девочка», а мужская – на тему «Что такое мальчик». Участникам предоставляется два больших листа бумаги и материалы, из которых обучающиеся могут создавать коллаж – это цветная, оберточная, гофрированная бумага; газеты и журналы. Необходимо, чтобы было много разноплановых картинок. Участники из всего этого материала создают «коллаж».

После окончания работы каждая группа знакомит со своим «произведением», в ходе которого участники рассказывают свои представления о девочках и мальчиках, об их отличиях и схожестях.

РАБОТА В ГРУППАХ «ФАКТОРЫ И СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Цель: определить и обсудить факторы, влияющие на репродуктивное здоровье, и способы сохранения репродуктивного здоровья.

Необходимые материалы: ватманы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы. Для выполнения упражнения необходимо разделиться на 2-4 малых группы в зависимости от количества участников.

Ведущий объясняет задание для участников одной или двух групп: *Необходимо обсудить и записать факторы, которые влияют (как позитивно, так и негативно) на состояние репродуктивной системы. Это могут быть факторы, касающиеся гигиены, сексуального поведения, состояния здоровья в целом и т.д.*

Перед участниками другой или двух других малых групп ставится задача обсудить и записать способы сохранения репродуктивного здоровья.

Далее ведущие просят малые группы представить свои наработки - сначала по факторам, затем по способам.

При обсуждении способов сохранения репродуктивного здоровья ведущие, если возникает необходимость, сначала предлагают участникам расширить список, исходя из тех факторов, которые были названы раньше, а затем дополняют его своими вариантами.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА»

Цель: определить причины, по которым подростки и молодые люди не обращаются к врачам, объяснить и аргументировать необходимость регулярного посещения врача.

Необходимые материалы: флип-чарт или доска, маркеры, карандаши, листы бумаги (в зависимости от количества участников).

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

После того, как участники запишут причины, попросите их повесить листочки на флип-чарт (либо доску) и зачитайте причины, формируя группы похожих причин.

Наиболее типичные причины:

Не состоящие в браке молодые люди считают:

- медицинские услуги по охране репродуктивного здоровья существуют не для них, а только для людей, состоящих в браке;

- они стесняются заходить в медицинские учреждения, где услуги оказываются не только молодежи, но и взрослым;

- они опасаются, что в таких учреждениях не соблюдается конфиденциальность, что об их визите могут узнать родители, педагоги, сверстники и т.д.;

- они боятся медицинских процедур, особенно гинекологического и урологического осмотра;

- они стесняются того, что были когда-то изнасилованы;

- они боятся, что персонал будет настроен к ним враждебно;

- они мало знают о риске ВИЧ, ИППП и беременности, поэтому не знают, когда следует обращаться к врачу;

- они не знают, где находятся соответствующие медицинские учреждения и какие в них оказываются услуги;

- они не могут позволить себе данную медицинскую услугу, так как ее стоимость может быть слишком высокой для подростка, молодого человека.

Сообщите участникам, что есть медицинские учреждения, дружественные подросткам и молодежи, работа которых построена таким образом, чтобы преодолеть все вышеназванные причины, по которым подростки и молодые люди не обращаются к врачам, и отличается от других медицинских учреждений тем, что:

- оказывает более широкий спектр услуг, и в итоге обратившийся получает комплексную помощь (и не только медицинскую, но и психологическую и социальную);

- реализует принципы Добровольности, Доступности, Доброжелательности.

Что же означает каждый из этих принципов на практике.

Добровольность:

- отсутствие принудительных медицинских осмотров;
- не разглашение диагноза подростка, молодого человека;
- доступность языка, разъяснение и убеждение, а не меры принудительной профилактики и лечения.

Доступность:

- наличие информации об услугах (где и когда их можно получить);
- анонимность и конфиденциальность информации;
- бесплатность консультирования и медицинских услуг.

Доброжелательность:

- внимательное отношение, умение выслушать собеседника;
- искренне стремление помочь подростку, молодому человеку;
- общительность врача, наличие чувства юмора, уважение личности подростка, молодого человека.

Спросите у участников, всем ли понятно, как на практике реализуются эти принципы, и что они означают, как они могут им помочь.

УПРАЖНЕНИЕ

«ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Цель: развить у участников умения планирования способов сохранения репродуктивного здоровья.

Необходимые материалы: маркеры, цветные карандаши, листы бумаги (в зависимости от количества участников).

Ход работы. Ведущий предлагает участникам составить персональные планы сохранения репродуктивного здоровья.

Исходя из возможных способов сохранения репродуктивного здоровья, определите наиболее важные и реальные для Вас лично. Необходимо Вам сейчас записать эти способы, составив персональный план сохранения собственного репродуктивного здоровья.

Можно предложить участникам к оформлению плана подойти творчески. Однако для этого потребуется дополнительное время, а также соответствующие материалы (фломастеры, карандаши, вырезки из журналов, открытки и т.д.).

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Мартынова, В.В., Курило, Т.И. Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью: пособие / В.В. Мартынова [и др.]. – Минск: Современная школа, 2007. – 168 с.
2. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования: модули для волонтеров-

инструкторов по проведению занятий для сверстников / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 53 с.

3. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Реализация принципа “Равный обучает равного” в общеобразовательных учреждениях: пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 110 с.

3.5. Ответственное сексуальное поведение

Цель: формирование у участников представлений о моделях безопасного сексуального поведения.

Основные понятия

Сексуальное или половое поведение человека - совокупность психических реакций, установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения человека. Сексуальное поведение является одной из форм взаимодействия индивидов. Сексуальное поведение человека является практической реализацией его сексуальности и является одним из вариантов социального поведения.

Сексуальные партнёры - люди, вступающие в сексуальные отношения между собой. Могут быть любого пола или сексуальной ориентации. Сексуальные партнёры могут быть в постоянных любовных отношениях или неофициальных (например, у любовников, также при случайной половой связи, в случае изнасилования).

Целомудрие – моральная добродетель, означающая контроль сексуальных желаний. Исторически требования целомудрия основаны на религиозных этических представлениях и нравственных заповедях. Целомудрие в браке традиционно понимается как супружеская верность, целомудрие не состоящих в браке - в сексуальном воздержании.

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

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Сексуальное поведение человека является одним из вариантов социального поведения. С биологической точки зрения основной целью сексуального поведения живых организмов является воспроизводство себе подобных, т.е. продолжение рода.

Сексуальная мотивация и поведение человека тесно связаны с репродуктивной функцией, однако в отличие от поведения животных определяются социальным развитием конкретной личности.

И.С. Кон выделяет несколько основных форм сексуального поведения человека в зависимости от конечной цели и возраста.

1. Конечной целью сексуального поведения является разрядка полового напряжения.
2. Мотивацией является деторождение, при этом эротические соображения играют

ничтожную роль.

3. Чувственное наслаждение является ведущим, при этом наибольшее значение придается эротизму ситуации.
4. Средством достижения внесексуальных выгод, например, брак по расчету.
5. Средство поддержания супружеского ритуала.
6. Коммуникативная сексуальность, когда сексуальное поведение представляет собой форму выхода из одиночества.

Для подростков и молодых людей можно выделить еще две основные формы сексуального поведения:

1. Удовлетворение полового любопытства.
2. Средство сексуального самоутверждения.

Характеристики подростка, молодого человека, ответственно относящегося к своему здоровью, практикующего безопасное сексуальное поведение:

- относится с должным вниманием к своему телу;
- заботится о своем здоровье: регулярно приходит на профилактические медицинские осмотры;
- общается соответствующим образом с представителями обоих полов;
- избегает отношений, в которых им/ей манипулируют или он/она манипулирует;
- определяет свои собственные ценности отношений с другими людьми и действует в соответствии с ними;
- принимает на себя ответственность за свои поступки;
- осознает последствия половых и межличностных отношений;
- умеет эффективно общаться с членами семьи и друзьями;
- задает вопросы родителям или другим взрослым, которым доверяет;
- договаривается о рамках половых отношений;
- адекватно реагирует на отказ в сексе;
- защищает себя от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем;
- демонстрирует толерантность и оценивает по достоинству различия между людьми;
- осознает влияние средств массовой информации на мысли, чувства, поведение;
- при необходимости обращается к специалистам за информацией или услугами.

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

Презерватив – наиболее популярное среди подростков и молодежи барьерное средство защиты.

Комбинированные оральные контрацептивы

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

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

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

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

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

Важно помнить:

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

Абортом называется всякое прерывание беременности.

Искусственный аборт – это искусственное прерывание беременности. Искусственный аборт может проводиться с использованием медицинских инструментов (хирургический аборт или вакуум-аспирация) или лекарственных средств.

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

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

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

Вакуум-аспирация. Максимальный срок беременности для использования данного метода - пять недель. Самые благоприятные дни для выполнения данного вмешательства

– с 14-го по 16-й.

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

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

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

ДИСКУССИЯ «ОЖИДАНИЯ ОТ ОТНОШЕНИЙ»

Цель: определить и обсудить ожидания участников от сексуальных отношений.

Необходимые материалы: ватманы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы.

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

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

Ведущий предлагает каждому участнику индивидуально выбрать и проранжировать ответы, которые больше всего отражают их персональные ожидания от отношений.

Задание для участников: Отметьте те предложения, которые соответствуют вашим ожиданиям от длительных отношений с партнером. Проранжируйте, пожалуйста, прочитанные предложения по степени значимости для Вас.

Мне бы хотелось:

- Чтобы мой(я) партнер(ша) был(а) внимательным(ой) и ласковым(ой).
- В его (ее) лице иметь надежную опору и поддержку в этом мире.
- Чтобы мой(я) партнер(ша) разделял(а) мои взгляды.
- Чтобы мой(я) партнер(ша) был(а) привлекательным(ой) и мы были красивой парой.
- Застраховать себя от одиночества.
- Стать чьей-то «второй половинкой».
- Внести порядок в свою жизнь.
- Чтобы отношения продолжались, пока «смерть не разлучит нас».
- Интимных отношений.
- Завести семью и детей.
- Занять респектабельное положение в обществе.
- Создать экономическое единство.
- Вместе со своим(ей) партнером(шей) стремиться к осуществлению жизненных

целей.

После того как все участники подготовятся, ведущие формируют четыре малые группы и предлагают рассмотреть выбранные варианты ответов, а при необходимости дописать свои. Если позволяет состав участников, ведущие могут объединить юношей и девушек в отдельные группы, для того чтобы они обсудили ожидания от отношений между собой, а потом рассказали противоположному полу.

Подводя итог, ведущий задает группе вопросы:

- 1) Насколько легко Вам было выбрать ответы?
- 2) Удивил ли Вас какой-то из вариантов? Почему?
- 3) Что может помочь вам строить именно те отношения, которые Вам необходимы?

РАБОТА В ПАРАХ «ПРИЗНАКИ ЛЮБВИ»

Цель: формирование представлений о признаках истинной любви как ориентира для сексуальных отношений.

Ход работы.

Ведущий: *Любовь – это не просто чувство, а умение ценить другого, которое и приобретает, и проявляется в повседневной жизни. Если отношения складываются, что вы сомневаетесь, любовь это или нет, то положите листок с этими утверждениями и сравните чувства.*

Ведущий: *Испокон веков люди воспевали прекрасные чувства любви, дружбы в стихах, поэмах; воплощали в скульптурах и изваяниях.*

Давайте и мы попробуем, разбившись по парам, изобразить один из признаков ложной или истинной любви. Воплотим его в «живой скульптуре».

Участники представляют те фигуры, которые они придумали.

Ведущий: В жизни мы тоже все творцы и можем в какой-то степени влиять на свое поведение, на свои отношения. Выбор, который мы делаем во взаимоотношениях с близкими – это то, что мы сами «лепим» своими руками.

Поскольку есть много разных мнений о необходимости постоянного сексуального партнера, предложите участникам обсудить все за и против, используя метод «Решение».

Цель: *определить и обсудить факторы, влияющие на выбор и сохранение постоянного сексуального партнера.*

Необходимые материалы: ватманы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы. Ведущему необходимо выбрать одного добровольца из группы, а всех остальных участников объединить в две группы. Ведущий просит первую группу написать все возможные «за» (преимущества) постоянного сексуального партнера, а вторую группу все «против» (недостатки). Необходимо, чтобы доброволец не слышал обсуждения, происходящего в группах.

После работы в группах, попросите участников выбрать одного человека от каждой группы, который будет отстаивать их позицию. Верните всех в круг, попросите добровольца сесть перед группой, и около него представителей двух групп.

Добровольцу необходимо в конце дискуссии поддержать ту или иную позицию.

Попросите его быть максимально объективным и выбирать, не исходя из личного мнения, а из того, насколько обоснованными и весомыми были аргументы сторон. Представитель группы должны высказывать свои аргументы по очереди, внимательно выслушивая оппонента.

После завершения дискуссии и объявления добровольцем своего решения, поблагодарите выступавших и попросите их сесть в круг.

