


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №149»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по ВР

 / Меркулова О.М.

от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №149

А.А. Шмаланд /

Приказ № 97-1 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Безопасное взросление

(название программы)

социальное

(направление развития личности школьника:

спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное, общекультурное)

Арапова Татьяна Геннадьевна

(ФИО учителя-разработчика)

г.Красноярск

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Описание программы	5
1 занятие. Давайте познакомимся!.....	9
2 занятие. Секреты общения	13
3 занятие. Как я устроен	19
4 занятие. Общение со сверстниками – дружба и влюбленность.....	27
5 занятие. Поговорим об этом.....	34
6 занятие. Влюбленность и любовь.....	40
7 занятие. Любовь без риска.....	45
8 занятие. Здоровье – это защита от ВИЧ.....	50
9 занятие. Семья, семейные ценности	56
10 занятие. Планирование будущего.....	60
Список литературы.....	68
Приложение 1.....	69
Приложение 2.....	70
Приложение 3.....	71
Приложение 4.....	72
Приложение 5.....	73
Приложение 6.....	74
Приложение 7.....	77
Приложение 8.....	79
Приложение 9.....	83
Приложение 10.....	84
Приложение 11.....	85
Приложение 12.....	86
Приложение 13.....	87
Приложение 14.....	101
Приложение 15.....	102
Приложение 16.....	103
Приложение 17.....	104
Приложение 18.....	105
Приложение 19.....	106
Приложение 20.....	107
Приложение 21.....	108

Пояснительная записка.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Под воспитанием следует понимать активное целенаправленное систематическое воздействие на личность в процессе ее формирования с целью выработки определенного мировоззрения. С давних времен особенности относились к числу, во-первых, наиболее запутанных, а во-вторых, пренебрегаемых областей педагогики и психологии. Половое воспитание — это часть общего воспитания человека, но отличается большей неопределённостью из-за закрытости темы. Половое воспитание является особым из разделов воспитания, имеющий свой предмет, отличный от предмета других разделов воспитания. Целью полового воспитания является овладение подрастающим поколением нравственной культурой в сфере взаимоотношения полов, воспитание у них потребности и стремления руководствоваться в этих отношениях нормами морали.

Половое воспитание способствует гармоничному развитию подрастающего поколения, повышению сексологических знаний, созданию чувства ответственности за здоровье и благополучие будущей жены (мужа), детей, то есть укреплению брака и семьи. Половое воспитание связано со сложными медико-педагогическими и социальными проблемами. В нём тесно переплетаются физиолого-гигиенические, педагогические, морально-этические и эстетические аспекты.

Если другие направления воспитания более или менее чётко выражены и могут передаваться собственным примером, а также корректироваться советами и наставлениями, то многое, что касается полового воспитания, остаётся запретной темой.

Половое воспитание — важная составная часть процесса воспитания ребенка, подростка, юноши, и пускать его на самотек неразумно и преступно по отношению к собственному ребенку. Каждому младенцу предстоит стать мужчиной или женщиной, поэтому воспитание ребенка должно сформировать в нем полноценного представителя своего пола.

В настоящее время в России ситуация с половым воспитанием стала другой, что связано и со снижением возраста полового созревания (13 — 15 лет), а значит, с ростом добрачных сексуальных отношений, и со многими социальными факторами. В наши дни сексуальная зрелость наступает на 2 — 3 года раньше, а вот эмоциональное созревание — замедляется. Однако есть и противоположная проблема, набирает популярность течение среди молодежи чайлдфри (сознательный отказ от создания семьи с потомством). Чтобы помочь юношам и девушкам сформировать правильные семейно-брачные отношения и сексуальные ориентации, необходимо единение врачей, учителей, психиатров и, конечно, психологов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель полового воспитания в школе заключается в создании условий для развития у подрастающего поколения здорового и нравственного отношения к проблемам пола и сексуальности. Базовыми в такой работе являются принципы комплексности и непрерывности.

Задачи полового воспитания:

- воспитание у подростка чувства социальной ответственности за каждый поступок;
- стимулирование стремления к тому, чтобы иметь прочную, здоровую, дружную семью, сознательно относиться к воспитанию своих детей;
- воспитание у подростков чувства уважения к другим подросткам;
- выработка умения оценивать свои поступки в отношении других людей;

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, формирование убеждения о вреде ранних половых связей и недопустимости безответственности и легкомыслия в сфере отношений с представителями другого пола;
- разъяснение сути понятия «психологическая зрелость личности».

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа психолога представлена тремя основными направлениями.

В работе с родителями затрагиваются следующие аспекты:

- осознание родителями собственной роли в процессе гендерной социализации ребенка;
- доведение до родителей факта мифологичности культурных половых норм, закрепляющих в обществе гендерную социализацию;
- повышение рефлексии каждого из супругов, развитие гибкости в общении и эффективности во взаимодействии друг с другом.

Работа с педагогами. Формирование представлений о информационных полях, которые можно дать ребенку того или иного возраста. Выработать четкое представление, что особенности поведения подростка связаны в первую очередь с его половым созреванием, которое ни остановить, ни затормозить невозможно.

Исходя из целей полового воспитания в школе, можно выделить следующие аспекты в работе психолога **со школьниками-подростками:**

- изучение физиологии пола. Возможные темы: изменения в подростковом возрасте, физиологические различия, беременность и роды, половой акт и вероятность беременности и др.
- предохранение от беременности. Формирование здорового образа жизни через разъяснение;
- проблемы межличностных отношений. В рамках этого направления предлагается обсуждение следующих тем: любовь и взаимные обязательства, сексуальные чувства и влечения, общение с противоположным полом, личные ценности, принятие сексуальных решений и др. Необходима работа на повышение уровня самопознания, развития уверенности в себе, разрушение гендерных стереотипов, установление оптимальных коммуникативных установок мужчин и женщин.
- брак и взаимоотношения в семье. Особенное внимание при рассмотрении вопросов брака и семейных отношений следует уделить, на наш взгляд, проблемам совместимости, осознанию причин конфликтов в семье, формированию супружеских ролей и выработке установок взаимно ответственного партнерства.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

ПОЛ - это совокупность биологических характеристик, которые помогают отличить мужскую особь от женской.

ГЕНДЕР - это социальное понятие, относящееся к характеристикам и поведению, которые культура приписывает полам.

ФЕМИНИННОСТЬ (феминность) - комплекс психологических и характерологических особенностей, традиционно приписываемых женщинам. К ним относятся мягкость, готовности помочь, уступчивость и пр.

МАСКУЛИННОСТЬ - комплекс психологических и характерологических особенностей, традиционно приписываемых мужчинам. К ним относятся сила, твердость, решительность, жестокость и пр.

ЭМОЦИИ – это многогранные *реакции*, при которых происходит взаимодействие между субъективными ощущениями и объективным опытом.

ЧУВСТВО – это эмоциональные переживания, в котором отражается устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам внешнего мира.

ЛЮБОВЬ – это высокая степень эмоционально положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта

ГОРМОНЫ – это биологически активные вещества органической природы, вырабатываемые в специализированных клетках желёз внутренней секреции (эндокринные железы), поступающие в кровь и влияющие на поведение (преобладают андрогены у мужчин и эстрогены у женщин, эндорфин – гормон счастья).

ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ – это период физического развития, когда половые органы человека становятся годными для осуществления репродуктивной функции.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ – это осознанный период, в котором субъект способен выстраивать доверительные, ответственные отношения с другими субъектами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА - это переживание, приводящее за короткое время к такому сильному увеличению раздражения, что освобождение от него или его нормальная переработка не удается, отчего могут наступить длительные нарушения.

5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, способствовать развитию гармоничных отношений между полами.

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.
2. Конвенция о правах ребенка 1989г.
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995г.
4. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО 1995г.
5. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г.
6. «Национальная доктрина образования» Правительства РФ от 04.10.2000г.

Структура проведения групповых занятий:

Занятия Программы разработаны в форме тренинга и предполагает следующую структуру:

Вводная часть. Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы через упражнения, направленные на разогрев и командообразование участников.

Основная часть. Предполагает постановку актуального вопроса, обсуждение проблемной ситуации, получение новых знаний и развитие необходимых навыков участниками Программы, согласно теме занятия. Реализация основной части предполагает мини-лекции, демонстрацию слайдов и видеороликов, практические коллективные и индивидуальные задания и упражнения, групповые дискуссии и ролевые игры.

Подведение итогов. Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от участников Программы.

Тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Из них	
			Теория (минут)	Практика (упражнения)
1 занятие. "Давайте познакомьтесь!"	1	45 минут	15	30 минут
2 занятие. "Секреты общения".	1	45 минут	10	35 минут
3 занятие. "Как я устроен?"	1	45 минут	20	25 минут
4 занятие. "Общение со сверстниками – дружба и влюбленность".	1	45 минут	15	30 минут
5 занятие. "Поговорим об этом..."	1	45 минут	15	30 минут
6 занятие. "Влюбленность и любовь".	1	45 минут	10	35 минут
7 занятие. "Любовь без риска".	1	45 минут	20	25 минут
8 занятие. "Здоровье – это защита от ВИЧ".	1	45 минут	15	30 минут
9 занятие. "Семья, семейные ценности".	1	45 минут	10	35 минут
10 занятие. "Планирование будущего".	1	45 минут	–	45 минут
Всего по Программе	10	7 ч. 30 мин.	2 ч. 10 мин.	5 ч. 20 мин.

Занятие 1 "Давайте познакомимся!"

Цель: знакомство с участниками, погружение в тему полового воспитания, создание доверительной рабочей атмосферы в группе.

Задачи: создать доброжелательную атмосферу для самораскрытия участников; определить уровень знаний участников по вопросам полового воспитания; способствовать формированию позитивных представлений участников о себе как о представителе своего пола и личности; познакомить участников с качествами характера и их влиянием на жизнь человека.

Оборудование и материалы: акварельные краски, кисточки, бланк анкеты № 1 (Приложение 1), бланк "Карточки представления" (Приложение 2), бланки "Качества личности человека" (Приложение 3), бланк "Самоанализ" (Приложение 4).

План:

I. Приветствие участников. Разминка (20 мин).

Упражнение "Знакомство".

Выработка и принятие правил группы.

Анкетирование.

II. Основная часть (20 минут):

Упражнение "Броуновское движение". Упражнение "Карточка представления". Упражнение "Рисую себя".

Упражнение "Самоанализ". Домашнее задание.

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Рады приветствовать вас на наших занятиях! Надеемся, что они окажутся для вас интересными и полезными. На занятиях мы поговорим о вас самих, о ваших интересах, способностях, характере, об анатомо- физиологических особенностях растущего организма, о чувствах, которые вы испытываете в период взросления, о взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Научимся уважать себя, понимать других, отвечать за собственные действия, за свое и чужое будущее.

А еще нам всем обязательно нужно познакомиться и обсудить правила. Думаем, скучать мы сегодня не будем! Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом.

Комментарий: ведущий участвует в упражнениях наравне с участниками.

Упражнение "Знакомство".

Цель: обратиться к себе, к "своей истории", включиться в работу.

Быстрее запомнить имена членов группы.

Оборудование и материалы: бейджи, фломастеры.

Ход упражнения:

Группа садится в круг. Каждый из участников называет свое имя, говорит о своем отношении к нему (нравится, не нравится), возможно, рассказывает историю, связанную с этим именем и сообщает, как он хотел бы, чтобы группа его называла, оформляет бейдж. Например: Я Оля. Мне мое имя нравится, так меня называют подруги, я хочу, чтобы группа называла меня этим именем.

Выработка и принятие правил группы.

Цель: формирование правил взаимодействия друг с другом в рамках работы по Программе.

Оборудование и материалы: доска/флипчарт, маркеры.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте узнаем, что такое тренинг. Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны. Ведущий уважает ваше мнение, а вы проявляете ответное уважение по отношению к ведущему и друг к другу. На тренинге основная форма работы – это интерактивные упражнения. Здесь мы получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово "тренинг" – родственное слову "тренировка". Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы. Кроме того, тренинг – это интересно. На тренинге разрешено многое, что обычно запрещается на обычном уроке в школе, но и здесь есть свои правила".

По ходу обсуждения правила записываются на доске/флипчарте:

- 1. Не опаздывать.**
- 2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.**
- 3. Не перебивать друг друга, уважать мнение других.**
- 4. Быть активными, стараться проявлять себя.**
- 5. Говорить только от своего имени.**
- 6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.**
- 7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.**

Комментарий: попросите участников внести свои предложения в озвученные правила. После обсуждения и дополнения списка, участникам предлагается поставить внизу свои подписи в знак принятия правил и готовности им следовать.

Далее участникам предлагается заполнить анкету.

Анкетирование.

Цель: определение уровня знаний участников по вопросам полового воспитания.

Оборудование и материалы: бланк анкеты № 1 по количеству участников.

II. Основная часть.

Упражнение "Броуновское движение"

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками.

Ход упражнения:

Предлагаем участникам группы хаотично двигаться по комнате, подобно частицам в "броуновском движении". Важно расшевелить не только тело, но и мысли. По сигналу ведущего способ движения меняется: "ходить стопами внутрь", "стопами наружу", "медленнее", "быстрее", "задом наперед", "идти "паровозиком", "поздороваться, встретившись взглядом", "поздороваться, пожав как можно больше рук", "поздороваться, соприкоснувшись головами, плечами, коленями, стопами", "просто ходить".

Упражнение "Карточка представления".

Цель: развитие позитивных представлений о себе как о личности и представителе своего пола.

Оборудование и материалы: бланк "Карточка представления".

Ход упражнения:

Участники усаживаются в круг. Каждому предлагается заполнить свою "Карточку представления", а затем с ее помощью рассказать о себе.

Вариант упражнения: соседу справа предлагается рассказать о своем соседе слева при помощи его карточки.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства и мысли вызвало у вас это упражнение? Удалось ли понять про себя что-то новое?

Для второго варианта упражнения: Что вы чувствовали, когда выслушивали рассказ о себе другого участника? А когда сами рассказывали?

Вывод: "Каждый человек по-своему уникален и неповторим. Важно относиться к себе с уважением и ценить свои сильные качества".

Упражнение "Рисую себя".

Цель: развитие позитивного самовосприятия, подготовка к выполнению упражнения "Самоанализ".

Оборудование и материалы: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Ход упражнения:

Участникам предлагается ненадолго прикрыть глаза и подумать о том, каким каждый из них представляет себя – например, в виде образов. Затем полученные представления необходимо отобразить на бумаге в виде рисунка. Готовые работы раскладываются на полу в центре комнаты (иди на стенде, магнитной доске), после чего каждый представляет ее другим.

Вопросы для обсуждения:

Что вы изобразили на своем рисунке? Что это может рассказать о вас? Легко ли было выполнять упражнение? Почему? С какими трудностями в процессе выполнения Вы столкнулись?

Вывод: "Посмотрите на ваши рисунки. Они не похожи друг на друга, потому что отражают уникальное состояние внутреннего мира каждого из вас. Создание таких образных "автопортретов" помогает нам лучше узнавать себя и свои чувства, а также увидеть себя со стороны.

Каждый человек уникален и неповторим. На Земле очень много людей, но нигде вы не встретите одинаковых. Даже близнецы отличаются друг от друга образом мыслей, характером и привычками. Следующее упражнение поможет нам

еще больше увидеть уникальные отличия друг от друга. Но для начала хочется узнать, какие положительные и отрицательные качества людей вы знаете?"

Мозговой штурм "Самоанализ".

Цель: проанализировать отдельные качества своей личности. **Оборудование и материалы:** флипчарт, маркеры, бланк "Качества личности". **Ход упражнения:**

Участникам предлагается назвать известные им человеческие качества. Ведущий записывает все варианты и в произвольном порядке выделяет от одного до трех качеств. Затем участникам предлагается поразмышлять о том, как эти качества могут помогать и мешать человеку в жизни. Анализ фиксируется на отдельных листах.

Комментарий: упражнение может проводиться индивидуально в малых группах.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было выполнять это упражнение? Что было трудным? Какие из названных вами качеств характера считаются положительными, а какие отрицательными? Почему?

Домашнее задание.

Материал: бланки "Качества личности человека", "Самоанализ".

Ход упражнения:

В качества домашнего задания участникам предлагается выбрать из списка "Качества личности человека" 3 качества своей личности и заполнить таблицу "Самоанализ".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от участников группы, подведение итогов занятия.

Вопросы для обсуждения:

С какими чувствами Вы завершаете наше занятие? Что вам особенно запомнилось и понравилось? Что нового вы узнали?

Итоговый вывод: "Сегодня было очень важное занятие: ведь оно самое первое! Мы познакомились, многое узнали друг о друге и о том, чему посвящена наша Программа. Нам было очень приятно увидеть такое количество интересных и ярких личностей! С сегодняшнего дня и до конца Программы мы с вами – одна команда. Каждый из вас очень важен. Без каждого группа будет уже не такой интересной. Берегите себя и приходите на следующее занятие! Вас ждет первая тема нашего курса. Какая? Приходите – узнаете! После каждой встречи у нас будет традиционное прощание "Коллективное рукопожатие". Необходимо попрощаться с каждым через рукопожатие и сказать "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 2 "Секреты общения".

Цель: познакомить участников с этапами и техниками общения.

Задачи: развить представления участников о роли общения в жизни человека; познакомить с навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, понимания других людей); способствовать развитию навыков эффективной коммуникации.

Оборудование и материалы: карточки красного, желтого, зеленого цвета по количеству участников.

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Организация".

II. Основная часть (35 минут). Организационный момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Упражнение "Мозаика взаимоотношений". Упражнение "Интересный для всех".

Упражнение "Гляделки".

Мини-лекция "С чего начать общение, или первые 15 секунд". Упражнение "3 плюса".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Рады снова вас видеть. Как ваше настроение? С какими мыслями вы пришли на это занятие? По традиции мы предлагаем немного размяться. Это поможет переключиться от повседневных забот и настроиться на предстоящую работу на занятии.

Упражнение "Организация".

Цель: создание позитивного настроения на предстоящее занятие.

Ход упражнения:

Участники хаотично двигаются по комнате. Ведущий дает указания, в соответствии с которыми участники выстраиваются в одну линию по следующим признакам:

- по размеру обуви;
- по росту;
- по первой букве имени;

Вариант упражнения:

Участникам предлагается:

- построиться по росту с закрытыми глазами;
- молча, используя только жесты, выстроиться по размеру обуви;
- молча, используя только жесты, выстроиться по датам рождения;
- молча выстроиться по цвету глаз (от светлых к темным), волос и т.д.

Когда участники выстроятся по последнему признаку, просим тех, кто находится по краям линии, приблизиться друг к другу, чтобы образовался круг. Затем все возвращаются на свои места для продолжения работы на занятии.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников.

Предлагаем участникам вспомнить предыдущее занятие и поделиться впечатлениями от выполнения домашнего задания: какие трудности оно вызвало, что удалось и т.д.

Комментарий: по окончании обсуждения ведущий связывает тему предыдущей встречи с новым занятием.

Погружение в тему.

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы будем говорить о том, что помогает людям в общении нравиться друг другу, и что каждый из нас может изменить в своем поведении, если хочет найти новых друзей и улучшить свои отношения с окружающими. Ведь, как известно, главный секрет успешных людей – это умение работать в команде, умение договариваться и проявлять в общении свои лучшие стороны.

Каждому из нас присущи свои индивидуальные способы общения с окружающими. Это проявляется в наших жестах, словах и поведении. Иными словами, каждый человек обладает своим стилем поведения и по этому стилю другие люди составляют о человеке свое мнение. И это мнение может быть далеко не всегда приятно для нас.

Есть мнение, что для того, чтобы нравиться другим людям нужно быть очень красивым человеком. Однако часто бывает так, что красивые люди наоборот страдают от одиночества и отсутствия друзей в силу особенностей своего характера. Поэтому говорят, что есть красота внешняя, а есть – внутренняя. Как вы думаете, в чем их отличие? (*Ответы участников*).

Физическая красота – атрибут молодости. Она не вечна. Она проходит с появлением седины, морщин на лице и складок на теле. Внешне красивый, но неприятный в общении, ожесточенный человек теряет с возрастом красоту. Люди, обладающие внутренней красотой, красивы всегда независимо от их возраста. Это проявляется в доброй улыбке, в мудром взгляде и душевном общении. Человек, с которым приятно и хорошо общаться и в молодые, и в зрелые годы выглядит очень привлекательно.

Красоту внешнюю и красоту внутреннюю можно рассматривать как форму и содержание. Форма – это красота внешняя, красота лица и тела, которые могут быть подчеркнуты красивой одеждой, прической и макияжем. Это внешний вид человека. Содержание – это красота внутренняя, которая проявляется во взгляде и привлекательных чертах характера.