- легко ли было подбирать аргументы «за» и «против»?
- какие из озвученных аргументов были самыми эффективными? Почему?
- Какие выводы вы сделали для себя в ходе дискуссии?

В конце, еще раз обратите внимание на основные важные аргументы «за» постоянного сексуального партнера, в случае если они не были озвучены участникам, проговорите их сами.

ДИСКУССИЯ

«НАЧАЛО ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ И ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель: определить и обсудить факторы, влияющие на ответственное сексуальное поведение.

Необходимые материалы: ватманы, маркеры, цветные карандаши.

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

Примерные вопросы участникам:

- 1) Что важно для молодого человека (девушки), начинающего(ей) половую жизнь?
- 2) Какие риски существуют при незащищенном половом контакте?
- 3) Кто должен позаботиться о предохранении во время половой близости?
- 4) Как можно предохранить себя от инфекций, передаваемых половым путем?
- 5) Какие вы знаете способы контрацепции? Какие из них наиболее эффективны?
- 6) Какие методы контрацепции рекомендованы для молодых людей?
- 7) Какие могут быть последствия ранней беременности для матери? отца? самого ребенка?
- 8) Какие могут быть последствия аборта?

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Мартынова, В.В., Курило, Т.И. Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью : пособие / В.В. Мартынова [и др.]. – Минск: Современная школа, 2007. – 168 с.
2. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Равный

обучает равного в учреждениях общего среднего образования : модули для волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников / М.Е. Минова [и др.]. – Минск : Парадокс, 2012. – 53 с.

3. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Реализация принципа “Равный обучает равного” в общеобразовательных учреждениях : пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 110 с.

4. Формирование здорового образа жизни: курс консультирования подростков и молодежи : пособие / Под ред. Е.М. Русаковой. – Минск: Современная школа, 2007. – 200 с.

3.6. Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП среди молодежи

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

Основные понятия

Вирус – мельчайший микроорганизм, видимый лишь только под электронным микроскопом.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

ИППП – инфекции передающиеся половым путем

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

ВИЧ-инфекция – это одна из глобальных проблем современного человечества. Если еще до середины 1996 года ситуация с распространением ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь оставалась относительно благополучной, а относились к эпидемии только как к проблеме асоциальных людей (проституток, гомосексуалистов, наркоманов), то в настоящее время ВИЧ-инфекция проникла во все слои населения, и относится даже к новорожденным. На сегодняшний день не разработано специфических препаратов для борьбы с ВИЧ-инфекцией и лечения СПИДа, поэтому профилактика является единственным доступным и достаточно эффективным средством, которое может помочь населению противостоять этой болезни.

Противостоять проблеме массового распространения ВИЧ-инфекции в нашем государстве может способствовать активная профилактическая работа во всех учреждениях образования.

История ВИЧ начинается в 1981 году, когда были зафиксированы первые случаи инфицирования, однако, на тот момент было неизвестно, что за вирус вызывал различные странные симптомы у людей. Это привело к исследованию в области вирусологии и открытию в 1983 году французским ученым из Института Пастера Люком Монтанье вируса иммунодефицита человека. С тех пор начинает развиваться активно профилактическая работа по предотвращению распространения данного вируса, так как ученые осознали, что это единственный способ борьбы с ним до тех пор пока не будет найдено лекарство. В том числе именно поэтому мы с вами сегодня разговариваем про это заболевание, поскольку

каждому надо знать, как защитить себя от ВИЧ-инфекции. В 1987 году был зарегистрирован первый случай ВИЧ-инфекции на территории Республики Беларусь, с того времени и на данный момент в Республике официально зарегистрировано более 12 500 случаев ВИЧ-инфекции.

Вообще, вирусы являются возбудителями многочисленных многих острых и хронических инфекционных заболеваний. Внутриклеточный паразит, может размножаться лишь в живых клетках, внутри организма хозяина. К воздействию антибиотиков не чувствительны.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) не живет в окружающей среде, попадая на открытый воздух, погибает в течение нескольких секунд, однако в использованных нестерилизованных шприцах вирус может сохранять жизнеспособность в течение нескольких дней, за счет находящихся внутри иглы остатков крови.

При попадании в кровоток человека ВИЧ поражает иммунные клетки: Т-лимфоциты и макрофаги. Проникая внутрь этих клеток, он начинает размножаться, сокращая срок жизни лимфоцитов, снижая способность организма противостоять различным болезням. Если не предпринимать мер для борьбы с ВИЧ, то через 5-10 (иногда и до 20) лет развивается СПИД, синдром приобретенного иммунодефицита. В процессе развития ВИЧ-инфекции иммунная система организма сильно истощается. Организм не в состоянии бороться с различными микроорганизмами и опухолевыми клетками. В организме человека развиваются различные заболевания: туберкулез, токсоплазмоз, пневмония, менингит, злокачественные опухоли. Развиваются тяжелые поражения слизистых оболочек, кожи, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, мозга и других органов. На сегодняшний день существует ряд препаратов помогающих ВИЧ-положительному человеку поддерживать иммунную защиту, предотвращая наступление стадии СПИДа на протяжении длительного времени. Однако этот процесс необратим.

ВИЧ и СПИД – это абсолютно разные, но взаимосвязанные понятия. **СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита человека, последняя стадия ВИЧ-инфекции, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Поэтому неверно говорить о любом ВИЧ-положительном человеке, как о больном СПИДом.

СПИД – это обратимое состояние: при применении антиретровирусной терапии концентрация вируса в крови уменьшается, число иммунных клеток увеличивается и состояние человека переходит в бессимптомную стадию, так же снижается риск передачи вируса. Таким образом ВИЧ-положительный человек может жить долгой жизнью.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) или заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП) - группа заболеваний, основной путь передачи которых происходит через сексуальные контакты. Они делятся на:

- 1) микробные, такие как гонорея, сифилис;
- 2) протозойные инфекции (одноклеточные) – трихомониаз;
- 3) вирусные-герпес, гепатиты В, С, ВИЧ.

Кроме этого существуют заболевания, где половой путь передачи является частым (чесотка, контагиозный моллюск, тот же герпес, лобковый педикулез, гепатиты).

Исследования показывают, что наличие инфекций, передаваемых половым путем, повышает риск инфицирования ВИЧ многократно. Попадание возбудителей ИППП вызывает воспалительный процесс; кроме этого, многие ИППП (сифилис, герпес и др.) вызывают нарушения в области половых органов, что значительно облегчает проникновение вируса ВИЧ.

Пути передачи ВИЧ-инфекции

Эпидемиологические исследования, проводимые в мире, выявили три пути передачи ВИЧ-инфекции:

- половой;
- через кровь (парентеральный);
- от матери ребенку (вертикальный).

Половой путь передачи. Половой контакт, гетеросексуальный или гомосексуальный, является главным способом передачи ВИЧ-инфекции. Хотя вероятность передачи вируса от инфицированного полового партнера здоровому невелика (около 10% при однократном половом контакте), на этот путь приходится около 70% всех случаев заражения, ведь основная часть населения в мире находится в сексуально активном возрасте, и частота вступления в половые отношения очень высока.

При всех видах половых отношений существует риск передачи ВИЧ-инфекции. Каждый половой контакт без предохранения (без презерватива) с лицом, инфицированным ВИЧ, подвергает неинфицированного партнера опасности заражения. Степень риска зависит от ряда факторов, таких как:

- принадлежность полового партнера к уязвимой группе, т.е. вероятность того, что половой партнер инфицирован;
- пол и возраст неинфицированного партнера;
- вид полового контакта;
- стадии заболевания инфицированного партнера;
- наличие заболеваний, передающихся половым путем.

Самый эффективный способ предупреждения передачи ВИЧ половым путем и заражения ИППП – это воздержание от ранних половых связей. Отложить «на потом» вступление в половые отношения поможет избежать не только заражения ВИЧ-инфекцией, но и других нежелательных последствий (ранняя беременность, заражение ИППП).

При существовании на сегодняшний день проблемы ранних половых связей единственным достаточно эффективным средством, предохраняющим от заражения ИППП и ВИЧ-инфекции при половых контактах, является презерватив. Поэтому одной из главных целей профилактической работы является разъяснение необходимости воздержания от ранних половых связей, верность партнеру, как можно более широкого использования презервативов.

Эксперты считают, что на решение об использовании презервативов могут повлиять многие личные и социальные факторы, в том числе: насколько человек, по его собственным представлениям, подвержен риску заражения ИППП и ВИЧ; устранение негативного отношения к презервативам; напоминание о том, как правильно пользоваться

презервативом; пропаганда позитивных представлений о безопасном сексе; побуждение подростков принять на себя ответственность за свое собственное здоровье и здоровье своих сексуальных партнеров; обеспечение доступности презервативов.

Беспорядочные половые отношения могут привести к заражению ВИЧ-инфекцией, болезнями, передаваемыми половым путем, нежелательной беременности, проблемам связанными с созданием семьи. Молодым людям стоит подумать, стоит ли рисковать. Воздержание до вступления в брак избавит от страха перед заболеванием и от последствий болезней, передаваемых половым путем.

Парентеральный путь передачи (через кровь). Несмотря на то, что переливание крови является наиболее опасным: однократное переливание инфицированной ВИЧ крови приводит к заражению почти в 100 % случаев, этот способ заражения имеет наименьший удельный вес в структуре причин инфицирования. Это происходит потому, что количество доноров и реципиентов (потребителей) крови в мире очень невелико. Кроме того, в настоящее время вся донорская кровь в большинстве стран мира (в том числе и в Беларуси) тестируется на ВИЧ, и вероятность переливания инфицированной крови, а значит и эпидемическая значимость данного пути передачи вируса, очень мала.

Совместное введение наркотиков также представляет высокую опасность заражения ВИЧ. Однако инъекционные наркоманы – это определенная часть всего населения, и хотя инфицированность среди них зачастую очень высока, для населения, не являющегося потребителями наркотиков, такой путь заражения не представляет большой опасности.

Вертикальный путь передачи (от матери ребенку). Для профилактики вертикального пути передачи используется комплекс мер, которые позволяют снизить вероятность рождения ребенка с ВИЧ до 2-10%.

Риск инфицирования можно снизить, если беременной женщине будет вовремя назначено специальное лечение антиретровирусными препаратами, начиная с 14-36 недель беременности и в период родов. Ребенок также получает лекарственные препараты на протяжении первых 6 недель. При применении всех перечисленных мер риск снижается, однако все равно остается. Также во время родов применяется операция «кесарево сечение» и в дальнейшем ребенка переводят на искусственное вскармливание, что позволяет значительно снизить риск заражения ВИЧ.

Таким образом, профилактика передачи ВИЧ от матери к ребенку включает целый комплекс мер, в том числе и первичную профилактику ВИЧ-инфекции среди всех женщин, предупреждение нежелательной беременности среди женщин, живущих с ВИЧ, предупреждение передачи ВИЧ от ВИЧ-инфицированных беременных женщин младенцам, а также предоставление ухода, лечения и поддержки ВИЧ-инфицированным женщинам и семьям.

Женщины детородного возраста составляют гораздо более значительную часть любого общества, чем шприцевые наркоманы или реципиенты крови, поэтому, несмотря на невысокую вероятность рождения инфицированного ребенка от инфицированной матери, детей с ВИЧ-инфекцией в мире намного больше, чем ВИЧ-инфицированных наркоманов или ВИЧ-инфицированных реципиентов крови.

Важным методом профилактики ВИЧ-инфекции является в первую очередь владение достоверной информацией в отношении наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ и умение сказать «НЕТ!» рискованным ситуациям. Очень часто этому мешает отсутствие простого умения – аргументировано отказываться от нежелательного, невозможного варианта, предлагаемого вам кем-то из вашего окружения. Давайте поговорим о том, как сказать «нет» в опасной ситуации выбора. Любому человеку было бы легче отказаться от опасного поведения, если четко расставить жизненные приоритеты, сформировать понятие о том, что самое главное в жизни, что именно жизнь и здоровье является той важной жизненной ценностью, без которой человек не может существовать. Поэтому важно научиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения. Развивать уверенность в себе и научиться противостоять негативному давлению окружающих. Необходимо понимать, что мы ответственны за принятие поведенческих решений, и необходимо твердо и недвусмысленно сообщать о них другим людям. С помощью слов и жестов, правил и аргументов необходимо давать понять окружающим, насколько мы уверены в своих действиях и поступках. И тогда мотивированный отказ не станет для вас серьезным жизненным препятствием. Существуют различные способы использования слова «Нет» в профилактических целях.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «5 СЕКУНД»

Цель: формирование представлений о скорости распространения ВИЧ-инфекции.

Ход работы. Сейчас я попрошу встать Никиту (5 сек.), Ивана (5 сек.) и т.д. всех ребят. За минуту встал почти весь класс, так же быстро и интенсивно распространяется ВИЧ-инфекция. В мире каждые 5 секунд один человек заражается ВИЧ-инфекцией. При этом часть людей узнают свой диагноз своевременно, а часть продолжают жить, не подозревая, что инфицированы. Темпы роста инфицирования ВИЧ-инфекцией заставляют всех задуматься над сложностью этой проблемы. Поэтому очень важно уметь защитить себя, а для этого нужно знать и ВИЧ-инфекции как можно больше.

ИГРА «СТЕПЕНЬ РИСКА».

Цель: формирование представлений о рисках заражения ВИЧ-инфекцией.

Необходимые материалы: заранее готовятся четыре листа А4 с надписями: «высокий риск», «низкий риск», «нет риска» и «не знаю» и маленькие карточки.

Ход работы. На полу раскладываются листы А4 с надписями. Участникам дается следующая установка: «Сейчас каждый из вас получит несколько карточек с ситуациями, предметами и биологическими жидкостями, которые вам необходимо будет разложить рядом с листами «высокий риск», «низкий риск», «нет риска» и «не знаю», исходя из степени риска описанных на карточках ситуаций. Например, если вы считаете, что ситуация, описанная на карточке, связана с высоким риском заражения ВИЧ, то вам необходимо положить ее рядом с карточкой «высокий риск» и объяснить всем, почему вы отнесли к

данной степени риска».

Участники по очереди раскладывают все карточки, зачитывая утверждения и объясняя, с чем связан их выбор того, что они отнесли имеющуюся позицию именно с выбранной ими степенью риска заражения ВИЧ-инфекцией.

СЛЕЗЫ	ПОТ
СЛЮНА	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧУЖОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ
КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ВИЧ-инфицированной МАТЕРЬЮ РЕБЕНКА	ПОЛОВОЙ КОНТАКТ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА
ДРУЖЕСКИЙ ПОЦЕЛУЙ	ОБЩИЕ ШПРИЦЫ И ИГЛЫ СРЕДИ НАРКОПОТРЕБИТЕЛЕЙ
НАНЕСЕНИЕ ТАТУИРОВКИ НЕСТЕРИЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ	РУКОПОЖАТИЕ
ОБЪЯТИЯ	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ
ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БАНИ	УКУСЫ НАСЕКОМЫХ
ЧИХАНИЕ	УХОД ЗА БОЛЬНЫМ СПИДОМ
ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ ПОСУДЫ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ	ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ТУАЛЕТА

СДАЧА КРОВИ	ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩИМ КОМПЬЮТЕРОМ
ПИРСИНГ	ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ С СОБЛЮДЕНИЕМ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ
ПОСЕЩЕНИЕ КАФЕ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕГО ПОЛОТЕНЦА
ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА	ПОСЕЩЕНИЕ ПАРИКМАХЕРСКОЙ
ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ БЕЗ НАРУШЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ	ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ С НАРУШЕНИЕМ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

УПРАЖНЕНИЕ «СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ВИЧ»

Цель: формирование представления об основных путях передачи ВИЧ-инфекции, а также мерах индивидуальной профилактики.

Необходимые материалы: бумага формата А1 с надписями путей передачи ВИЧ, доска, мел.

Ход работы: для этого упражнения необходимо расположить в разных местах класса листы бумаги с написанными на них основными путями инфицирования ВИЧ.

Пути передачи

Через кровь (парентеральный)

- ...
- ...
- ...

Половой

- ...
- ...
- ...

От матери к ребенку (вертикальный)

– ...
– ...
– ...

Участники произвольно объединяются в малые группы около плакатов. И прописывают различные пути безопасного поведения, которые бы могли предотвратить инфицирования ВИЧ тем или иным способом. Затем они перемещаются к другому плакату, им не надо следовать за группой, они могут делать это самостоятельно.

После того, как все напишут что-либо на плакатах, их вывешивают на доску и три добровольца презентуют полученные результаты.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Инновационные подходы в профилактике ВИЧ-инфекции : пакет справочных материалов / сост. В. М. Быкова [и др.]. – Минск : Ковчег, 2006. – 350с.
2. Костюченко, Е. Л. Принцип «равный обучает равного» в программах для молодежи по профилактике ВИЧ/СПИД» / Е. Л. Костюченко // Веснік адукацыі. – 2004. – №12. – С. 4-8.
3. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи : пособие для тренеров / Авт.-сост. Б.Ю. Шапиро, Е.Б. Царапкина. – М. : Здоровая Россия, 2005. – 198 с.
4. Практические материалы по профилактике ВИЧ-инфекции. Пособие для воспитателей, психологов и социальных педагогов общеобразовательных школ / авт.-сост. Е. С.Смирнова, Е. Н. Родионова ; под ред. Е. С. Смирновой. – 2-е изд., исправ. и доп. – Минск : Тесей, 2002. – 60 с. + Приложения (88 с.)
5. Профилактика ВИЧ-инфекции в учреждениях образования на основе жизненных навыков : пособие в 3 ч. Профилактика ВИЧ-инфекции среди обучающихся I, II, III ступени обучения учреждений общего среднего образования / Е. Ф. Михалевич [и др.] ; под общ. ред. А. С. Никончука. – Минск : Зорны Верасок, 2012. – ч. 1. – 288 с.
6. Руководство по профилактике ВИЧ-инфекции и помощи ВИЧ-положительным уличным подросткам / под ред. Р. В. Йорика. 2-изд. – Спб.: Врачи детям, 2009. – 134 с.

3.7. Предупреждение приобщения молодежи к употреблению психоактивных, наркотических веществ

Цель: расширение и углубление знаний по проблемам употребления психоактивных, наркотических веществ; развитие мотиваций и умений, необходимых для отказа от употребления психоактивных веществ, наркотиков.

Основные понятия

Психоактивные вещества – любое вещество (или смесь) естественного или ис-

кусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

Наркотические вещества – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Наркопотребление – употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

Наркомания – заболевание, которое развивается в следствии наркопотребления.

Зависимость – состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Термин «наркотик» происходит от греческого глагола «оцепенеть, сделаться нечувствительным».

Виды наркотиков:

Опиаты – вещества, выделяемые из мака и их производные: морфин и кодеин, из морфина синтетически получают героин.

Психостимуляторы – вещества, созданные на основе амфетамина, стимулирующего центральную нервную систему, - кокаин, эфедрин и другие. Сюда же относится и марихуана – высушенные и измельченные листья конопли, гашиша – смола конопли.

Галлюциногены – вещества, способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к галлюцинациям. Человеку кажется, что он «слышит» цвет звука, «нюхает» музыку и т.д. Такие вещества – диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД).

Снотворные – безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики.

Ингаляты – вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути.

Спайсы (Spice) – синтетические курительные смеси, поставляемые в продажу в виде травы с нанесенным химическим веществом.

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление, заболевание которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

Био–психо-социо-духовные составляющие наркомании

Био: наркотическое вещество присутствует в крови человека и он уже нуждается в том, чтобы употреблять наркотик каждый день или несколько раз в день. Иначе у него развивается крайне тяжелое физическое состояние: «выкручивает» суставы, диарея, сильное потоотделение, боли и т.д

Психо: самое главное в психологическом аспекте химической зависимости то, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию того факта, что он зависим.

Кроме этого непреодолимое простыми усилиями воли психологическое желание употребить химическое вещество переплетается с изменением характера в отрицательную сторону, происходит разрушение психики, зачастую наблюдается неадекватная реакция

на простые обстоятельства, реальность видится в искаженном свете.

Социально зависимый человек разучивается жить в обществе. Его социум полностью наполняет все, что связано с добычей и употреблением наркотических веществ. Он постепенно или сразу перестает работать, учиться, строить семью или любые другие взаимоотношения, которые не связаны с наркопотреблением. Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что наркозависимый человек перестает быть частью общества. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Также зависимый человек чаще всего испытывает большие проблемы с работой и получением образования. Это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации.

Духовная: совесть наркомана «сжигается» полностью, происходит полная деградация нравственных ценностей. Главным в этом аспекте является то, что наркозависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (любовь к родине, вера в Бога, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование).

Медицинские последствия употребления психоактивных и наркотических веществ

При постоянном или эпизодическом употреблении спайсов наблюдается:

наступает поражение всего организма и внутренних органов, таких как:

- печень,
- легкие,
- мозг,
- отравление крови токсинами,
- дальнейшее разрушение тканей и органов.

Спайсы оказывают отрицательное влияние на работу мозга. Капилляры — наиболее мелкие кровяные сосуды в мозге — резко сокращаются в размере, чтобы не допустить токсины к основному центру управления организмом. Результат такой защиты кровеносной системой — пагубное влияние на приток и насыщение мозга кислородом, что приводит к умерщвлению нейронов и других клеток мозга.

При постоянном употреблении опиатов (опиум, морфин, героин, метадон и др.) наблюдается:

- разрушение зубов;
- ногти и волосы тускнеют, ломаются;
- кожа становится сухой и землисто-серой, на ней могут быть следы уколов, нарывы, узелки и утолщения на венах;
- зрачки постоянно сужены, лицо одутловатое, артериальное давление и частота пульса заметно снижены;
- при длительном употреблении опиатов сексуальное влечение ослабевают или полностью исчезают;
- нарушается функционирование желудочно-кишечного тракта; возможна потеря веса, тошнота;

- нередко заболевания сердца, воспаления легких, заражение крови;
- снижается иммунитет, что приводит к частым инфекционным заболеваниям;
- наркопотребитель истощен, выглядит намного старше своих лет;
- нарушается сон – человек с трудом засыпает, часто просыпается, кошмарные сновидения вызывают чувство страха перед наступлением ночи;
- изменяется характер человека – он становится безразличным, эгоистичным, конфликтным;
- теряется память на текущие события, наркопотребители нечетко ориентируются во времени и месте пребывания;
- вероятны глубокая депрессия и приступы отчаяния; попытки самоубийства;
- очень часто потребители героина погибают от передозировки, СПИДа или, находясь под воздействием наркотика, могут совершать неадекватные поступки, «полететь» из окна или с крыши.

При постоянном употреблении каннабиноидов (марихуана, гашиш, анаша, гашишное масло и др.) наблюдается:

- частые воспаления слизистых оболочек дыхательных путей, хронические бронхиты, насморк, воспаления легких, постоянный кашель;
- нарушение гормонального баланса: у мужчин уменьшается количество мужского гормона – тестостерона и увеличивается количество женских гормонов, в результате чего мужчины, прежде всего молодые, приобретают женские черты; у женщин – нарушения менструального цикла;
- длительное употребление конопли нередко приводит к импотенции;
- при высоких дозах каннабиноидов сокращается выработка гормона роста, возможна задержка физического и психического развития;
- при курении конопли уменьшается приток крови к мозгу, в результате чего ускоряется процесс его старения, ухудшается память и обучаемость, снижается интеллект, быстрее развивается усталость, человеку труднее сосредоточиться;
- открытый, жизнерадостный человек со временем может превратиться в подозрительного, нелюбимого, неуравновешенного, пассивного и равнодушного. Прежние занятия и друзья начинают казаться скучными и утомительными.
- возможны возникновение необоснованного страха, паники, мании преследования;
- для потребителей каннабиноидов характерно демонстративное суицидальное поведение, т.е. человек изображает желание уйти из жизни, играет на публику;
- в странах, где издавна курят гашиш, хорошо известно о каннабисных психозах – состоянии полной дезориентации, страха и искаженного восприятия действительности, сопровождаемы галлюцинациями, которые очень плохо поддаются лечению. Новейшие исследования показывают, что подобные психозы поражают примерно каждого десятого потребителя препаратов конопли. Если не прекратить употребление наркотика, психоз может стать хроническим.
- при употреблении каннабиноидов у многих развивается своеобразный «иммунитет» - наркотический эффект не возникает. Тогда и появляется соблазн перейти на более

сильные наркотики. К такому же результату приводит многих появление вялости и депрессии после нескольких лет употребления препаратов конопли. Поэтому марихуану называют «мостиком» к более тяжелым наркотикам.

При постоянном употреблении кокаина наблюдается:

- потеря веса, истощение всего организма, чувство разбитости, слабости;
- постепенное ослабевание памяти;
- нарушения сна, кошмарные сновидения;
- человек становится очень нервным; преобладает плохое настроение с оттенком тревожности, раздражительности;
- сильная внушаемость и самовнушаемость;
- кокаин обладает разъедающим действием, поэтому у нюхальщиков кокаина повреждается носовая полость, слизистые оболочки и органы дыхания. Кокаинисты часто страдают насморком, носовыми кровотечениями. Может разрушиться носовая перегородка;
- нередки случаи кокаиновой депрессии, когда человеку трудно сконцентрировать внимание, обостряется чувство вины, наступает апатия, нарушается сон, и приходят мысли о самоубийстве. Чтобы побороть депрессию многие увеличивают дозу и начинают принимать еще какие-либо наркотики;
- развиваются кокаиновые психозы с помутнением рассудка и жуткими галлюцинациями – потребители кокаина видят светящиеся предметы, слышат шепчущие голоса, чувствуют, как под кожей ползают муравьи. В таком состоянии паники наркопотребитель может впасть в буйство, стать очень агрессивным и опасным для себя самого и окружающих;
- в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания может наступить смерть.