Каждому человеку интересно и полезно знать о себе мнение окружающих, как они воспринимают наши поступки и манеру общения. Кому-то мы симпатичны и приятны, а кто-то так и не понял нас или не

захотел даже попытаться нас узнать. Следующее упражнение поможет вам увидеть себя глазами окружающих сверстников.

Упражнение "Мозаика взаимоотношений".

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами сверстников, соотнести самооценку и оценку окружающих, развить способность к самоанализу.

Материал: карточки красного, желтого, зеленого цветов по количеству участников.

Ход упражнения:

Каждому участнику раздается комплект карточек трех цветов. Карточку красного цвета предлагается вручить самому активному участнику группы, желтого цвета – самому общительному, а зеленого – самому скромному. В течение 2-3 минут участникам необходимо внимательно посмотреть друг на друга, а затем раздать имеющиеся у них цветные карточки участникам с соответствующими на их взгляд характеристиками. В конце упражнения карточки подсчитываются, и группа определяет самого активного, общительного и самого скромного участника в группе.

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь, насколько вы согласны с мнением других участников группы, которые они выразили о вас с помощью карточек? Какие карточки вам бы хотелось получить?

Что больше всего вы цените в общении? Что влияет на восприятие человека другим человеком? Почему разные люди видят одного и того же человека по-разному?

Упражнение "Интересный для всех".

Цель: составление представления об интересном в общении человеке.

Оборудование и материалы: лист А4, фломастеры.

Ход упражнения:

Участники делятся на две группы по половому признаку. Каждая группа формулирует на бумаге/доске, какими качествами, с их точки зрения, должен обладать интересный для всех представитель противоположного пола (девушка/юноша). Затем каждая группа представляет результаты своей работы.

Вопросы для обсуждения:

Какие качества, на ваш взгляд, не указаны вашими оппонентами и что бы вам хотелось добавить? Что вы больше всего цените в людях независимо от их половой принадлежности? Как вы думаете, как можно изменить восприятие других людей по отношению к вам?

Один из важных секретов общения – умение поддерживать визуальный контакт.

Упражнение "Гляделки".

Цель: овладеть навыками невербального общения.

Ход упражнения:

Участники сидят в кругу на стульях так, чтобы хорошо видеть друг друга. Задача каждого – встретиться взглядом с другим участником круга и поменяться с ним местами, не используя при этом слова или жесты. Вставать со своих стульев и садиться на стул другого участника партнеры по

упражнению должны одновременно. Обмен местами продолжается до тех пор, пока ведущий не подаст сигнал об окончании упражнения.

Вопросы для обсуждения:

У кого получилось договориться взглядом и одновременно поменяться местами? С какими сложностями вы столкнулись?

Вывод: "Даже не говоря ни слова, можно общаться и о чем-то договариваться друг с другом. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Конечно, это непросто. Но если настроиться на человека и поймать его взгляд, все становится возможным".

Мини-лекция "С чего начать общение, или первые 15 секунд".

Оборудование и материалы: флипчарт/доска, маркер.

Ведущий обращается к участникам: "Каждый из нас не раз задумывался: "как начать общение?", "как произвести на собеседника хорошее впечатление?" В каких ситуациях нам это необходимо? Что вы для этого делали? (*Ответы участников*).

Психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд нашего общения. Как же успеть понравиться другому человеку за столь короткое время? Существует так называемое правило "трех плюсов". Это улыбка, имя собеседника и комплимент.

Давайте познакомимся с этими "плюсами" поближе.

Для начала **улыбнемся** друг другу. Улыбаясь, мы показываем человеку, что рады встрече с ним и нам приятно наше общение. Думаю, никто не станет возражать, что улыбка – очень дружественный и располагающий жест. Но как сделать так, чтобы улыбка была искренней, особенно, если Вы пока еще не знаете другого человека? Для этого можно вспомнить о чем-то очень приятном и радостном. Давайте попробуем сделать это вместе. Пусть каждый из вас представит себе что-то, что поможет ему улыбнуться, и улыбнется.

Перейдем ко второму плюсу – это **имя собеседника**. Согласитесь, приятно, когда малознакомый человек запоминает, как нас зовут, и обращается к нам по имени. Это означает, что мы чем-то запомнились ему. Имя выделяет нас из толпы других людей и помогает почувствовать, что другой человек обращается ни к кому-то другому, а именно к нам... Особенно приятно, когда человек запоминает, какая форма нашего имени нам приятна. Например, кому-то больше нравится сокращенная версия его имени: "Маша" – вместо официального "Мария", Ден – вместо "Денис".

И, наконец, третий, и самый сложный плюс – **комплимент**.

Комплименты бывают двух видов:

I. Прямые комплименты – направлены непосредственно на самого человека. Например: "Ты сегодня прекрасно выглядишь".

II. Косвенные комплименты.

1. Обратите внимание на какую-нибудь вещь, принадлежащую человеку, которому вы делаете комплимент: "У тебя классная сумка, мне всегда нравились такие необычные вещи".

2. Сделайте комплимент человеку, с которым общается ваш собеседник. "Вчера общалась с твоей сестрой, она – крутая девчонка: красивая и добрая". Или сравните человека с кем-то очень дорогим для вас: "Как бы я хотела иметь такого брата, как ты!".

Но чтобы этот вид комплиментов был искренен, вы действительно должны были общаться с сестрой собеседника, или ваш собеседник должен знать, что для вас иметь брата очень важно.

3. "Маленький минус, большой плюс". Этот вид комплимента довольно сложен, потому что мы сначала как бы ставим собеседнику небольшой минус, а затем перекрываем его большим плюсом, например: "Я не могу сказать, что ты хорошо выглядишь – ты выглядишь просто потрясающе!". Смысл этого комплимента заключается в "игре" эмоций: сначала мы немножко шокируем собеседника, а затем даем большой заряд положительных эмоций.

Ну и, конечно, если человек подарил нам такие "плюсы" как улыбка, обращение по имени или комплимент, хорошо бы вернуть ему в ответ хотя бы часть. Давайте потренируемся "производить приятное впечатление на собеседника".

Упражнение "Три плюса".

Цель: научиться говорить комплименты друг другу.

Ход упражнения:

Участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Участники двух кругов должны оказаться лицом друг к другу. Задача – постараться произвести приятное впечатление, используя "три плюса": улыбку, имя и комплимент. Начинают разговор участники внешнего круга, потом то же самое делают участники внутреннего круга. По сигналу ведущего участники внешнего круга сдвигаются на одного человека по часовой стрелке, и упражнение продолжается с новым партнером.

Вопросы для обсуждения:

Как вы справились с этим упражнением? Что у вас получалось легче всего? Сложно ли было говорить комплименты? Что мешало? Какие виды комплиментов вы использовали? Какие комплименты было придумать сложнее? Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?

Вывод: "Для того чтобы произвести впечатление на человека, иногда достаточно грамотно начать разговор, и это заменит десяток внешних атрибутов в виде крутой одежды, гаджетов или прически".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от участников.

Вопросы для обсуждения:

Что сегодня вам запомнилось больше всего? Что нового вы узнали?

Какая информация оказалась для вас наиболее полезной?

Итоговый вывод: "В завершение нашего занятия мы хотим сказать всем большое спасибо. Сегодня мы рассмотрели только некоторые навыки общения, но это уже немало для того, чтобы делать общение с новыми людьми более дружелюбным и приятным. Наша жизнь неразрывно связана с

общением и поэтому каждому из нас важно уметь обращаться друг с другом так, чтобы это приносило больше радости и благодарности, нежели обид и раздражения. Давайте пожелаем друг другу удачи в освоении этого мастерства.

Не забудем про наше традиционное "Коллективное рукопожатие". (Участники жмут друг другу руки и говорят "спасибо").

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 3 "Как я устроен?"

Цель: повышение уровня информированности участников по вопросам физиологии и гигиены юношей и девушек.

Задачи: познакомить участников со строением половой системы, ее функциями; способствовать адаптации подростков к изменениям, происходящим в их организме в период полового созревания.

Оборудование и материалы: мультимедийное оборудование в двух кабинетах – для двух групп; анимационный мультфильм "Когда девочка вырастет" 1 часть <https://www.youtube.com/watch?v=IDd877Xor0k>; анимационный мультфильм для девочек "Правила интимной гигиены" <https://www.youtube.com/watch?v=IFupRayaJCo>; видеоурок №4 "Половое созревание у мальчиков" https://www.youtube.com/watch?v=GpJy_W5aEx8; видеоурок 8 "Мужская половая система. Строение и особенности" <https://www.youtube.com/watch?v=opYRed5MdDM>; календарь менструального цикла (Приложение 5); карточки "ДА", "НЕТ", "НЕ ЗНАЮ" (Приложение б); 4 текста, разделенные на 3 части (Приложение 7), веревка 3 метра (длина веревки зависит от количества участников).

Комментарий: для работы в подгруппах рекомендуется пригласить медицинских работников: врача-гинеколога – для девочек и уролога – для мальчиков. Специалисты опираются на подготовленную информацию в программе, но могут также дополнять ее своими знаниями и другой необходимой информацией по теме.

План:

I. Приветствие участников. Разминка (10 минут).

Упражнение "Почесать спинку".

Упражнение "Узел".

II. Основная часть (35 минут). Организационный

момент "Вспомнить все". **Работа в подгруппах:**

Группа девушек (20 минут).

Просмотр и обсуждение мультипликационных фильмов "Когда девочка вырастет" – 1 часть, "Правила интимной гигиены для девочек".

Упражнение "Методика "плюса".

Группа юношей (20 минут).

Просмотр и обсуждение видеофильмов "Половое созревание у мальчиков", "Мужская половая система. Строение и особенности".

Упражнение "Нерадивый профессор".

Работа в объединённой группе.

Упражнение "Исчезающие стулья".

III. Подведение итогов (5 мин.).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Рады вас снова видеть! Сегодня мы будем говорить об анатомии, физиологии и личной гигиене тела, а так же о тех изменениях, которые происходят в организме человека в период полового созревания. Тема сегодняшней встречи – "Как я устроен?" Но для начала давайте немножко разомнемся и настроимся на предстоящую работу.

Упражнение "Почесать спинку".

Цель: помочь участникам обрести чувство общности, снять эмоциональное напряжение и настроиться на предстоящую работу.

Ход упражнения:

Участники встают в круг так, чтобы видеть перед собой спину другого участника. Ведущий просит участников сделать друг другу приятный и бодрящий массаж плеч. После того, как цикл массажа по кругу будет завершен, участники поворачиваются в противоположную сторону и повторяют массаж.

Ведущий обращается к участникам: "Следующее упражнение поможет вам раскрыть свои таланты по работе в команде".

Упражнение "Узел".

Цель: сплотить участников, развивать взаимовыручку, настроить на работу в группе.

Оборудование и материалы: веревка 3 метра (длина веревки зависит от количества участников).

Ход упражнения:

Участники встают в одну линию и обеими руками берутся за веревку. Задача – завязать веревку в узел, не отрывая от нее рук. Разрешается переставлять руки вдоль веревки. Если кто-то из участников выпускает веревку из рук, упражнение начинается сначала.

Вопросы для обсуждения:

Вам понравилось, как у вас получилось завязать узел? Благодаря чему или кому вам это удалось? Как вам кажется, о чем это упражнение? От чего, на ваш взгляд, зависит успех его выполнения? Что мы могли наблюдать в ходе нашего упражнения?

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников по предыдущему занятию.

Ход упражнения:

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии.

Ведущий обращается к участникам: "У кого получилась потренировать правило "трех плюсов" (сначала улыбка, затем имя собеседника и комплемент)? Чтобы чувствовать себя более уверенно в общении, продолжайте тренировать свои навыки и наблюдайте за собой".

Работа в подгруппах.

Группа девушек.

Оборудование и материалы: мультипликационные фильмы: "Когда девочка взрослеет" Часть 1, "Правила интимной гигиены для девочек", календарь менструального цикла.

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы поговорим о самом сокровенном – о том, о чем, вы, возможно, стесняетесь спросить у взрослых, о нашем женском секрете. О тех изменениях, которые происходят в организме девушек в период полового созревания, о том, как устроен женский организм, о женской гигиене. Для начала предлагаем посмотреть небольшой мультфильм "Когда девочка взрослеет".

Какие у вас возникли вопросы после просмотра? Итак, давайте сделаем выводы:

✓ В период полового созревания гипофиз, находящийся у основания головного мозга, начинает усиленно вырабатывать вещества, называемые гормонами (с греч. – двигаю, побуждаю). Именно гормоны регулируют изменения в период полового созревания и влияют на менструальный цикл женщины.

✓ Репродуктивная или половая система женщины состоит из наружных и внутренних половых органов, которые обеспечивают процесс создания новой жизни. Яичники – это парные половые железы миндалевидной формы, расположенные в полости малого таза женщины. Они вырабатывают половые гормоны и воспроизводят женские половые клетки – яйцеклетки. Маточные (или фаллопиевы) трубы – это парный трубчатый орган, благодаря которому созревшая в яичниках яйцеклетка попадает в полость матки.

✓ Матка – это непарный полый мышечный орган, который предназначен для вынашивания плода.

✓ Самое заметное изменение, которое происходит в организме девушки – это менструация. У разных девушек менструации начинаются в разное время от 9 до 16 лет (в среднем – в 13 лет) и продолжаются примерно до 50 лет. В течение первых двух лет менструации могут быть нерегулярными, после чего цикл становится более регулярным и составляет от 21 до 42 дней (в среднем 28 дней). Сама менструация длится от 3-7 дней. Менструальный цикл состоит из нескольких фаз:

Менструальная фаза знаменует собой начало цикла и свидетельствует о том, что беременность не наступила. Менструацией называют ежемесячные кровянистые выделения, появляющиеся в результате отторжения слоя эндометрия. В среднем при менструации женщина теряет около 35 мл крови.

Фолликулярная фаза предполагает развитие фолликула с яйцеклеткой. Одновременно с началом менструации происходит образование нового фолликула, в котором созревает яйцеклетка. На протяжении 14 дней с начала месячных уровень женских половых гормонов (эстрогенов) повышается и это способствует обновлению и утолщению эндометрия (внутренней слизистой оболочки матки).

Овуляторная фаза знаменует собой процесс овуляции и происходит примерно на 14 день начала цикла. В это время созревшая яйцеклетка выходит из фолликула яичника и попадает в полость матки. Момент выхода яйцеклетки из фолликула называется овуляцией и может сопровождаться болезненными ощущениями.

Промежуток времени между овуляцией и началом менструального кровотечения называется **фазой жёлтого тела**, которая составляет в среднем

13 – 14 дней. Образовавшееся на месте лопнувшего фолликула тело приобретает желтый цвет, откуда и происходит его название – "желтое тело". Фолликул превращается в новый, хотя и временный орган внутренней секреции – желтое тело. Если беременность не происходит, готовая к оплодотворению яйцеклетка гибнет, в связи с чем снижается уровень половых гормонов. В свою очередь, это приводит к отторжению утолщенного эндометрия и началу менструации.

✓ Каждая женщина имеет свой индивидуальный менструальный цикл. Его периодичность удобно контролировать с помощью специального календаря, который рекомендуется завести с появлением месячных. Заполняется календарь каждый месяц, с первого по последний день месячных. Для заполнения календаря используются условные обозначения обильности или скудности выделений, болезненных ощущений. Он позволяет определить сроки наступления месячных и выявить задержку. Отправляясь на прием к гинекологу, необходимо брать календарь с собой. На основе, содержащейся в нем информации, врач сможет правильно поставить диагноз, дать рекомендации, а при необходимости назначить лечение.

В наш век современных технологий есть еще более удобная форма отслеживания своего женского цикла – специальные мобильные приложения, которые помогают отслеживать наступление менструации и предупреждают девушек о начале нового цикла.

Упражнение "Методика "плюса".

Цель: активизация полученных знаний путем опровержения заблуждений о женском здоровье.

Оборудование и материалы: карточки "ДА", "НЕТ", "НЕ ЗНАЮ".

Ход упражнения:

Ведущий раскладывает на полу карточки, к которым участницам необходимо подходить в ответ на зачитываемые утверждения: "ДА" – если они согласны, "НЕТ" – если не согласны и "НЕ ЗНАЮ" – в ситуациях, когда трудно определиться с ответом. Каждая участница может комментировать и обосновывать свою позицию, а также дополнять ответы других. После того, как группа делает выбор в отношении какого-либо утверждения, ведущий зачитывает правильный ответ.

1 утверждение: "Менструация – это болезнь".

Месячные – это совершенно нормальное состояние женского организма детородного возраста. Безусловно, активность женщины в период менструации несколько снижается, но это не может быть препятствием для занятия обычными делами – для учебы или работы. Однако следует

учитывать, что на период месячных лучше ограничить интенсивные физические нагрузки, так как это может усилить кровотечение.

2 утверждение – "Важно каждый день уделять внимание гигиене половых органов".

Это утверждение бесспорно. Помимо общей гигиены, которая предполагает ежедневный душ и гигиену полости рта – утром и вечером, важно соблюдать правила интимной гигиены. Наружные половые органы следует содержать в чистоте, обмывая их как минимум один раз в день чистой проточной водой приятной температуры. Как рекомендуют акушеры- гинекологи, мылом рекомендуется очищать перианальную область, особенно сразу после посещения туалета, а вот гениталии можно ополаскивать обычной водой по направлению спереди – назад. Во время менструации гигиену половых органов рекомендуется соблюдать при каждой смене тампона или прокладки. Для интимных частей следует использовать отдельное мягкое полотенце, которое не будет использоваться для других частей тела. Стоит также иметь при себе влажные интимные салфетки, чтобы решать вопрос гигиены в любом месте и в любое время.

3 утверждение – "Менструации протекают безболезненно".

У некоторых девушек менструации могут быть болезненными. Иногда это указывает на заболевание – воспаление придатков, анатомические нарушения и др. В целом неприятные ощущения во время месячных являются нормой и могут быть вызваны сокращениями матки для выведения отторгнутого эндометрия. Отвлечься и уменьшить боль поможет умеренная физическая активность. Горизонтальное положение тела снижает тонус матки, в связи с чем болевые ощущения усиливаются. Поэтому лежать во время болезненных месячных – не лучший выход. В любом случае, начало менструального цикла, а также болезненные особенности протекания месячных – повод обратиться к гинекологу.

4 утверждение – "Во время менструации можно принимать ванну, ходить в баню, купаться в бассейне или в озере".

Принимать горячую или теплую ванну не следует: под воздействием тепла сосуды расширяются, и кровотечение может усилиться. Посещение открытых водоемов также лучше отложить, так как в период месячных репродуктивная система женщин особенно чувствительна к инфекциям.

5 утверждение – "Девушкам, не вступавшим в половые отношения, можно пользоваться тампонами".

Большинство врачей не советуют пользоваться тампонами, особенно в первые 2-3 года после начала менструаций. Дело в том, что в это время слизистая оболочка влагалища очень нежная и легко повреждается при неумелом введении тампона.

6 утверждение – "Тампоны можно не менять по 8 часов".

Менять тампоны необходимо каждые 3-4 часа. При более длительном использовании, активное размножение бактерий в гигиеническом средстве способно вызвать синдром токсического шока, который может сопровождаться диареей, головной болью, повышением температуры и

понижением давления. При появлении признаков токсического шока необходимо срочно обратиться к врачу.

7 утверждение – "Девушка должна вести менструальный календарь".

Да, ведение календаря менструаций поможет вовремя определить начало менструации и вовремя обратить внимание на задержку месячных, а также определить ее причину.

Вывод: "Менструальная кровь – это так же естественно, как пот или слёзы. Не стоит стыдиться естественных процессов своего тела и необходимости использовать средства личной гигиены. Важно заботиться о своем здоровье, потому как именно оно является главной основой качества жизни. А когда речь идет о здоровье половых органов – то это еще и основа для будущей жизни ваших детей".

Группа юношей.

Оборудование и материалы: видеурок 4 "Половое созревание у мальчиков" (начало просмотра с 0:40), видеурок 8 "Мужская половая система. Строение и особенности" (начало просмотра 0:45).

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы поговорим о том, о чем вы, возможно, стесняетесь спросить у взрослых. О тех изменениях, которые происходят в организме юношей в период их полового созревания. О том, как устроена мужская половая система и как правильно поддерживать интимную гигиену. Я предлагаю вам посмотреть видеоролик о мужской половой системе, ее строении и особенностях".