При употреблении экстази наблюдается:

- потребители экстази устают от неестественной психической стимуляции, страдают бессонницей, приступами тоски и психозами, напоминающими амфетаминовые;
- без наркотика человек становится неспособным к продуктивной деятельности;
- длительное употребление приводит к изменениям характера – частым депрессиям, попыткам суицида, приступам бешенства;
- физическое и нервное истощение, дистрофия внутренних органов;
- иногда через несколько недель после принятия экстази возникают рецидивные реакции, сопровождающиеся короткими, но устрашающими зрительными галлюцинациями;
- ради эйфории экстази «заставляет» клетки нервных центров, отвечающих за настроение, чувство голода, сексуальность, тепловой баланс организма, работать на износ и, в конечном счете, разрушает их. По мере уменьшения количества этих клеток работа нервных центров затрудняется, что приводит к необходимости увеличивать дозу. Получается замкнутый круг, в результате которого у наркопотребителя возникают проблемы с психическим здоровьем. Как показывают последние исследования, эти

изменения необратимы.

При постоянном употреблении амфетаминов наблюдаются:

- нарушения сна и аппетита;
- кожные покровы сальные;
- быстрое истощение организма, большая потеря веса;
- поражения сердечно-сосудистой системы;
- нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта;
- поражения печени из-за присутствия в наркотиках йода, марганцовки, красного фосфора, которые используются при приготовлении;
- человек выглядит старше своих лет;
- глаза запавшие, с нездоровым блеском;
- на коже – гнойнички, покраснения;
- опустошенность, глубокая усталость, потребность в длительном сне;
- мрачно-угнетенное настроение, озлобленность, бездеятельность, замыкание в себе;
- изменения характера – человек становится робким и пугливым, чувства притупляются, поведение становится странным;
- нервное истощение.

Амфетаминовая наркомания имеет циклический, «запойный» характер.

При постоянном употреблении ЛСД наблюдаются:

- необратимые изменения в структурах головного мозга.
- психические нарушения различной степени тяжести. Даже однократный прием ЛСД может необратимо повредить головной мозг;
- чувство паники, смятение, подозрительность, раздражительность и потеря способности принимать решения;
- резкая смена настроения, паранойя;
- ослабление мышления и самооценки, ведущее к нерациональному поведению и высокой вероятности несчастных случаев;
- неожиданные и непредсказуемые вспышки гнева, насилия;
- генетические нарушения;
- подавленность, в некоторых случаях сопровождающаяся стремлением к самоубийству;

Даже через несколько лет некоторые люди могут периодически испытывать «флэшбек» (внезапные ощущения, похожие на эффекты от приема препарата).

При постоянном употреблении ингалянтов наблюдаются:

- насморк, кашель, першение в горле;
- быстрая утомляемость, частые головные боли;
- язвы в ротовой области;
- носовые кровотечения;
- неприятный запах изо рта;
- шум в ушах;

- дерматит;
- частые и тяжелые пневмонии;
- заболевания печени и почек;
- снижение иммунитета;
- лейкемия;
- снижение интеллекта, нарушение памяти на текущие события, неспособность контролировать свои чувства;
- человек становится рассеянным, подавленным, раздражительным;
- отставание в психическом развитии.

При постоянном употреблении седативно-снотворных препаратов наблюдаются:

- нарушение координации движений, речи;
- кожные покровы бледные, сальные;
- на языке – грязно-коричневый налет;
- часто и подолгу спят днем (критерий зависимости – их невозможно разбудить);
- заторможенность, взгляд «тупой», внимание рассеяно;
- быстро ухудшается память;
- развиваются психозы, судорожные припадки, депрессии;
- склонность к самоубийству.

Снотворные вызывают сильную зависимость, как на физическом, так и на психологическом уровнях.

Механизм формирования зависимости

«Пусковым механизмом» для развития зависимости являются те приятные ощущения и переживания, которые человек испытал при знакомстве с наркотиком. В головном мозге человека есть участки, которые вырабатывают вещества (эндорфины), отвечающие за формирование хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности.

При поступлении в организм наркотика человек испытывает положительные эмоции и переживания, схожие с естественными (как правило, гораздо более сильные). Но возникают они не естественным способом, а под воздействием химических веществ, поступающих в мозг. В то же время организм человека устроен таким образом, чтобы «не делать ничего лишнего». Поэтому, когда эмоции начинают стимулироваться искусственно, выработка эндорфинов сокращается – зачем организму производить то, что поступает извне безо всяких усилий. В результате недостатка эндорфинов человек испытывает недостаток положительных эмоций, стремление к получению которых заложено в человеке природой. Поэтому он вынужден вновь прибегать к наркотикам. Выработка эндорфинов продолжает сокращаться, кроме того, снижается чувствительность участков нервной системы, которые реагируют на эндорфины. Поэтому для достижения того же эффекта человек вынужден увеличивать дозу наркотика. Получается замкнутый круг.

Психическая зависимость появляется после первого употребления наркотического вещества.

Психическая зависимость – это осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения

необходимого уровня эмоционального комфорта.

Психическая зависимость – это развитие постоянной, иногда непреодолимой, психологической потребности, которая заставляет принимать наркотик вновь и вновь. Широко распространено мнение о том, что если физическая зависимость не формируется, то и о серьезном вреде здоровью говорить не приходится. Это не так. Психическая зависимость ничуть не менее разрушительна. Именно она приводит к тяжелейшим депрессиям, служит причиной попыток самоубийств, толкает людей на необдуманные поступки, порождает отчаяние и страх. Преодолеть психологическую тягу, «гон» (неодолимое влечение к наркотику), бывает труднее, чем физическую зависимость, особенно если человек настолько зависим от наркотиков, что не может без них жить.

Психическая зависимость – главный признак всех наркологических заболеваний, составной частью которого является влечение к наркотику. С момента формирования именно она определяет настроение, эмоциональный фон больного, сферу его интересов, направленность волевых усилий, привязанности, диктует поведение больного в целом. Влечение к наркотику подавляет (или извращает) даже биологические инстинкты человека, а тем более разрушает социальные формы поведения. Именно синдром зависимости определяет аутоагрессивное поведение наркопотребителя, которое некоторые авторы образно называют «хроническое», «медленное самоубийство».

Выделяют два типа психической зависимости:

- позитивный - наркотик применяется для достижения и поддержания желаемого для наркопотребителя эффекта (эйфории, чувства бодрости, повышенного настроения и т.п.);
- негативный - наркотик необходим, чтобы избавиться от пониженного настроения и плохого самочувствия. Отказ или невозможность, по каким - либо причинам принять наркотик сопровождается ухудшением настроения, развитием депрессивных состояний, желание принять дозу наркотика приобретает навязчивый характер.

Позитивная психическая зависимость наблюдается только на начальных этапах развития наркомании!

На этапе психической зависимости человек еще сохраняет способность контролировать употребление, может выбирать, в каких ситуациях, и в какой момент принять наркотик. Такая частичная возможность контролировать прием создает у наркопотребителя иллюзию того, что он свободен в своих решениях. Ему кажется, что он в любой момент может остановиться. Поэтому этот период называется «глухим» - период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет. В этот период человек:

- считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- часто вовлекает других в потребление наркотиков, искренне желая, чтобы им было также хорошо, как и ему;
- не воспринимает информацию об опасности употребления наркотиков, даже если она исходит от наркоманов, находящихся в стадии физической зависимости.

И только когда наступает физическая зависимость, которая формируется позже, в

зависимости от вида вещества, большинство людей начинают волноваться, но оказывается, что они уже давно попали в зависимость и все не так просто и легко, как кажется поначалу. Потому что физическую зависимость медицинские работники помогают убрать с помощью лекарств и прохождения терапии в лечебном заведении, а психическая зависимость остается на всю жизнь. Так как даже первый прием наркотика нарушает правильный обмен веществ в головном мозгу человека и он начинает регулярно чувствовать психологическую потребность в употреблении дополнительных доз.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью наркотиков. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления наркотика. Организм уже не может «нормально» функционировать без наркотика, так как последний стал частью обменных процессов. Приспособившийся к постоянной интоксикации (отравлению), организм в отсутствие наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза, которая воспринимается как жизненная необходимость. В отсутствие наркотика развивается синдром отмены – абстинентный синдром. (Синдром – совокупность признаков, характерных для какого-либо заболевания или состояния).

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- физическое влечение (тяга), которое выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Оно вытесняет даже жизненные потребности – голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотиков;

- изменение толерантности (толерантность – физиологическая способность организма приспосабливаться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект и наркопотребитель вынужден переходить ко все большим количествам наркотика. Наркоман «со стажем» может переносить дозы, превышающие смертельные для здорового человека в несколько раз.

- исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, резь в глазах и др.) – это сигналы тревоги, которые организм подает при приеме дозы наркотика, превышающей безопасный предел.

Некоторые ситуации могут быть потенциально опасны для нашего здоровья, понимая это необходимо отказаться, например, от употребления наркотических веществ. Способы сказать «Нет!»:

- четко и уверенно сказать «НЕТ!»;
- способ заезженной пластинки (постоянно повторять одну и ту же фразу, не вступая в дискуссию, например, «Нет, не хочу!»);
- перенесение на другой срок. «Сейчас не могу, давай в другой раз!»;
- сослаться на физическое состояние. «Не могу, у меня аллергия» или «Я уже пробовал и мне было очень плохо».

Способы отказа от рискованного или нежелательного поведения

1. Скажи «нет». Отказывай твердо, вежливо. Это позволит тебе не продолжать разговор. «Нет» и все!
2. Смени тему. Если ты находишься в компании, где рассказывают, обсуждают то, что тебе не нравится, смени тему разговора.
3. Отойди. Когда нечего сказать, лучше просто отойти. Ничего не надо объяснять. Уходи с гордо поднятой головой, уверенностью в себе.
4. Проигнорируй предложение. Если начинается то, в чем ты не хочешь участвовать, не обращай внимания, что делают или говорят другие. Промолчи. А сам делай то, что считаешь нужным.
5. Пошути. Если кто-то пробует уговорить тебя сделать что-либо неправильное, глупое или злое, можешь превратить это предложение в шутку.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «СКРЕПКА»

Цель: продемонстрировать возможную необратимость изменений в организме в результате употребления наркотиков (других опасных веществ).

Необходимые материалы: скрепки.

Ход работы. Участникам раздаются скрепки (можно выбрать несколько участников по желанию, не менее 5 человек) и предлагается на счет три как можно быстрее развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. При этом оценивается не только скорость выполнения задания, но и ровность проволоки.

Далее предлагается максимально быстро вернуть скрепку в исходное положение, чтобы впоследствии ей можно было бы еще воспользоваться.

(Как правило, вернуть скрепку в первоначальное состояние не удастся никому, а у кого-то она даже ломается).

После этого необходимо обсудить упражнение.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «НАРКОТИКИ» И «НАРКОПОТРЕБЛЕНИЕ»

Цель: сформулировать определение понятий «наркотики» и «наркопотребление».

Необходимые материалы: лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы: Участникам занятия предлагается сформулировать, что же означают слова «наркотики» и «наркопотребление».

Наркотики – это...

Наркопотребление – это...

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»

Цель: формирование представлений о последствиях наркопотребления.

Необходимые материалы: материалы описаниями последствий наркопотребления (одного вещества), разноцветные карточки или нарезанные листочки размера примерно 10X10, ручки, маркеры.

Ход работы. Ведущий объединяет участников в три-четыре группы (например, по названию любимых цветов). Каждая группа получает материал с описанием последствий наркопотребления (одного вещества) – спайсов, опиатов, каннабиноидов, кокаина, экстази, амфетаминов, ЛСД, ингалянтов и седативно-снотворных препаратов. Группы получают также разноцветные карточки. Это могут быть либо post-it, либо заранее нарезанные листочки.

Задание для участников малых групп:

«Изучите последствия употребления данных веществ, изложенные в раздаточных материалах. На карточки кратко выпишите последствия (по одному на каждую карточку). На это задание у вас есть 5 минут».

Тем временем ведущий рисует на листе А1 большой силуэт человека и заготавливает много кусочков скотча для наклеивания карточек (если, конечно, участники не пишут на post-it).