Рекомендации: Ведущий может останавливать просмотр видео и делать комментарии в ответ на реакции/вопросы участников.

Вопросы для обсуждения:

Какие у вас возникли вопросы после просмотра данного фильма? Какой врач проводит профилактический осмотр юношей? (Уролог, андролог или сексопатолог). Как вы считаете, почему важно знать устройство своей половой системы? (*Ответы участников*).

Упражнение "Нерадивый профессор".

Цель: активизация полученных знаний.

Оборудование и материалы: 4 текста, разделенных на 3 части.

Ведущий обращается к участникам: "На столе у профессора лежали тексты, описывающие новые научные исследования. Профессор, по невнимательности, открыл окно, и сквозняк рассыпал и перемешал листы с текстами. Вам необходимо разложить в правильном порядке 4 текста".

Ход упражнения:

4 текста (приложение 7) разрезаются в произвольном порядке (например, первый текст делится на 3 части, второй – на две и т.д.), перемешиваются и раздаются каждому участнику. Задача участников – соединить тексты, образуя 4 группы на каждый из них.

Тексты для упражнения:

– Половой член состоит из головки, ствола и корня. Самая чувствительная его часть – головка – в спокойном состоянии прикрыта подвижной складкой кожи. Под ней находятся железы, выделяющие беловатое жироподобное вещество – смегму. Это аналог влагалищной смазки

у женщины. Сmegма предохраняет кожу головки от потертостей и иных повреждений. В случае несоблюдения гигиенических процедур в смегме начинают размножаться бактерии, которые провоцируют возникновение неприятного запаха и болезненных воспалений. Поэтому член необходимо обмывать теплой водой с мылом, уделяя тщательное внимание головке. В некоторых странах для упрощения гигиенических процедур мальчикам в раннем возрасте делают операцию по обрезанию крайней плоти.

– Что за заболевание – fimоз? На самом деле – это не заболевание, а небольшая аномалия развития половых органов. Чувствительная головка полового члена защищена от повреждений подвижным "чехлом", который именуют крайней плотью, которая в норме должна без усилий сдвигаться, открывая головку. Иногда отверстие "чехла" оказывается слишком узким, при этом полное открывание головки невозможно. Fимоз успешно лечится несложной хирургической операцией, после чего все проблемы остаются в прошлом.

– На вершине головки полового члена располагается отверстие мочеиспускательного канала. Внутри головки и ствола пениса находятся пещеристые тела. При наступлении эрекции в них накапливается кровь, пенис увеличивается в размерах и становится твердым. (лат. "эрекцио" – выпрямление, набухание, напряжение). Размер полового члена никак не влияет на способность половозрелого мужчины к оплодотворению и половой жизни, важна лишь эрекция.

– По мере созревания мальчика предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. Возникает сексуальное напряжение. В определенный момент происходит непроизвольный выброс спермы наружу, т.е. поллюция. Обычно у подростков поллюции возникают во время ночных сновидений, причем сон не нарушается. Ни в коем случае не стоит переживать по этому, так как это свидетельствует о нормальном развитии и половом созревании. Юношам необходимо носить удобное, не сдавливающее гениталии белье, соблюдать правила интимной гигиены.

Работа в объединённой группе.

Упражнение "Исчезающие стулья".

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение участников.

Оборудование и материалы: стулья.

Ход упражнения:

Участники снимают обувь и встают на стулья, которые расставлены по кругу. Им предлагается походить по стульям против часовой стрелки.

Комментарий: стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Важно следить за техникой безопасности во время выполнения упражнения!

Когда участники начнут движение, ведущий может спросить: "Куда вы идете?" Следует дождаться любого ответа (например, "в лес") и продолжить: "Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Но ваша задача – помогать друг другу и достигнуть своей цели".

Ведущий постепенно начинает убирать стулья – по одному на каждый круг. Задача участников – не упасть, продолжая движения по стульям, и

поддерживая друг друга. Если в процессе выполнения упражнения кто-то касается пола, важно помочь ему подняться, обращая внимание соседей упавшего участника на то, что, возможно, их соседу не хватило их участия.

Например, ведущий может сказать: "Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он. Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе".

Упражнение заканчивается тогда, когда на 10-13 человек останется 4-5 стульев. В конце упражнения участники могут поаплодировать друг другу.

Вопросы для обсуждения:

Понравилось ли вам, как у вас получилось выполнить упражнение? Что или кто помогал вам справиться и пройти его до конца (если участники справились с заданием). Как вам кажется, о чем это упражнение?

Вывод: "Быть командой порой жизненно необходимое условие. Каждый из нас очень важен. Когда мы команда, то должны заботиться друг о друге и помогать тем, кто отстает или не справляется с трудностями, потому что однажды и мы сами можем нуждаться в дружеской поддержке. Упражнение со стульями учило нас именно этому! Учило быть вместе. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Протягивать руку навстречу тому, кто упал или отстал. Ведь если проигрывает один человек, то проигрывает и вся группа. Помните об этом".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от участников, дать участникам высказать свои переживания, впечатления о занятии.

Вопросы для обсуждения:

Что запомнилось вам сегодня на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод: "В завершение нашего занятия мы хотим сказать вам большое спасибо!

Мы с вами сегодня замечательно поработали: поговорили о половом созревании и происходящих в теле изменениях. О том, почему важно уделять внимание интимной гигиене, которая является залогом не только здоровья, но и привлекательности. Согласитесь, гораздо приятнее иметь дело с приятным человеком, от которого пахнет свежестью и чистотой. Надеемся, что сегодняшняя встреча помогла вам найти ответы на интересующие вопросы и снизить тревогу, которая свойственна подростковому возрасту по поводу изменений в своем теле. Давайте по традиции пожмем друг другу руки". (Участники жмут друг другу руки и говорят "спасибо").

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 4 "Общение со сверстниками – дружба и влюбленность".

Цель: формирование представлений о качествах необходимых в дружбе, развитие представлений о дружбе и влюбленности.

Задачи: развить представление участников о дружбе и ее ценности; способствовать развитию представлений о влюбленности и ее отличиях от дружбы и любви; показать особенности дружбы в подростковом возрасте.

Оборудование и материалы: 2 шарфа для завязывания глаз, мультимедиа (ПК, проектор, экран), видеоклип группы UR'рель "Мальчик с девочкой дружил" https://www.youtube.com/watch?v=4BuOou8Nm_M, карточки для колонн "дружба" и "любовь" (приложение 8).

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Кошки-мышки".

II. Основная часть (35 минут). Организационный

момент "Вспомнить все"; Погружение в тему.

Упражнение "Дружба".

Упражнение "Мой друг".

Просмотр видеоклипа UR'рель "Мальчик с девочкой дружил". Мозговой штурм "Дружба мальчика с девочкой".

Упражнение "Два чувства".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Здравствуйте! Приятно видеть вновь знакомые лица в нашем кругу. Надеюсь, все находятся в прекрасном настроении и готовы работать. И начать мы хотим с вопроса: что главное в жизни взрослого человека? (*Ответы участников*). Школа, учеба, спорт, творчество и конечно – общение с друзьями и сверстниками! Возможно, многие из вас мечтают о большой веселой компании и верных друзьях, ведь без них жизнь становится пустой и скучной. Сегодня мы порассуждаем о таком понятии как "дружба" и рассмотрим актуальную для всех подростков тему влюбленности. Чтобы настроиться на работу, давайте немного разомнемся.

Упражнение "Кошки – мышки"

Цель: сплотить участников, развить взаимовыручку, настроить на работу в группе.

Оборудование и материалы: 2 шарфа для завязывания глаз.

Ход упражнения:

Участники становятся в круг. Выбирается два добровольца, один из которых будет мышкой, другой – кошкой. Задача "кошки" – поймать мышку, задача мышки – не быть пойманной в течение 3 минут. Обоим добровольцам завязывают глаза и запускают их в круг. За пределы круга выходить нельзя. Когда кто-нибудь из "животных" подходит к краю круга, ему говорят

"стена". Причем мышке говорят совсем тихо, чтобы не привлекать внимание кошки, а кошке – немного громче, чтобы мышка знала, где находится ее враг.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников по теме прошлого занятия.

Ход проведения:

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии и задать интересующие их вопросы, если они возникли.

Погружение в тему.

Упражнение "Дружба".

Цель: настроить на разговор о дружбе

Ход упражнения:

Ведущий предлагает участникам отправиться в путешествие по своему внутреннему миру. Для этого необходимо занять на стуле как можно более удобное положение, закрыть глаза и сделать 2 глубоких вдоха и выдоха. Чтобы не мешать друг другу во время этого мысленного погружения, ведущий напоминает о необходимости сохранять тишину.

Когда участники будут готовы, ведущий зачитывает текст: "Я буду обращаться к каждому из вас, чтобы вы могли почувствовать мое присутствие и поддержку в этом погружении. Представь, что ты находишься в очень приятном и безопасном для себя месте, в окружении своих самых лучших друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо и комфортно. Быть может, сейчас рядом с тобой нет таких людей, это может быть друг, которого ты знал раньше, или возможные друзья в будущем, о которых ты мечтаешь. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого из них в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.)"

Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, скажи другу, как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним... (15 секунд.)"

Теперь послушай, что твой лучший друг скажет тебе – почему он также дорожит вашей дружбой и почему ты для него важен ... (15 секунд.)"

Поблаговари своих друзей за эту встречу, вы еще обязательно увидите – в настоящем или в будущем... А теперь пришло время возвращаться в реальность. Для этого сделай 2 глубоких вдоха и выдоха и мысленно вернись в нашу аудиторию. Можешь немного потянуться и открыть глаза".

Вопросы для обсуждения:

Каких друзей вы видели? Удалось ли увидеть своего лучшего друга? Что вы друг другу сказали? Почему эти друзья так ценны для вас? Что вы делаете вместе со своими друзьями? Что вы делаете, чтобы сохранять дружбу с ними? Ревнуете ли вы их иногда?

Вывод: "Пожалуй, нет такого человека, который не мечтал бы, чтобы у него был настоящий близкий друг. Кому-то из вас наверняка повезло, и такой друг у вас уже есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать лучшим другом, трудно. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Так или иначе, настоящий друг никому не помешает. И мы желаем каждому из вас познать радость настоящей дружбы. Кстати, кто такой настоящий (или идеальный) друг? (Ответы участников). Давайте составим его портрет".

Упражнение "Мой друг".

Цель: формирование представлений об идеальном друге и дружбе.