Группы по очереди называют медицинские последствия, приклеивая соответствующие карточки в те места на силуэте человека, где находятся названные органы или системы, на которых отражаются последствия.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Под ред. Н.А. Залыгиной, Я.В. Обухова, В.А. Поликарпова. – Минск : Пропилеи, 2004. – 196 с.
2. Веселовская, Н.В., Коваленко, А.Е. Наркотики. Свойства, Действие, Фармакокинетика, Метаболизм : пособие для работников наркологических больниц, наркодиспансеров, химико-токсикологических и судебно-химических лабораторий / Н.В. Веселовская, А.Е. Коваленко. – М.: Триада-Х, 2000. — 196 с.
3. Гусева, Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.А. Гусева ; под ред. Л.М. Шипициной. – Спб. : Речь, 2003. – 256 с.
4. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков / Д.Д. Еникеева. – М. : Изд. центр «Академия», 1999. – 144 с.
5. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов [Электронный ресурс] / Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск : Белсэнс, 2009. – 40 с. : ил. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
6. Залыгина, Н.А., Калачевский, Г.В. Здоровье как ценность в системе воспитания / Н.А. Залыгина [и др.] // Здоровы лад жыцця. – 2009. – № 7. – С. 3–5.

7. Как уберечь подростка от наркотиков : метод. пособие по антинаркотической и антиалкогольной профилактике среди учащихся общеобразовательных школ / Отв.ред. Н.А. Залыгина. – Минск : РУМЦ, 2000. – 200 с.

8. Михалевич, Е.Ф., Лукьянович И.А., Станкевич Ю.В. Профилактика наркопотребления среди старшеклассников / Е.Ф. Михалевич [и др.] – Минск: Наша идея, 2012. – 43 с.

9. Михалевич, Е.Ф., Профилактика наркомании в учреждениях образования // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2012. – № 10. – С. 40-42.

10. Михалевич, Е.Ф., Превенция вредных привычек среди учащихся // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – № 10. – С. 22-26.

3.8. Профилактика употребления алкоголя

Цель: расширение и углубление знаний участников о проблемах и последствиях употребления алкоголя; развитие мотиваций и умений, необходимых для отказа от употребления алкоголя.

Основные понятия

Алкоголь – психоактивное вещество, угнетающее деятельность центров ствола мозга, уменьшающее доступ в него кислорода, что отражается на состоянии сознания и поведении человека.

Алкоголь, или спирт, C_2H_6O , или C_2H_5OH (этильный, или винный, алкоголь, метилкарбинол).

Алкоголизм – заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм в качестве причины смерти во всем мире занимает по частоте третье место, уступая только злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

В последние годы стала актуальной проблема алкоголизма в юношеском, подростковом и даже детском возрасте.

Согласно «Международной классификации болезней» Всемирной Организации Здравоохранения алкоголизм – это состояние (психическое и обычно также физическое), возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголизм – заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется постоянной потребностью в опьянении, расстройством психической деятельности, соматическими и неврологическими нарушениями, падением работоспособности, утратой социальных связей, деградацией личности. Алкоголь оказывает также значительное воздействие на репродуктивное здоровье подрастающего поколения.

Изучение состояния проблемы показало, что **поводы первого приобщения к**

алкоголю разнообразны. Но прослеживаются их **характерные изменения в зависимости от возраста**.

До 11 лет ребенок пробует алкоголь либо случайно, либо из любопытства. Иногда детям дают алкоголь как лекарство, в некоторых случаях – «чтобы повысить аппетит».

В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество и т.д.

С 14-15 лет основными причинами употребления спиртных напитков подростки называют уговоры друзей, некоторые пьют, чтобы быть как все, «за компанию». Употребляют подростки спиртные напитки и для храбрости, и чтобы испытать новые ощущения, многие – из любопытства. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики детей подросткового возраста. Чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим толкает их к употреблению алкоголя, который, по мнению подростков, является неотъемлемой частью взрослой жизни. Мальчикам свойственны все группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, «традиционная» группа мотивов. Обычно это бывает на дне рождения или другом торжестве и в основном происходит с согласия родителей.

Особого внимания заслуживает такая группа мотивов потребления алкоголя, которая формирует **пьянство как тип поведения правонарушителей**. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. У подростков этой категории существенно ослаблен или утрачен интерес к познавательной деятельности. Молодежь, употребляющая спиртное, почти не занимается общественной деятельностью. Некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе.

В целом в формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы:

Социальные факторы, к которым относят культурный и материальный уровень жизни населения страны, стрессы, информационные перегрузки, урбанизацию.

Биологические факторы включают наследственную предрасположенность. По данным ряда ученых дети, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.

Под **психологическими факторами** понимают психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

В каждом конкретном случае их соотношение неодинаково. Перейдет ли периодическое употребление спиртного в зависимость – зависит от многих факторов: от мотивации (как принятия спиртного, так и жизненной), и от степени сформированности личности, от биологической конституции, от родительского сценария (сценариев), от социальной среды и установок.

Алкоголь – это психоактивное вещество, угнетающее деятельность центров ствола мозга, уменьшающее доступ в него кислорода, что отражается на состоянии сознания и поведении человека (потеря координации, сбивчивая речь, нечеткость мышления). Алкоголь

– нейродепрессант, однако первоначально он оказывает возбуждающее действие. Вред, наносимый здоровью систематическим употреблением алкоголя, общеизвестен, особенно опасен он для растущего организма. Тем не менее, в рамках европейской культуры первый контакт человека с алкоголем происходит в 10–12 лет. Формирование ориентации на прием алкоголя происходит соответственно культурной традиции, на него влияют установки социокультурного окружения.

Даже единичное употребление небольших доз спиртных напитков сопровождается у подростков выраженными проявлениями интоксикации. При первичном употреблении алкоголя клиническая картина выраженного опьянения подростка в большинстве случаев выглядит так: кратковременное возбуждение сменяется затем общим угнетением, оглушенностью, нарастающей сонливостью, вялостью, замедленной бессвязной речью, потерей ориентации. В субъективных переживаниях преобладают отрицательные или апатичные ощущения. С увеличением «стажа» употребления алкоголя, субъективная оценка состояния заметно меняется. Подростки с двухгодичным и большим алкогольным «стажем» считают, что опьянение у них сопровождается ощущением прилива сил, чувством удовольствия, комфорта, повышением настроения, т. е. начинает появляться такая оценка опьянения, которое обыденное сознание приписывает действию алкоголя.

Алкогольная зависимость напрямую не связана с количеством и качеством употребляемого напитка или поведением во время опьянения. Она может сформироваться и вследствие приема слабоалкогольных напитков (например, пива) при предрасположенности к алкоголизму.

Специалисты рассматривают следующие стадии употребления алкоголя подростками: знакомство, эпизодическое употребление, регулярное употребление, навязчивая идея (психологическая зависимость), химически обусловленная зависимость.

На стадии знакомства подросток пробует спиртное и приобретает либо «негативный», либо «позитивный» опыт. К сожалению, большинству удается испытать удовольствие. При эпизодическом, а затем регулярном употреблении алкоголя, как правило в компании, многие подростки (но, к сожалению, не все) осуществляют в некоторой степени самоконтроль, т. е. проявляют способность определять, когда и сколько пить. Подростки же, не умеющие оценить свои возможности, напиваются.

Психологическая зависимость от алкоголя в виде навязчивой мысли о спиртном формируется раньше физической. Подросток стремится выпить уже не для удовольствия, а чтобы улучшить настроение, испорченное разными обстоятельствами: поссорился с другом, родителями, а также если надо справиться с неприятными эмоциями, «раскрепоститься» на вечеринке и т. п. Следует отметить, что на этой стадии употребление алкоголя уже рационализируется, а сама рационализация сводится к оправданию зависимости.

Систематическое употребление алкоголя подростком приводит к стойким депрессиям. Оправдательные мотивы употребления им спиртных напитков на стадии «навязчивая идея» не совпадают с истинными. На самом деле он борется с тревожностью, с беспокойством, которые усиливаются ожидающимся социальным неуспехом и иными трудностями. Подросток начинает пить больше и не пьянеет: вырабатывается физическая

выносливость к воздействию алкоголя – один из признаков возможного алкоголизма.

Химически обусловленная зависимость от алкоголя проявляется в виде физической потребности в нем, до потери самоконтроля. Основным мотив к выпивке – обретение нормального самочувствия, достижение короткого периода физического и эмоционального облегчения страданий. Часто подростки на этой стадии не признают своей зависимости и стараются вести себя, как сверстники, которые лишь иногда употребляют алкоголь.

Классическая схема формирования алкогольной зависимости может видоизменяться соответственно с особенностям личности.

Любая форма зависимости – уже болезнь. У зависимых от алкоголя подростков возникает представление о возможности отказа от употребления алкоголя при желании, иллюзия о возможности воздержания. Но на фоне воздержания такой подросток всегда одержим желанием выпить. У наркозависимых есть свой афоризм: “Наркотик умеет ждать”. То же самое может сказать зависимый от алкоголя. При закреплении патологической потребности в алкоголе отвыкнуть от пьянства так же невозможно, как отказаться от пищи и воды.

Формирование самой зависимости от алкоголя проходит три фазы. Каждая из них характеризуется особыми признаками алкогольной деградации.

Начальная (неврастеническая) фаза характеризуется провалами в памяти после приема большого количества алкоголя, чувством вины из-за количества выпитого, жадным выпиванием первого стакана (чтобы быстрее привести себя в хорошее настроение), тайным употреблением алкоголя, постоянными мыслями о нем, а также увеличивающейся переносимостью алкоголя.

Критическая (наркоманическая) фаза характеризуется изменением системы потребления алкоголя: возникновение периодов запоя и полного воздержания как способа доказать себе, что можешь перестать пить; обеспечением запаса алкоголя и потерей контроля (неспособность свободно принимать решение после первого стакана: пить ли дальше и сколько).

Энцефалопатическая фаза – показатель полной алкогольной зависимости.

Алкогольная деградация личности, таким образом, наблюдается не только на заключительной стадии алкоголизма.

Признаки юношеского алкоголизма более стерты, соматические нарушения (болезни печени, сердечно-сосудистой системы) менее выражены, синдром отмены менее тяжелый. Однако психологическая зависимость и социальная деградация наступают значительно быстрее, чем у взрослых. Тот, кто начинает пить в возрасте до 15 лет, по своим физиологическим особенностям больше всего склонен стать хроническим алкоголиком

Последствия употребления алкоголя весьма разнообразны. Ученые медики, психологи, социальные педагоги и социальные работники в результате исследований пришли к выводу, что больные алкоголизмом выглядят старше своих лет, волосы имеют тусклый цвет. Тургор кожи утрачен. Часто отмечается небрежность в одежде, нечистоплотность. У хронического алкоголика страдает память, интеллект, алкоголик постепенно деградирует. Алкоголь нарушает работу печени, вызывая тяжелые заболевания.

Наиболее распространенной формой поражения печени является алкогольная *жировая дистрофия*. Более серьезным осложнением является алкогольный *цирроз печени*. Цирроз в свою очередь может привести к раку печени.

Алкоголь может вызывать сильное кровотечение и постоянные расстройства желудка. Отрицательные последствия злоупотребления алкоголем для сердечно-сосудистой системы весьма многообразны. Алкоголь влияет на развитие и прогрессирование таких распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, как гипертоническая болезнь или ишемическая болезнь сердца и их тяжелых осложнений, хотя эти заболевания нельзя отнести к прямым последствиям алкоголизма.

Значительное воздействие оказывает алкоголь на репродуктивную систему, в первую очередь на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический приём значительных количеств алкоголя.

Важно тот факт, что формирование репродуктивной системы девочки закладывается в раннем возрасте. К трем годам у девочки уже сформированы фолликулы, содержащие яйцеклетки, которые будут созревать только начиная с подросткового возраста. И любые неблагоприятные факторы, воздействующие на организм девушки, на протяжении всей жизни оказывают влияние на генетический материал будущих эмбрионов. Причем действие этих факторов может накладываться, суммироваться. Женский организм очень чувствителен к действию вредных факторов. Поэтому девушки должны быть ответственны по отношению к своему здоровью, а значит и здоровью будущего ребенка.

Для мужских половых клеток, действие неблагоприятных факторов (алкоголь, наркотики, никотин) не менее опасно. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек.

Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички, известное значение имеет нарушение функции печени и способности её разрушать эстроген. Так при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной функции гипофиза с последующей атрофией половых желёз. Алкоголь снижает активность, подвижность сперматозоидов, ломает, искажает их наследственную структуру.

У девочек-подростков наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла.

При приёме спиртных напитков во время беременности возможно формирование у будущего ребёнка генетически детерминированной наследственной склонности к алкоголизму. Употребление спиртных напитков во время беременности приводит к рождению детей с алкогольным синдромом плода с морфологическими нарушениями: неправильные размеры головы и соотношения головы, тела, конечностей, лицевой и мозговой частей черепа, шарообразные или глубоко посаженные глаза, широкая переносица, утопленное основание носа, недоразвитие челюстных костей, укорочение трубчатых костей.