Оборудование и материалы: доска/флипчарт, маркер.

Ход упражнения:

Участникам предлагается составить портрет идеального друга.

Качества, необходимые в дружбе, записываются на доске/флипчарте.

Вопросы для обсуждения:

Почему человеку нужны друзья? Много ли друзей нужно человеку? Есть ли у вас качества, которые мы определили как необходимые для "идеального друга"? Почему важно самому соответствовать этим критериям? В продолжение темы занятия, как вы думаете, могут ли мальчик и девочка быть просто друзьями?

Просмотр видеоклипа URрель "Мальчик с девочкой дружил"

Цель: показать особенности дружбы в подростковом возрасте между полами и задуматься о бережном отношении к своим чувствам и чувствам других людей.

Оборудование и материалы: видеоклип URрель "Мальчик с девочкой дружил".

Вопросы для обсуждения:

О чем эта песня? Что помешало дружбе мальчика и девочки? Какое выражение его оскорбило? Почему друзья так вели себя по отношению к главному герою? Чему можно научиться благодаря этой истории?

Мозговой штурм "Дружба мальчика с девочкой".

Цель: активизация представлений участников о позитивных сторонах дружбы парней и девушек.

Оборудование и материалы: листы А4, фломастеры.

Ход упражнения:

Участники делятся на две группы: мальчики и девочки. Мальчики определяют причины, почему может быть "круто" дружить с девочкой, а девочки – в чем прелесть дружбы с мальчиком. Каждая группа представляет найденные причины, а затем проходит групповое обсуждение и дополнение.

Комментарий: при необходимости списки участников можно дополнить следующими пунктами.

Почему круто дружить с парнем:

1. Друг-парень сможет постоять за тебя.
2. С парнями бывает очень весело.
3. Может познакомить со своими друзьями, с которыми также весело.

4. Парень не будет завидовать твоей красоте и сможет искренне порадоваться твоей новой прическе.
5. Может помочь разобраться в мужской психологии.
6. Могут появиться новые интересные увлечения: например, слушать рок музыку, кататься на скейтборде и т.д.

Почему классно дружить с девчонкой:

1. Девочка может проявить эмоциональную вовлеченность в твои проблемы, посочувствовать или дать совет.
2. С девочкой можно позволить себе быть более чувствительным, нежным и добрым.
3. В дружбе с девочкой можно открыть для себя новые увлечения: танцы, рисование и т.д.
4. Дружба с девочкой может помочь лучше разбираться в женской психологии.
5. Может познакомить с подружками, с которыми будет также весело.
6. Это возможность раскрыть в себе новые качества – такие как мужественность, ответственность, надежность.

Упражнение "Два чувства".

Цель: развитие представлений о различиях между дружбой и любовью.

Оборудование и материалы: карточки для колонн "дружба" и "любовь".

Ведущий обращается к участникам: "Как вы думаете, есть ли что-то общее между дружбой и влюбленностью или любовью? (*Ответы участников*). А как понять, что дружба становится чем-то большим? (*Ответы участников*). Действительно, у дружбы и любви много общих оснований. Не случайно многие счастливые семейные союзы начинались именно с дружбы между юношей и девушкой. Это упражнение поможет нам увидеть границы двух типов отношений между людьми. Понимать и чувствовать эти различия бывает крайне необходимо. Как вы думаете, почему? (*Ответы участников*). Осознание границ помогает нам бережнее относиться к собственным чувствам и к чувствам другого человека".

Ход упражнения:

Участники встают в две колонны лицом друг к другу – так, чтобы между ними можно было пройти. На протяжении всего упражнения крайние участники из двух колонн по очереди выбирают перемешанные карточки со словами, определяющими дружбу или любовь (приложение 8). Вытащив карточку, участник должен пройти между колоннами и вместе с другими ребятами принять решение, к какому типу отношений данная карточка больше подходит. Ведущий также принимает участие в обсуждении и подводит итог высказываниям ребят. В конце колонны участник принимает решение о том, какое чувство иллюстрирует карточка и встает в конец ряда. В зависимости от того, каким было названное чувство (например, "дружба"), остальные участники, продолжающие упражнение, либо присоединяются к первому (если их карточка также соответствует представлению "дружба") или встают в противоположную колонну (представляя тем самым колонну с чувством "любовь").

Комментарий: важно помнить, что у дружбы и любви много общих оснований. Поэтому карточки, имеющие отношение к дружбе, описывают схожие признаки между дружбой и любовью и относятся к колонне "дружба". Карточки, имеющие отношение к "любви", наоборот, показывают отличие этих отношений от дружеских и должны выделяться в отдельную колонну – "любовь".

Общие признаки дружбы и любви (колонна "Дружба").

1. Взаимный интерес и привязанность. Интерес к другому человеку не обязательно может быть романтическим или сексуальным. Если двум людям интересно проводить время вместе, у них есть общие увлечения и потому им хочется видаться чаще – это естественное проявление дружбы. Нотакже и основа романтических отношений.

2. Сердечная близость. Люди, с которыми мы близко дружим, отличаются от всех остальных приятелей или знакомых. Мы им больше доверяем и способны рассказать свои самые сокровенные тайны. Отношения любящих людей, без сомнения, также обладают этой характеристикой.

3. Уважение. Любые близкие отношения – будь то дружба, или любовь построены на взаимном уважении. Это предполагает, что мы не сомневаемся в ценности близкого нам человека и относимся к нему бережно – как в словах, так и в поступках.

4. Взаимная поддержка. Умение поддержать друг друга – важная составляющая не только дружеских, но и романтических отношений. Чувствуя заботу близкого человека, мы способны гораздо легче справляться с трудностями жизни и развивать свои таланты.

5. Удовольствие от общения. Общение с дорогими и приятными нам людьми действительно приносит удовольствие. Мы радуемся встрече, смеемся над общими шутками и грустим, когда не можем долго увидеться. Давно установлен факт, что люди, у которых есть надежные друзья или любящий партнер, гораздо легче переносят болезни, катастрофы и другие кризисы в своей жизни.

6. Уважение к интимному пространству. Близкие люди внимательно относятся к просьбам друг друга и стараются не делать того, что другому неприятно. Пожалуй, главное отличие дружбы от любви именно в том, что друзьям комфортно и приятно оставаться близкими друг другу людьми без интимной близости. Если же у двух людей постоянно проявляется взаимное влечение друг к другу на фоне дружеской привязанности и взаимного интереса, есть основания говорить о влюбленности.

Чем любовь отличается от дружбы? ("колонна Любовь").

1. Общие цели и планы. Совместные планы на будущее могут быть и у друзей, однако только в романтических парах взгляд в будущее предполагает неограниченную продолжительность и единство.

2. Все свободное время и внимание посвящают друг другу. Любящие друг друга люди стремятся проводить вместе как можно больше времени. В дружбе же могут присутствовать периоды, когда люди подолгу не видят друг друга или даже живут в разных городах.

3. Сильная взаимосвязь и взаимозависимость. Влюбленные стараются учесть интересы и желания своего любимого или любимой. Это определяет образ жизни пары, их совместные занятия и увлечения. Дружба же предполагает, что у друзей могут быть разные планы и цели на будущее. И в большинстве случаев это не становится препятствием для дружбы.

4. Поэтическое восприятие друг друга. В здоровых отношениях влюбленные видят друг друга чуть более прекрасными, отличающимися от всех остальных людей. Этот поэтический ореол может сохраняться на многие годы супружеских отношений.

5. Взаимное влияние. Отношения двух любящих людей невозможны без работы обоих партнеров над собой – своими привычками и характером. Так или иначе, партнеры меняются во взаимодействии друг с другом. Это гораздо более интенсивное и осязаемое влияние, чем в дружбе.

6. Обязательства. Выбирая связать свою жизнь с любимым человеком, мы стремимся нести ответственность за свои поступки и слова. Любящие люди заботятся о своем союзе и друг о друге, и это невозможно без соблюдения некоторых договоренностей и обязательств. Этот признак часто оказывается определяющим, останутся ли два человека друзьями или перейдут на новую фазу развития.

Вывод: "Итак, мы с вами увидели, что все составляющие дружбы являются также основой для романтических отношений. Однако все, что относится к построению любящей пары, особым образом определяет поведение влюбленных и потому не может быть спутано с дружбой".

Итоговый вывод: "В нашем обществе дружба юноши и девушки тесно связана с представлением о романтических отношениях. Но человек противоположного пола – не обязательно кандидат для брака или для любовных отношений. Это, прежде всего, личность, человек, который открывает нам радость взаимного интереса в общении. В дружбе мы можем поддерживать друг друга в сходных интересах и ценностях, можем помогать справляться с различными трудностями и учиться лучше понимать других людей. Когда мальчик и девочка становятся друзьями, их чувства друг к другу вовсе не обязательно перерастают во влюбленность и любовь. Но даже если такие отношения навсегда останутся платоническими, как между братом и сестрой, полученный опыт способен стать важной основой в построении других отношений – не только дружеских, но и романтических и семейных".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от участников, предоставление возможности высказать свои переживания, впечатления от занятия.

Вопросы для обсуждения:

Чем вам запомнилось сегодняшнее занятие? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что не представляло особого интереса? С каким настроением вы уходите?

Ведущий обращается к участникам: "В завершение занятия хотим сказать всем большое спасибо! Сегодня мы еще раз вспомнили, что настоящая дружба – это бесценный дар, который стоит бережно хранить. Такие взаимоотношения удастся построить далеко не каждому. Но тот, кто справился с этой непростой задачей и обрел настоящего друга, действительно счастливый человек. Потому что сделал большой шаг к самому важному открытию на свете – открытию себя как важной части мира человеческих взаимоотношений.

Давайте по традиции пожмем друг другу руки и скажем "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 5 "Поговорим об этом..."

Цель: формирование установки на ответственное отношение к сексуальной стороне жизни.

Задачи: повысить уровень информированности участников о сексуальности и этапах развития сексуальных отношений между мужчиной и женщиной; способствовать формированию навыков отказа в ответ на сексуальное давление и принуждение к интимной близости.

Оборудование и материалы: карточки с ассоциациями по количеству участников (Приложение 9), мультипликационный фильм "Когда должно быть "первый раз"? (Научпок) <https://www.youtube.com/watch?v=AC4fc6rh744>; карточки "лестница сексуальных отношений" (Приложение 10).

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Воздух-желе-камень".

II. Основная часть (35 минут). Организационный

момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Ассоциации к словам "дружба", "влюбленность", "любовь". Беседа "Секс и сексуальность".

Просмотр мультипликационного фильма "Когда должно быть "первый раз"? Упражнение "Лестница развития сексуальных отношений".

Упражнение "Тапок".

III. Подведение итогов (5 минут).

Комментарий: к участию в пятом и последующих занятиях приглашаются участники, достигшие 14 лет.

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Очень рады всех вас видеть! Сегодня мы продолжим наш разговор о взаимоотношениях полов, точнее о таком его аспекте как сексуальные отношения. Тема эта может вызывать много смущения, но мы постараемся говорить о ней максимально доступным и понятным языком, как и о других сторонах человеческой жизни. Для начала давайте немного разомнемся и настроимся на работу в группе.

Упражнение "Воздух – желе – камень".

Цель: активизация внимания участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Ход упражнения:

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники встают в круг. По команде ведущего "ВОЗДУХ!" участники пытаются сделать свое тело максимально "эфирным", лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде "ЖЕЛЕ!" участники представляют себя в виде желе на тарелке – оно колыхается, вибрирует и в нем уже присутствует структура. И, наконец, последняя команда – "КАМЕНЬ!" –

требует от каждого участника застыть в той позе, в которой они ее услышали, полностью напрягая все тело.

Комментарий: ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать качество выполнения упражнения. Необходимо обращать внимание на степень расслабления-напряжения мышц участников, побуждая их к исследованию своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии. (Ответы участников). Мы говорили об особенностях дружбы между мальчиками и девочками и о том, что дружба не обязательно перерастет в романтические отношения. Сейчас вы находитесь в таком периоде взросления, когда активно меняется не только тело, но и ваши представления о себе, отношения со сверстниками и взрослыми, все больше появляется мыслей о будущем и самоопределении. Такой переход от детства к взрослости называется половым созреванием или пубертатным периодом. Это время, когда мальчики и девочки становятся юношами и девушками и начинают открывать для себя сексуальную сторону своей личности".

Погружение в тему.

Ассоциации к словам "дружба", "влюбленность", "любовь".

Цель: помочь каждому участнику прояснить для себя понятия дружбы, влюбленности и любви.

Оборудование и материалы: карточки с ассоциациями.

Ход упражнения:

Просим участников составить ассоциации к словам "дружба", "влюбленность" и "любовь". Ведущий записывает на доске/флипчарте предложенные ассоциации к каждому слову.

Вопросы для обсуждения:

Какие ассоциации вы бы хотели добавить к уже названным? Какие ассоциации совпадают для каждого из чувств? Какие ассоциации являются уникальными в дружбе, влюбленности и любви? Как вы считаете, почему?

Вывод: "Неоспорим тот факт, что многие пары начинали свои отношения с дружбы. Но не стоит бояться, что дружба обязательно должна перерасти в любовь. Многие друзья так и остаются друзьями. И все же когда у юноши и девушки много общего, они любят проводить время вместе, заботятся друг о друге и помнят про все самые важные даты в жизни друг друга, со временем такая дружба действительно может перерасти в нечто большее. Конечно при условии, если они оба захотят этого".

Беседа "Секс и сексуальность".

Цель: развитие представлений о человеческой сексуальности.

Ведущий обращается к участникам: Сегодня мы будем говорить о такой серьезной теме как сексуальность. Кто-нибудь знает значение этого слова? (*Ответы участников*).

Согласно словарю "сексуальных терминов" сексуальность – это "совокупность мотиваций, установок, поведения и др., направленная на реализацию полового инстинкта". Это свойство каждого человека, обладающего половыми признаками – то есть принадлежащему женскому или мужскому полу.

Кстати, именно это в достоверном переводе с английского означает слово "секс". В просторечии этим термином также обозначаются и все стадии любовной игры и собственно физическая близость.

Сексуальность – более общее понятие. Она является врожденным свойством человека. Стержнем человеческой сексуальности является потребность любить и быть любимым, продолжать себя в детях, ощущать привязанность, страсть, способность получать радость от физической и эмоциональной близости с любимым человеком. Сексуальность – это не способ временного удовлетворения своей половой потребности, а состояние души и тела, который надо беречь и развивать.

Как вы думаете: секс – это желание или потребность? (*Ответы участников*).

Потребность – это то, без чего нельзя жить: еда, вода, одежда, кров, воздух, сон, общение с другими людьми. Желание – это то, что выглядит привлекательным и приятным, но не является необходимым для поддержания жизни: богатство, вкусная еда, путешествия, успех, карьера, власть, занятие сексом.

Нам всем хочется питаться вкусной и разнообразной пищей. И в то же время мы понимаем, что для того, чтобы по-настоящему наесться не помогут никакие вкусные лакомства или деликатесы. То же самое и в отношениях. Когда между людьми есть здоровая привязанность, они любят проводить время вместе, доверяют друг другу и заботятся о том, чтобы любимому человеку было хорошо, проявления сексуальности являются приятным дополнением к этой основе.

Однако половая зрелость и сопутствующее ей половое возбуждение не совпадает с психологической и социальной зрелостью, когда человек готов отвечать за свои поступки, действовать обдуманно, а не импульсивно, заботиться о любимом человеке, а не только о самом себе.

Для того чтобы первый сексуальный опыт не становился источником разочарований и психологических травм, психологи рекомендуют набраться терпения и подождать наступления не только физиологической (16 лет), но и психологической и социальной зрелости (18 – 25 лет). Люди, чьи чувства проверены временем и созрели для настоящей близости, способны познать и счастье сексуальных отношений. Не случайно в традициях многих народов существуют обычаи, когда интимная близость между женихом и невестой была возможна только после свадьбы. Для раскрытия сексуальности

требуется надежная и безопасная основа, которую могут дать только эмоционально зрелые отношения двух ответственных и взрослых людей".

Вопросы для обсуждения:

Сколько должно пройти времени от знакомства до половой близости? (*Ответы участников*). Как объяснить другому человеку, что ты не готов или не готова заниматься сексом? (*Ответы участников*).

Просмотр мультипликационного фильма "Когда должно быть в "первый раз"?"

Цель: формирование представлений об ответственном партнерстве.

Оборудование и материалы: мультипликационный фильм "Когда должно быть в "первый раз"?"

Вопросы для обсуждения:

В каком возрасте начинаются изменения, связанные с половым созреванием? Во сколько наступает возраст сексуального согласия и совершеннолетия? Какие существуют мифы в пользу ранних половых связей? Какие аргументы Вы можете назвать в пользу воздержания от ранней половой жизни? Почему главные герои не согласились с мнением окружения? Что помогло им справиться с этим давлением? Как можно выразить свою любовь к человеку, которого Вы любите?

Вывод: Сексуальный контакт – не единственный способ выразить свою любовь. У человека всегда есть право выбора, в том числе право сказать "нет" тогда, когда он не уверен в принимаемом решении. Если человек не учитывает вашего мнения и стремится добиться своего любым путем, прибегая к шантажу и другим некрасивым уловкам, задумайтесь, насколько такой человек действительно вам подходит и способен заботиться о вас. Действительно ли это любовь?

Упражнение "Лестница развития сексуальных отношений".

Цель: формирование представлений об этапах развития сексуальных отношений между мужчиной и женщиной.

Оборудование и материалы: карточки "лестница сексуальных отношений".

Ход упражнения:

Участникам необходимо составить лестницу развития сексуальных отношений, используя карточки (от нижней ступени развития – к верхней).

Вопросы для обсуждения:

На какой из ступенек необходимо задержаться от дальнейших действий, чтобы дать отношениям развиваться? На какой ступени следует проявить чувство воли, ответственности, чтобы эти отношения не принесли разочарование?

Ведущий обращает внимание участников, что со ступеней "крепкие объятия", "поцелуй" и "взаимное влечение" нужно быть особенно внимательными и аккуратными, так как может возникнуть непроизвольное возбуждение, к которому друзья могут быть не готовы.

Что происходит во взаимоотношениях, если пара "перескакивает" ступеньки? Что может случиться, если один из партнеров торопится и

"бежит" вверх, в то время как другой наоборот – поднимается в гору медленно, давая время себе и своим чувствам?

Вывод: "Обратите внимание, что половая близость является вершиной отношений мужчины и женщины, заключительным аккордом отношений двух любящих друг друга людей. Когда доверяешь человеку свою жизнь, только тогда ты можешь доверить ему и свое тело. Сексуальные отношения

– это физическое выражение настоящей любви. Проверьте свои отношения временем".

Упражнение "Тапок".

Цель: развитие способности понимать невербальную коммуникацию.

Ход упражнения:

Группа участников сидит в кругу. Каждый снимает обувь с одной ноги. Задание участникам: каждый может поставить свою обувь в круг,

который символизирует нашу группу. Следующий участник может добавить свой ботинок (туфель, кроссовку...), а также может передвинуть обувь одного из предыдущих участников, если почувствует в этом необходимость. Важно, чтобы вся обувь оставалась в поле зрения участников (забрасывать чужие туфли куда нельзя).

Упражнение завершится тогда, когда все участники выстроят обувь и/или когда закончатся изменения, вносимые участниками игры.

Вывод: "Сексуальные отношения – это естественная часть отношений двух взрослых людей, которые любят друг друга и берут на себя ответственность за свои действия. Упражнение "тапок" помогает увидеть, насколько мы внимательны к другому человеку, насколько бережны к самим себе. Умеем ли мы видеть состояния других, быть внимательными к ним и менять свое поведение в соответствии с просьбами нашего окружения".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, предоставление возможности высказать свои переживания, впечатления от занятия.

Вопросы для обсуждения:

Чем вам запомнилось наше сегодняшнее занятие? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что не представляло особого интереса? С каким настроением вы уходите?

Итоговый вывод: "Сегодня была, возможно, не самая простая тема для обсуждения. Многие подростки предпочитают говорить на тему секса и сексуальных отношений со своими сверстниками – другими подростками, просто потому что для взрослых эта тема тоже бывает непростой для обсуждения.

Но у нас с вами состоялся довольно открытый доверительный разговор, и мы хотим сказать вам всем большое спасибо за участие.

Сегодня мы затронули тему ответственного партнерства, которую продолжим на следующих встречах.