Дети злоупотребляющих алкоголем родителей часто страдают врожденной малой мозговой недостаточностью (избыточная подвижность, отсутствие сосредоточенности,

стремление к разрушению, агрессивность), у них замедляется или оказывается неудовлетворительным моторное, психическое развитие, овладение практическими навыками. Во всех случаях при пьянстве родителей дети растут в психотравмирующей ситуации, обнаруживают признаки невротизации (энурез, ночные страхи), расстройства поведения (упрямство, агрессивность, побеги из дома) и эмоций (тревога, депрессия, суицидальные попытки); психическое развитие их нарушено, возможны трудности в обучении и контакте со сверстниками.

Как указывает ряд ученых-исследователей, при алкоголизме неизбежны изменения личности.

Для подростков, злоупотребляющих алкоголем, в трезвом состоянии типичны следующие черты:

- низкая работоспособность (умственная и физическая);
- неспособность усваивать новые знания и приобретать новые навыки;
- чрезмерная обидчивость и раздражительность (легко переходящие в агрессию), либо наоборот, полная апатия и благодушие;
- сужение круга интересов;
- огрубение личности (например, потеря брезгливости, моральных принципов).

По мнению ряда ученых, деградация личности больных алкоголизмом проявляется в формировании следующих **поведенческих установок:**

- быстрое удовлетворение потребностей при малых усилиях;
- пассивные способы защиты при встречах с трудностями;
- избегание ответственности за совершаемые поступки.

Проблемы окружения подростка, употребляющего алкоголь – это увеличение конфликтов в семье и ее разрушение, рост преступности.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «МАРИОНЕТКА» (выбирается один из вариантов).

Цель: помочь участникам испытать ощущения человека, который находится в зависимости (наркотической, алкогольной и др.).

Необходимые материалы:

Ход работы.

1 вариант. Участники разбиваются в пары, рассчитавшись на первый-второй. Сначала ведущий дает задание первым (отведя их в сторону):

Вы сейчас будете выступать в роли кукловодов. Каждый будет управлять своей «марионеткой». У «марионетки» будут закрыты глаза (необходимо подготовить достаточное количество платков, чтобы можно было завязать глаза каждой «кукле»). Вы можете водить куклу, управлять всеми ее движениями, заставлять выполнять какие-либо действия. Но безопасности марионетки ничто не должно угрожать.

Затем педагог дает задание вторым номерам:

Вы будете выступать в роли куклы-марионетки. Ваши глаза будут закрыты, и вы должны полностью подчиняться кукловоду.

Каждый участник должен побывать в роли «куклы» и «кукловода».

Участники снова объединяются в свои пары и им дается сигнал начинать упражнение. Через 2-3 минуты необходимо остановить процесс и дать команду старшекласникам поменяться ролями.

2 вариант. Участники делятся на тройки. Роли в них распределяются следующим образом: «кукловод», «кукла», наблюдатель. Для каждой тройки расставляются по два стула на расстоянии около трех метров. Кукловод переводит «куклу» с одного стула на другой, а наблюдатель контролирует правильность и безопасность выполнения данного упражнения. Дальнейшая схема проведения игры аналогична схеме варианта 1.

РОЛЕВАЯ ИГРА «ВЫРАЗИ СВОЙ ОТКАЗ!»

Цель: познакомить участников с тремя стилями отказа.

Необходимые материалы: карточки с **заданиями-ситуациями**.

Ход работы: **Необходимо разделить участников на 3 группы и дайте каждой группе задание-ситуацию:**

1. Друг, которого вы уважаете, видя, что вы расстроены, предлагает вам выпить пиво и расслабиться: «Главное для тебя сейчас – успокоиться».

2. Во дворе друзья предлагают выпить спиртное и говорят: «Выпей за компанию!».

3. В компании друзей вам предлагают наркотики: «Мы уже все пробовали, только ты – новичок, и понятия не имеешь, что это такое!».

Каждая группа должна не только придумать фразу, которой выразит свой отказ, но и проиграть ситуацию. Показать свои действия: решительный жест отказа, изменение мимики, интонации и т. д.

Задание группам: привести как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации **3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный**. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения навыков противостояния давлению, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ»

Цель: изучить последствия употребления алкоголя.

Необходимые материалы: лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы.

Ведущий задает вопрос: «К каким социальным последствиям может привести алкоголизм (для самого алкоголика, для его окружения, для общества)?»

Необходимо кратко фиксировать все выводы участников на листе бумаги формата А1.

Важно подвести итог и показать на примере полученных результатов, что в результате человек уводит за собой в проблему и свое окружение, а также это отражается и на всем обществе.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксютц, И. В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразовательных учреждений / И. В. Аксютц. – Минск: НИО, 2009. – 216 с.
2. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Под ред. Н.А. Залыгиной, Я.В. Обухова, В.А. Поликарпова. – Минск: ПроPILEI, 2004. – 196 с.
3. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков / Д.Д. Еникеева. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 144 с.
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р.И. Купчинов. – Минск : Национальный ин-т образования, 2007. – 192 с.
5. Михалевич, Е.Ф., Превенция вредных привычек среди учащихся // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – № 10. – С. 22-26.

3.9. Профилактика употребления табака

Цель: расширение и углубление знаний участников по проблемам курения; развитие мотиваций и умений, необходимых для отказа от курения.

Основные понятия

Табак – род одно- и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых.

Табакокурение – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет.

Никотин – ядовитое вещество, содержащееся в табаке.

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около 6 миллионов человеческих жизней. Более 600 000 человек из числа этих людей не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. При бездействии к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить более чем к 8 миллионам случаев смерти. Более 80% этих предотвратимых случаев смерти будут происходить среди жителей стран с низким и

средним уровнем дохода.

У начинающих курить табак, действие никотина резко выражено: отмечаются головокружение, мышечная слабость, расширение зрачков, слюнотечение, бледность кожи, снижение артериального давления, учащение сердцебиения, снижение аппетита, человек с трудом засыпает.

В процессе курения формируется психическая и физическая зависимость: психическое и физическое состояние человека определяется потребностью в никотине. В случае невозможности продолжать курение, например, при отсутствии табака, развивается абстинентный синдром, характеризующийся симптомами психического и физического дискомфорта. Продолжительность абстинентного синдрома зависит от длительности и интенсивности курения.

Хотя многие подростки и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Лишь немногие из других стереотипов поведения или факторов риска, которые можно предотвратить, являются причиной смерти такого же количества людей, как табакокурение. Среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет.

Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. Три основные группы токсинов: смолы, никотин, токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.). Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт. Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Следствием табакокурения являются такие заболевания как рак легких, рак пищевода и рак полости рта, хронический бронхит, ишемическая болезнь сердца и целый ряд других заболеваний. У курильщиков наблюдаются нарушения функции нервной системы.

Значительное влияние оказывает курение на репродуктивное здоровье, в том числе и на половую функцию. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Как указывают ученые-медики, курение в значительной мере влияет как на здоровье женщины, так и на развитие плода. Так курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Курение во время беременности увеличивает возможность выкидыша, гибели плода или гибели ребенка сразу после рождения. Степень этой опасности напрямую связана с количеством выкуриваемых сигарет. Курение во время беременности вызывает у новорожденного сильное возбуждение и стресс, выкуривание даже небольшого количества сигарет вызывает изменения в головном мозгу плода еще в утробе матери.

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов

входящих в состав сигарет. В дальнейшем появятся отклонения в психофизическом развитии. У таких детей более низкий коэффициент интеллекта, они отличаются невнимательностью, нервозностью и раздражительностью.

У курящих женщин чаще, чем у некурящих, наблюдаются токсикозы во время беременности, слабость родовой деятельности, рождение детей с врожденными недостатками (пороками сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью и заячьей губой).

Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но и все окружающие, находящиеся с ним в непосредственной близости. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, не смотря на малую их концентрацию. Пассивное курение – принудительное вдыхание некурящими воздуха, содержащего продукты табачного дыма.

Одна из распространенных причин начала курения основана на важной психологической черте – желание познать новое, неизвестное.

Причиной курения могут послужить переживания, неприятности в школе, семейные конфликты. Курят, якобы, для успокоения нервов, подавления отрицательных эмоций, похуждения (особенно девушки).

Одна из причин большой распространенности курения – это создающееся впечатление о его внешней безобидности.

В целом курящих людей можно разделить на три группы:

1. никотиновая зависимость отсутствует, курение обусловлено психологической зависимостью;
2. существует никотиновая зависимость;
3. сочетание обоих типов зависимости — психологической и физической (никотиновой).

Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти».

Исследователи проблемы табакокурения считают, что для быстрого определения зависимости можно задать человеку три вопроса, на которые он должен отвечать «да» или «нет»:

- Выкуриваете ли Вы более 20 сигарет в день?
- Курите ли Вы в течение первого полчаса после пробуждения?
- Испытывали ли Вы сильную тягу к курению или наблюдали симптомы отмены во время попытки бросить курить?

Если на все вопросы дан положительный ответ, то это говорит о высокой степени зависимости от никотина.

Ученые сходятся во мнении, что решение бросить курить всегда дается нелегко. Работая с подростками, которые решили это сделать, можно дать им **ряд советов**:

Придумать способы отказываться от предложенных сигарет и постоянно применять их.

Научиться просто говорить «нет» – ты никому не обязан объяснять, почему бросил

курить.

Когда у тебя уже будет за плечами небольшая победа, старайся не воспитывать окружающих. Вряд ли кому-то это понравится.

Избегай хорошо знакомые ситуации, когда соблазн закурить особенно велик.

Если при тебе курят твои родители или близкие попроси их отвести для этого какое-то другое место.

Подумай, стоит ли тебе общаться с друзьями, которые не уважают твоего решения бросить курить.

Убери из дома все предметы, связанные с курением.

Введи в свой график дня здоровый распорядок и старайся придерживаться его.

Попроси друзей поддержать тебя и не подтрунивать над тобой.

Помощь близких, родителей, сверстников является важным фактором в борьбе с курением. При этом необходимо соблюдать ряд важных принципов как помочь бросить курить близким людям:

Не пытаться их воспитывать, лучше поговорите с ними по душам – объясните им, как сильно за них беспокоятся.

Узнать, чем им можно помочь.

Выслушать их и постараться понять, почему они думают, будто им не обойтись без курения.

Помочь советом, т.к. некоторые подростки не знают где и как лечиться.

Не давить на подростков, постараться поддержать.

Помочь создать обстановку с наименьшим количеством провоцирующих факторов.

Поощрять за каждую маленькую победу.

У нас в стране запрещена продажа табачных изделий гражданам в возрасте до 18 лет, а также розничная торговля табачными изделиями: в учебных, лечебных, детских культурно-зрелищных и воспитательных учреждениях; в учреждениях здравоохранения, культуры, образования, спорта и пр.

Запрещено курение (потребление) табачных изделий, за исключением мест, специально предназначенных для этой цели: в учреждениях здравоохранения, культуры, образования, спорта, на объектах торговли и бытового обслуживания населения; на ряде объектов общественного питания; в помещениях органов госуправления, местных исполнительных и распорядительных органов, организаций; на всех видах вокзалов, в аэропортах, подземных переходах, на станциях метрополитена; во всех видах общественного транспорта и др.

В соответствии со статьей 17.9. Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно запрещено, влечет наложение штрафа в размере до четырех базовых величин.

Курение получает все большее распространение среди подростков при его значительном губительном воздействии на организм. Это увеличивает актуальность работы по профилактике табакокурения.

Способы отказа.

В тот момент, когда понимаете, что хотите отказаться от чего-либо иногда это трудно сделать, поскольку, мы не всегда знаем, как сказать «нет!» в той или иной ситуации и при этом не вступить в конфликт. Прежде всего следует понимать, что люди, которые не уважают вашего решения каким бы оно не было, не стоят ваших переживаний. Если они ваши друзья или хорошие знакомые, они с пониманием отнесутся к принятому вами решению, даже если оно им не нравится. Давайте посмотрим на то, какие есть варианты отказа, так чтобы у вас была возможность выбрать наиболее подходящий в той или иной ситуации.

Способы сказать «Нет!»:

- Твердо и уверенно сказать «Нет!», не добавляя никаких комментариев.
- Постоянно повторять одну и ту же причину, например, «Не могу!».
- Сослаться на физическое состояние, например, аллергия, непереносимость организмом, болезнь.
- Перенести на другой срок: «Давай в другой раз».
- Встать и уйти.

Какие еще варианты сказать «Нет!» вы знаете или используете?

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

Цель: знакомство с понятием «табак», диагностика знаний учащихся.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А6, шариковые ручки, лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы. Участникам раздается по небольшому листочку бумаги и предлагается в течение 3 – 5 минут написать по пять ассоциаций со словом «табак».

Когда все будут готовы, необходимо попросить участников по кругу зачитывать по одной ассоциации. Когда круг замкнется, пусть участники называют по второй ассоциации и т.д. Одновременно необходимо фиксировать их на большом листе бумаги. Повторяющиеся слова записывать не стоит, лучше отмечать количество повторений палочками.

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение:

- какие ассоциации возникали у участников чаще всего? Почему?
- были ли какие-то неожиданные ассоциации?
- пришли ли вы к какому-либо выводу после этого упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА»

Цель: развитие навыков уверенного отказа.

Необходимые материалы: ватманы, маркеры, цветные карандаши.

Ход работы. Педагог объединяет участников в 3 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание - разработать в процессе групповой работы «Правила уверенного отказа» от сомнительных предложений, которые вредят здоровью. Педагог поясняет, что через 5 минут каждая подгруппа будет представлять свои правила уверенного отказа. Все

остальные участники, будут внимательно слушать, и предлагать свои варианты правил, которые ранее другими группами не были озвучены. В конце упражнения педагог подводит итог упражнения и вывешивает на доску утвержденные и принятые участниками «Правила уверенного отказа».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксючиц, И. В. Профилактика употребления психоактивных веществ : пособие для психологов и педагогов общеобразовательных учреждений / И. В. Аксючиц. – Минск: НИО, 2009. – 216 с.
2. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / под ред. Н. А. Залыгиной, Я. В. Обухова, В. А. Поликарпова. – Минск: Пропилеи, 2004. – 196с.
3. Залыгина, Н.А., Калачевский, Г.В. Здоровье как ценность в системе воспитания / Н.А. Залыгина [и др.] // Здоровы лад жыцця. – 2009. – № 7. – С. 3–5.
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р.И. Купчинов. – Минск : Национальный институт образования, 2007. – 192 с.
5. Михалевич, Е. Ф., Превенция вредных привычек среди учащихся / Е.Ф. Михалевич // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – № 10. – С. 22-26.
6. Сизанов, А. Н. Жизнь без табака: поверь в себя / А. Н. Ситзанов, А. А. Амельков. – М. – Минск, 2006.

3.10. Профилактика компьютерной зависимости среди молодежи

Цель: расширение и углубление знаний волонтеров по проблемам профилактики компьютерной зависимости в молодежной среде.

Основные понятия

Компьютерная зависимость – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Компьютерная зависимость включает следующие формы.

Зависимость от компьютерных игр – форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

Зависимость от сети Интернет (Интернет-зависимость), которая проявляется в постоянном стремлении находиться в сети, проверять электронную почту, заводить виртуальные знакомства, постоянно общаться в чатах и социальных сетях; навязчивое желание подключиться к Интернету, находясь в режиме «off-line», и неспособность завершить сеанс в Интернете, находясь в режиме «on-line».

Материалы для мини-лекции и/или презентации материала по теме занятия
Признаками компьютерной зависимости являются:

- чрезмерное времяпрепровождение у компьютера и нежелание взаимодействовать с окружающими. Компьютер заменяет подростку, молодому человеку родителей, друзей и обычные развлечения.

- агрессивная реакция подростка, молодого человека на любые попытки выключить компьютер.

Основными критериями, определяющими появление компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого,

- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы,

- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям,

- значительное эмоциональное отчуждение;

- ухудшение памяти, внимания;

- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;

- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения;

- подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги подростка, молодого человека;

- появление таких черт характера, как изворотливость, лживость;

- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;

- приступы депрессии, страха, тревоги.

Динамика развития компьютерной зависимости включает четыре стадии:

первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате величина зависимости достигает максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности).

Единственный способ избавить подростка, молодого человека от компьютерной зависимости – это предложить ему нечто иное и показать, что оно намного интереснее и полезнее. Он должен сам это осознать и сделать свой выбор, а другие люди лишь будут ему в этом помогать. Существует множество форм и методов организации досуга, занятости, объединений по интересам детей и молодежи, спортивных секций, творческих студий и т.д.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность для интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт

возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

Признаками Интернет-зависимости являются: навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации в сети.

Основные 6 типов интернет-зависимостей таковы:

Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

Игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

Навязчивая финансовая Интернет-зависимость проявляется в постоянном участии в азартных играх по сети, в совершении ненужных покупок в Интернет-магазинах или участии в интернет-аукционах.

Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Киберсексуальная зависимость - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Компьютерная зависимость может повлечь за собой много негативных последствий. Так, в первую очередь, у подростка, молодого человека постепенно будет уменьшаться круг общения, что приведет к его изоляции в реальной жизни со всеми вытекающими последствиями. Также могут произойти необратимые изменения со здоровьем. Например, нарушения зрения, обмена веществ, проблемы опорно-двигательного аппарата, ожирение и т.д. Со временем точно нарушится и дестабилизируется психика. Подросток, молодой человек может совершать правонарушения (например, воровать), т.к. часто Интернет или компьютерные игры требуют определенной платы. Многие проблемы компьютерной зависимости из подросткового (молодежного) возраста могут перейти во взрослую жизнь. А это чревато огромными негативными последствиями.

Чтобы не возникла компьютерная зависимость, нужно точно регулировать время нахождения подростка и молодого человека у компьютера. Как радикальный способ, можно ограничивать работу за компьютером при помощи различных компьютерных программ, которые на это и направлены. Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у подростка, молодого человека, помочь справиться с ней должно его ближайшее окружение. Так, самую главную роль играют, конечно же, родители, которые все силы должны бросить на то, чтобы вытащить ребенка в реальный мир. Однако к этому делу нужно привлекать еще и друзей, одноклассников и товарищей ребенка, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть еще и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом, как справиться с зависимостью, является ее признание. Близкое окружение должно показать подростку, молодому человеку, что у него есть проблемы, а он должен это понять, и только тогда лечение будет адекватным, а результаты видимыми.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: мини-лекция и/или презентация материала по теме занятия, игровые и интерактивные методы, упражнения, рефлексивные методы.

ДЕБАТЫ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»

Цель: определить и обсудить преимущества и недостатки работы за компьютером.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам разделиться на три малых группы. Одна группа подбирает аргументы в защиту работы на компьютере. Какую пользу приносит работа за компьютером?

Вторая группа подбирает аргументы, которые свидетельствуют о негативных последствиях работы за компьютером. В чем заключаются проблемы и недостатки работы за компьютером? Третья группа должна будет выбрать в пользу той или иной точки зрения.

РАБОТА В ГРУППАХ «ПЛАКАТ»

Цель: выяснить представления участников о проблеме компьютерной зависимости, выявить отношение участников к данной проблеме.

Необходимые материалы: листы бумаги, маркеры.

Ход работы. Группа делится на малые группы по 5—6 человек. Каждая группа создает плакат, который привлечет бы внимание к существованию проблемы компьютерной зависимости в обществе. Важно обратить внимание участников на создание слогана, который бы отражал основную мысль плаката. Каждая группа представляет свой плакат и объясняет, почему она хотела привлечь внимание других к тому или иному аспекту проблемы компьютерной зависимости. В конце упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Почему важно говорить о проблеме компьютерной зависимости?
- Насколько компьютерная зависимость распространена в среде подростков и молодых людей?
- В чем вы видите опасность и негативные последствия компьютерной зависимости?

ИГРА «САЙТ ЗНАКОМСТВ»

Цель: научиться оценивать и анализировать информацию о другом человеке, размещенную в Интернет, социальных сетях.

Необходимые материалы: стикеры и листки бумаги (в зависимости от количества участников), маркеры, цветные карандаши, ручки.

Ход работы.

Ведущий: *Вы решили найти друга (партнера, приятного собеседника), для этого вам необходимо дать объявление на сайт знакомств. Напишите объявление, в котором Вы сообщите информацию о себе (что Вы любите и цените, чем увлекаетесь, Ваши достоинства и, возможно, недостатки). Не обязательно писать свое настоящее имя, можно воспользоваться псевдонимом (никнеймом).*

Участникам раздаются стикеры или листки бумаги, они пишут объявления на сайт

знакомств, стикеры вывешиваются на доску.

Затем нужно дать участникам время для изучения размещенных на доске стикеров. После этого участники выбирают себе партнеров по общению на основе информации, размещенной в объявлении. Участники могут объединиться в пары или малые группы.

Затем проводится дискуссия (в парах или группах) по вопросам:

- 1) Легко ли было писать объявление о себе на сайт знакомств? Анонимность объявления облегчала Вашу работу?
- 2) Смогли ли бы Вы сообщить о себе информацию в процессе живого общения с собеседником? Или Вы сообщили бы о себе другую информацию?
- 3) Почему Вы выбрали то или иное объявление? Какая информация в объявлении была для Вас интересной и привлекательной?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Выгонский, С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью / С.И. Выгонский. – М.: Феникс, 2010. – 320 с.
2. Минова, М.Е. Педагогика детского и молодежного движения / М.Е. Минова: учеб.-метод. пособие / М.Е. Минова. – Минск: Акад. последиплом. образования, 2013. – 334 с.
3. Чем опасны интернет-коммуникации для подростков?
http://www.andein.ru/articles/podrostki_i_internet.html
<https://www.youtube.com/watch?v=igX1bKf4N1E>
<http://house.jofo.ru/301596.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=pXfcrSXbG90>

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Цели:

- 1) Обобщение представлений о роли волонтера в процессе равного обучения;
- 2) Подведение итогов факультативных занятий и определение перспектив участия в равном обучении.

Рекомендуемые методы и формы проведения занятия: игровые и интерактивные методы, мини-сочинение, рефлексивные методы.

Обобщение представлений о роли волонтера в процессе равного обучения, проведения обучающих занятий с молодыми людьми реализуется с помощью работы в группах.

РАБОТА В ГРУППАХ «ВОЛОНТЕР – ЭТО...»

Цель: определение характеристик, которыми должен обладать волонтер.

Необходимые материалы: лист бумаги форматом А1 (по количеству малых групп),

цветные маркеры.

Ход работы. Участники делятся на группы количеством 3-5 человек. Каждая группа получает большой лист бумаги форматом А1 и маркеры. Необходимо в течении 8-10 минут написать кто такой волонтер, кто им может быть: «Волонтер – это...». После этого каждая группа по очереди представляет результаты своей работы. Ведущий на отдельном листе бумаги формата А1 выписывает характеристики и помечает те, которые совпали. Делается вывод, кто же такой волонтер и какими характеристиками он должен обладать.

Обсуждение ценностей здоровья, здорового образа жизни, нравственности, активной жизненной позиции, гендерной культуры, толерантности осуществляется в процессе проведения интерактивной игры.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «ЦЕННОСТИ И ВЫБОР»

Цель: Формирование представлений о ценностях у участников.

Необходимые материалы: листы бумаги для записей участников, листы ватмана для записей ведущего, маркеры, ручки.

Ход работы.

1. *Приветствие, знакомство.* На заранее заготовленных карточках каждый участник оформляет бейдж. Называет свое имя и ассоциацию к нему. Остальные участники также называют свои ассоциации (по кругу).

2. *Упражнение «Ценности и выбор».* Группа делится на подгруппы по 4 человека (можно больше).

Ведущий предлагает ситуацию:

«Ваша группа отвечает за сверхсекретный проект - спасательные станции. Но вдруг - страшная война, и планета гибнет. Остаются только спасательные станции. К Вашей станции приближается группа из 10 человек. Но ваша станция может принять только 6. У Вас есть 10 минут для принятия решения. Если вы не успеете, то все погибнут.»

Вот эти 10 человек:

1. Бухгалтер, мужчина, 31 год.
2. Его жена, 25 лет, на 6 месяце беременности.
3. Студент 3 курса медицинского Университета, афроамериканец, 25 лет.
4. Всемирно-известный историк, мужчина, 42 года.
5. Общеизвестный общественный деятель, политик, женщина, 55 лет.
6. Биохимик, мужчина, имеет проблемы с речью, 38 лет.
7. Священник строгих нравов, 54 года
8. Призер Олимпийских игр летних видов спорта, девушка, 19 лет.
9. Выдающийся музыкант, ВИЧ-инфицированный, 33 года.
10. Полицейский с оружием, женщина, 35 лет.

Участники должны оставить в списке только 6 человек. Когда индивидуальные списки готовы, составляется групповой, а затем общий. Важно, чтобы решения принимались не большинством голосов, а были аргументированы. Представители групп по очереди

сообщают о своем выборе. Кого они выбрали и почему? Кого не выбрали и почему?

Затем проводится анализ. Каждый из 10 человек, идущих к станции, олицетворяет одну из ценностей:

1. Ценность семьи;
2. Продолжение рода;
3. Здоровье;
4. Культура;
5. Политика;
6. Наука;
7. Духовность;
8. Спорт, здоровый образ жизни;
9. Творчество;
10. Власть, основанная на силе.

Игра завершается рефлексией. Можно использовать методы «Острова», «Анкета-газета» или др. Игра содействует формированию представлений, повышает уровень знаний о ценностях, помогает определиться в их выборе.

Подведение итогов факультативных занятий и определение перспектив участия в равном обучении проводится с помощью мини-сочинения и рефлексивных методов.

МИНИ-СОЧИНЕНИЕ «Я В РАВНОМ ОБУЧЕНИИ»

Цель: определение перспектив участия в равном обучении.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А5, конверты, ручки, карандаши (в зависимости от количества участников).

Ход работы. Ведущий раздает участникам по листу бумаги и предлагает в течение 10 минут написать мини-сочинение о своей будущей роли в реализации подхода «Равный обучает равного». В каких мероприятиях они будут участвовать? Планируют ли они проводить обучающие занятия со сверстниками? По какой из рассмотренных тем они хотели бы проводить занятия со сверстниками?

После завершения мини-сочинений участники их подписывают, складывают в конверты и отдают ведущему. Для того, чтобы участники стремились к достижению целей и перспектив, описанных в мини-сочинениях, ведущий через определенное время (один-три месяца) возвращает конверты участникам.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Внедрение подхода «Равный обучает равного» в учреждения общего среднего образования / Н.А. Залыгина. – Минск : Бестприн, 2014. – 78 с.
2. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования: модули для волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 53 с.

3. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Реализация принципа “Равный обучает равного” в общеобразовательных учреждениях: пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 110 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди педагогов нашей республики подход «равный обучает равного» в работе с подростками и молодыми людьми стал очень популярным. Внедрение подхода РОР дает свои положительные результаты. Все больше становится активных и мотивированных учащихся, которые ведут работу со сверстниками по формированию здорового образа жизни и утверждению безопасного социального поведения.

Сложилась институционально-общественная модель волонтерской деятельности в рамках подхода «Равный обучает равного». Педагоги привлекают к подготовке и поддержке учащихся общественные объединения, врачей.

Внедрение подхода РОР в воспитательную работу учреждений образования поддерживается в нормативных документах, в том числе, позитивное значение этого подхода в формировании установок на здоровый образ жизни у учащихся и повышении их социальной активности отмечается в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь. В ней рекомендуется развивать воспитательную работу с учащимися в рамках данного подхода.

Основными субъектами равного обучения являются волонтер-инструктор и педагог-консультант. От их эффективного взаимодействия зависит успех внедрения подхода, популярность движения «равных». Нельзя привести всю деятельность в рамках подхода РОР к шаблонной схеме. Формализм губит любую инициативу. Авторы пособия, предлагая педагогу-консультанту методическую помощь, не стремились навязать шаблон деятельности. Тематика равного обучения развивается педагогами-консультантами, они охватывают в работе с волонтерами новые актуальные для подростков и молодежи темы, придумывают новые методы и формы работы, тем самым развивая равное обучение. Однако общие элементы, универсальный алгоритм, стандарты и критерии деятельности подхода РОР должны быть едиными и объединять волонтерское движение, в основе которого лежит этот уже достаточно популярный в системе образования подход.

Хотелось бы пожелать педагогам-консультантам более тесного взаимодействия с общественными объединениями, с родителями учащихся не только на уровне содержательной деятельности по проведению занятий или подготовки волонтеров, но и на уровне мониторинга и оценки деятельности по внедрению подхода РОР.

В Республике Беларусь сложилась и развивается уникальная модель внедрения подхода РОР, которая нуждается в развитии. Поэтому авторы данного методического продукта заинтересованы в обратной связи, содержательных критических замечаниях всех участников равного обучения. Все замечания, пожелания и предложения можно присылать на электронный адрес vospit406@academy.edu.by.

ГЛОССАРИЙ

Равное обучение – процесс, при котором подготовленные и мотивированные учащиеся (волонтеры-инструкторы) помогают своим сверстникам со сходными образовательным уровнем, социальным статусом, интересами и потребностями приобретать новые знания, умения и навыки в актуальной для них области.

«Равный обучает равного» – подход равного обучения, который обеспечивает передачу обучающимся достоверной социально значимой информации через доверительное общение с волонтером-инструктором, происходящее, как правило, в процессе активных и интерактивных обучающих мероприятий (тренингов, акций, дискуссий, консультаций, бесед и т. д.) и направленное на формирование социальных установок к здоровому образу жизни, отказу от рискованного социального поведения, сохранению репродуктивного здоровья, закреплению ориентаций на безопасное и ответственное поведение.

Система равного обучения – совокупность элементов (лиц, организаций), включающихся в реализацию подхода РОР, и взаимосвязи между ними. В систему равного обучения в республике должны войти волонтеры-инструкторы, педагоги-консультанты, региональные координаторы равного обучения, органы управления образованием, общественные организации, научно-методические подразделения Государственного учреждения образования «Академия последипломного образования», областных и Минского городского институтов развития образования.

Волонтеры-инструкторы равного обучения – волонтеры из числа учащихся¹, которые прошли специальную теоретическую и методическую подготовку, закрепили ее в проведении ряда мероприятий под контролем педагога-консультанта, представителей общественных организаций, реализующих подход РОР, и в настоящее время самостоятельно организуют и проводят активные и интерактивные обучающие мероприятия в рамках данного подхода.

Педагог-консультант равного обучения – это педагог, который освоил специальную образовательную программу повышения квалификации руководящих работников и специалистов, постоянно совершенствующийся в теории и методике равного обучения, осуществляет организационную поддержку и консультирование волонтеров-инструкторов равного обучения в учреждениях образования, поддерживает связь с общественными организациями, реализующими подход РОР.

Региональный (областной, городской) координатор равного обучения – педагог, который освоил специальную образовательную программу повышения квалификации

1 Для учреждений общего среднего образования – подростков в возрасте 14-18 лет.

руководящих работников и специалистов, постоянно совершенствует в теории и методике равного обучения, осуществляет организационную поддержку педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов равного обучения, организует мониторинг его эффективности в своем регионе, участвует в республиканских координационных совещаниях по проблемам продвижения и усовершенствования системы равного обучения в республике, организует региональные (областные, городские) мероприятия по продвижению и усовершенствованию равного обучения.

Общественные организации, реализующие подход РОР, – общественные объединения, зарегистрированные в Республике Беларусь, которые организуют и осуществляют мероприятия (в том числе учебные) с детьми и молодежью по внедрению равного обучения в сфере здорового образа жизни.

Рискованное социальное поведение – действия человека, несущие угрозу его жизни, здоровью (физическому, психологическому, нравственному) и социальному благополучию.

Социальная установка – детерминант поведения, который включает: знания, эмоциональное отношение к знаниям, готовность действовать в соответствии с имеющимися знаниями.

Этический кодекс волонтеров, реализующих подход РОР – десять обоснованных специфических нравственных принципов, которых придерживаются все добровольные участники равного обучения (волонтеры-инструкторы, педагоги-консультанты, региональные координаторы).

ИППП – инфекции, передающиеся половым путем – болезни, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. ИППП приводят к заболеваниям, которые передаются половым путем (ЗППП), к ним относятся: сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес, гепатит В, остроконечная кондилома, ВИЧ/СПИД и др. На сегодняшний день известно более 40 инфекций, которые передаются половым путем.

Аддиктивное поведение – буквально «пагубная привычка», пристрастие к чему-либо, порочная склонность. Это злоупотребление различными веществами, которые влияют на изменение психического состояния до того, как сформировалась зависимость (аддикция) от них.

ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ПОДХОДА «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

по материалам книги «Стандарты для программ: образование по принципу «равный равному». Фонд ООН в области народонаселения и Программа «Молодежная образовательная сеть «равный равному» (Y-Peer), Arlington, 2005.

1. Уважать, продвигать и защищать права человека

Реализация принципа включает уважение к правам человека как неотъемлемой части любых программ, реализующих подход «равный равному». Необходимо тщательно идентифицировать вопросы прав человека, которые касаются каждой программы, гарантировать соблюдение прав человека всеми участниками программы и всеми вовлеченными в нее сторонами. Следует определить приоритеты прав человека, которые наиболее тесно связаны с реализацией программы и соотнести их с конкретными условиями ее реализации.

2. Обеспечить учет культурных особенностей

Учет культурных особенностей потенциальных клиентов программы, в рамках которой реализуется подход «равный равному», отсутствие культурной дискриминации и обеспечение равенства участия. Тренеры и консультанты должны уважать разнообразие культур, расы, языка, поселенческие культурные особенности участников программ.

3. Умножать разнообразие мнений

Обсуждать различия. Обеспечить разнообразие в риторике, схемах, приемах и формах обучения (передаче опыта). Демонстрировать стремление к разнообразию в рамках подхода.

4. Продвигать гендерное равенство и справедливость

Программы, реализующие принцип «равный равному», ставят цель обеспечения гендерного равенства и равного участия, а также возможности учета гендерной специфики в ходе обучения. Гендерный компонент присутствует по всем направлениям программ: управление, укомплектование персоналом, обучение, контроль, проводимые сверстниками мероприятия, возможность лидерства и роста.

5. Гарантировать и охранять конфиденциальность

Тренеры программ гарантируют неразглашение личной информации и высказываний участников программы, умеют обеспечивать конфиденциальность. Практика соблюдения конфиденциальности закрепляется в ходе обучения волонтеров-тренеров: разрабатывается система четко сформулированных предупреждений и санкций. Четко определяются различия между сохранением тайны информации и необходимостью доведения информации о критических событиях до определенного программой штата консультантов-педагогов.

6. Обеспечить формирование ценностей, а не навязывать их

Прилагаются усилия для того, чтобы связать индивидуальные ценности участников с

ценностями самой программы. Однако личные ценности одного человека не должны быть навязаны другому. Самоопределение в ценностях волонтеров-тренеров демонстрируется в качестве позитивного варианта смысложизненного самоопределения. В то же время предполагается, что работать необходимо с любым молодым человеком, если его ценности не нарушают основные права человека и этические нормы.

7. Избегать неприятных ситуаций личного характера, делиться личными проблемами с психолого-педагогическим штатом программы

Тренеры, работающие в рамках подхода «Равный равному» должны быть принципиальными в отношении собственных жизненных ситуаций, однако не обязаны рассказывать о своем негативном опыте или проблемах в той или иной сфере. Они говорят о жизненном опыте, не раскрываясь сверх самостоятельно установленной меры. Жизненный опыт тренера не подается как идеальный образец, однако тренер-волонтер способен его анализировать, признавать ошибки, демонстрировать достижения.

Чем больше тренер говорит о себе, тем меньше времени остается участникам группы на собственные размышления. Каждый тренер должен ориентироваться на следующее: «моя цель не в том, чтобы рассказать вам о себе, я должен помочь вам думать самостоятельно».

8. Опирайтесь на самую последнюю, точную и беспристрастную информацию

Обеспечение распространения научно-методической, статистической, нормативно-правовой, медицинской, социальной, психолого-педагогической и иной информации. Избегать использования информации из непроверенных и необъективных источников, а также источников, которые продвигают цели, не соответствующие программе.

9. Знать о личных недостатках и о том, как поведение влияет на сверстников

Тренерство помогает осознать собственные проблемы и справиться с ними. Не следует переоценивать свои полномочия и возможности в рамках программы: тренер не может решить многие проблемы, связанные с человеческими страданиями. Процесс достижения позитивных признаков постепенный и медленный. Тренер может помочь только частично, все остальное зависит от человека и обстоятельств.

10. Избегать злоупотребления своим положением в работе со сверстниками

Воздерживаться от использования своего положения в целях самоутверждения за счет низкой оценки жизненных достижений тех, с кем приходится работать. Прислушиваться к оценкам и наблюдениям группы относительно реализации собственных тренерских полномочий.

АНКЕТА ВОЛОНТЕРА-ИНСТРУКТОРА

1. Удовлетворен ли ты своей работой как волонтер-инструктор?

- Как правило, всегда Не всегда Очень часто не удовлетворен

2. Будешь ли ты дальше работать волонтером-инструктором РОР?

- Да Нет Трудно сказать

3. Тебе нравится, как были организованы твои занятия?

- Да, всегда Не всегда Нет

4. Оказывали ли тебе помощь в поиске материалов для занятий, в подборе литературы, проводили ли консультации?

- Да, всегда Не всегда Нет

5. Как давно ты работаешь волонтером-инструктором РОР?

- До 6 месяцев 6-12 месяцев Больше года

6. Сколько тебе лет? _____

7. Твой пол _____

научное издание

Залыгина Наталия Андреевна
Минова Марина Евгеньевна
Михалевич Елена Францевна
Молочников Сергей Геннадьевич
Ульянченко Наталья Александровна

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОДХОДА
«РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»
ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка О.В.Гречихина

Подписано в печать 09.03.16. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная № 1.
Усл. печ. л. 16,04. Уч.-изд. л. 8,06. Тираж 1400 экз. Заказ 561.

Отпечатано в ООО «МГНГрупп»
УНП 191099499

Издатель:
Государственное учреждение образования «Академия последипломного
образования» Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/234 от 24.03.2014
ул. Некрасова, 20, 220040, Минск.

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ISBN 978-985-485-408-0