Именно в подростковом возрасте люди впервые открывают для себя первую любовь, знакомятся с новыми сексуальными ощущениями... И

сегодня мы выяснили, почему так важно не торопиться с вступлением в половую жизнь. Очень важно, чтобы юноша и девушка были готовы к таким взрослым отношениям, доросли до них не только физически, но и психологически – эмоционально. Для этого необходимо научиться быть чувствительным к потребностям партнера и уметь понимать свои желания и потребности, иметь силу воли, чтобы откладывать достижение желаемого и уметь контролировать собственное поведение. Важно также ответственно относиться к своему здоровью и здоровью своего партнера. Это поможет избежать разочарований, психологических травм и самое главное – болезней, которые передаются половым путем, включая гепатит С и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)".

Традиционное "Коллективное рукопожатие" – участники пожимают друг другу руки и говорят "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 6. "Влюбленность и любовь".

Цель: развитие представлений о значимых общечеловеческих ценностях – любви, доверии и надежности.

Задачи: повысить уровень информированности участников о любви, как о сверхценном человеческом чувстве; способствовать развитию ответственного отношения подростков к чувствам других людей; способствовать формированию ответственного поведения.

Оборудование и материалы: листы цветной бумаги: красный – любовь, розовый – влюбленность, карточки с высказываниями, характеризующие любовь и влюбленность (Приложение 11), ножницы; клей, бумага А4 по количеству участников, фломастеры, акварельные краски, цветные карандаши, кисточки, маркеры, карточки, характеризующие слово "любовь" и "влюбленность" (Приложение 12), мультипликационный фильм "Как живет любовь" <https://www.youtube.com/watch?v=hcZ3EVcBvPY>.

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Жители странного города".

II. Основная часть (45 минут). Организационный

момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Упражнение "Отношение к любви и влюбленности". Упражнение "Рисунок любви".

Упражнение "Характеристики любви".

Просмотр мультипликационного фильма "Как живет любовь". Мозговой штурм "Любовь без секса".

Упражнение "Признание в любви".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Очень рады вас всех видеть! Сегодня мы продолжим обсуждение темы возникновения и проявления эмоций и чувств у людей, поговорим о любви как о высшем чувстве между людьми. И, конечно, научимся отличать это сильное чувство от всем знакомой влюбленности. Но для начала давайте настроимся на работу.

Упражнение "Жители странного города".

Цель: активизация участников, создание положительного эмоционального настроения.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте представим, что все вы стали жителями странного города. Странность города и его обитателей заключается в следующем: в то время, когда бьют городские часы, все жители должны поздороваться, совершая ритуальные прикосновения (каждому часу соответствует своя форма приветствия). Дело в том, что у жителей этого странного города существует поверье: желание, загаданное

перед началом боя часов, сбудется, если они поздороваются с как можно большим количеством людей. Итак, вы – жители странного города, вы гуляете или спешите по своим делам, но не забываете про счастливые часы. Загадайте свое желание.... Прислушайтесь.... И когда застучат часы, вы начнете здороваться. Помните, что вероятность исполнения желаний зависит от количества приветствий, которыми вы обменялись с разными людьми. А еще в этом странном городе часы могут стучать сколько угодно раз.... Бом- бом-бом...".

Во время упражнения ведущий попеременно озвучивает бой часов, а также сообщает, какие части тела должны быть задействованы во время приветствия: руки, ноги, лоб, плечо (правое/левое), спина, колени, бока и т.д.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников.

Ведущий обращается к участникам: Давайте вспомним, о чем мы говорили с вами на прошлом занятии. (*Ответы участников*).

Погружение в тему.

Цель: погружение в тему занятия, развитие представлений о любви.

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы продолжим разговор о чувствах между людьми. Точнее – об одном из наиболее привлекательных и сильных из них – о любви. Как вы можете объяснить, что такое любовь? Назовите несколько качеств, которые ее характеризуют. (*Ответы участников*).

Когда человек растет, он учится понимать и различать существующие эмоции и чувства. Став подростками, вы впервые начинаете интересоваться людьми противоположного пола, у вас появляются новые чувства и ощущения. И вместе с этим перед вами встают новые вопросы, ответы на которые трудно найти. Что такое любовь? Есть ли разница между любовью и влюбленностью? Как не сделать ошибку, не разочароваться? Многие отношения начинаются с влюбленности. Влюбленность может перерасти в любовь. Но, возможно, увлеченность скоро пройдет и останется боль, обида и страдание. Сегодня мы постараемся разобраться в этом трудном вопросе".

Упражнение "Отношение к любви и влюбленности".

Цель: развитие представлений о любви и ее отличиях от влюбленности. **Материал:** листы цветной бумаги: красный – любовь, розовый – влюбленность; карточка с высказываниями, характеризующие любовь и влюбленность, ножницы, клей.

Ход упражнения:

Участники разбиваются на пары или на группы по 3-4 человека. Каждой группе выдаются карточки с высказываниями, из которых необходимо выбрать те, которые, по мнению участников, характеризуют любовь и влюбленность. Каждая мини-группа обсуждает выбранные характеристики и приклеивает их на листы цветной бумаги в соответствии со сделанным выбором (на красный лист – высказывания о любви, на розовый – о влюбленности).

Предложенные высказывания размещаются в порядке значимости: на первом месте – самое важное суждение, по мнению участников. Во время презентации работ каждой подгруппы происходит обсуждение и голосование за выбранные характеристики.

Вывод: "Первой составляющей любви является влюбленность. Для того чтобы влюбиться, достаточно 10-15 секунд. А помогают нам в этом наши анализаторы: глаза, уши, нос, руки. Нам достаточно посмотреть на человека, оценить его внешность, голос (речь), запах, который исходит от объекта нашего внимания, мягкость и тепло кожи... Только после этого мы обращаем внимание на манеру поведения человека, его отношение к нам, на общность наших интересов и возможность совместно планировать какие-либо дела. Именно в это время у нас возникает потребность заботиться о своем партнере, нам хочется порадовать его, удивить. Поддержать, когда ему необходима помощь, разделить с ним радости и печали, взять на себя ответственность за отношения, которые мы строим вместе. Таким образом, влюбленность – это "внешний", чувственный фактор привлекательности человека. Любовь же – чувство более сильное и глубокое. Оно развивается постепенно, но в то же время стремительно. Есть много способов поговорить о любви, но не всегда ее можно обозначить словами и образами, так как это многогранное чувство. Следующее упражнение поможет каждому из вас увидеть свое личное представление о любви".

Упражнение "Рисунок о любви".

Цель: раскрытие неосознаваемых представлений участников о любви.

Оборудование и материалы: бумага А4 по количеству участников, фломастеры, акварельные краски, цветные карандаши, кисточки.

Ход упражнения:

Участникам предлагается нарисовать абстрактное изображение любви и по желанию рассказать о своем рисунке группе.

Вопросы для обсуждения:

Расскажи о своем рисунке. На что похожа любовь в твоём представлении? Какие чувства возникали у тебя в процессе создания рисунка? Хотел(а) бы ты что-нибудь изменить в своем рисунке?

Вывод: "В любви очень много того, что трудно выразить словами. Возможно, именно поэтому так много произведений искусства были вдохновлены этим чувством..."

Но, для того чтобы уметь разбираться в этом непростом чувстве, важно уметь называть все происходящее с нами словами. Иначе как мы объясним другому человеку, что нам не нравится или наоборот приносит нам радость".

Упражнение "Характеристики любви".

Цель: развитие представлений о понятии "любовь".

Оборудование и материалы: маркеры, карточки, характеризующие слово "любовь".

Ход упражнения:

Используя карточки, участникам предлагается составить два списка: "ЛЮБОВЬ – ЭТО ..."
и "ЛЮБОВЬ – ЭТО не...".

Ведущий записывает озвученные участниками характеристики в две колонки, побуждая их к размышлению над спорными моментами.

Вопросы для обсуждения:

Какие слова характеризуют "любовь"? Почему? Какие слова не вошли в определение "любви"? Почему? Какими словами Вы бы дополнили оба списка?

Вывод: "Будьте внимательны и осторожны, прежде чем встречаться с человеком, который:

– Ревнует и ведет себя с тобой как собственник, не разрешает общаться с друзьями, всегда проверяет, где ты и с кем. Не принимает разрыв отношений.

– Пытается контролировать тебя. Приказывает, принимает все решения сам(а), игнорируя твоё мнение.

– Пугает тебя. Ты всегда думаешь о том, как он(а) отреагирует на слова или действия. Он(а) угрожает и запугивает тебя, использует силу или оружие.

– Жесток(а) с тобой: раньше был(а) замечен(а) в драках, быстро выходит из себя, хвалится тем, что грубо обращается с другими.

– Употребляет наркотики или алкоголь, заставляет тебя тоже их употреблять и находиться в изменённом состоянии сознания.

– Обвиняет тебя и ни в чем не хочет видеть своей вины или ответственности. Говорит, что ты провоцируешь и выводишь его/её из себя.

– *(Данный пункт в большинстве случаев описывает поведение молодых людей.)* Склоняет тебя к интимным отношениям, прибегая к силе и запугиванию. Пытается манипулировать тобой или даже обвинять, утверждая, что "Если бы ты действительно меня любил(а), ты бы...". Считает, что мужчины должны иметь власть, а женщины должны уступать.

Просмотр мультипликационного фильма "Как живет любовь".

Цель: формирование представлений о необходимости бережного обращения друг с другом в близких отношениях.

Оборудование и материалы: мультипликационный фильм "Как живет любовь".

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, о чем этот мультфильм? Что случилось с главными героями? Почему мужчина из мультфильма страдал? Что помогло ему справиться с этим состоянием? Что может помочь новой паре влюбленных избежать такого же болезненного расставания, как в первом случае?

Вывод: любовные отношения дарят нам ощущения счастья и полноты жизни. И потому, когда мы теряем любовь, мы чувствуем себя несчастными, потерянными и раздавленными. Чтобы сохранить любовь, нужна постоянная работа над собой, доверительное и бережное обращение с партнером и способность принимать некоторые его недостатки. Но главный секрет – в том, чтобы не потерять внутреннее ощущение собственного достоинства и ценности, как это случилось с персонажем мультфильма.

Мозговой штурм "Любовь без секса".

Цель: поиск позитивных сторон воздержания от ранних половых контактов.

Ход проведения:

Ведущий обращается к участникам: "Может ли быть любовь без секса? Как она может проявляться? Найдите хотя бы один плюс воздержания от ранних сексуальных связей".

Примеры "плюсов": отсутствие проблем с воспитателями, сохранение здоровья (нет инфекций, передаваемых половым путем, аборт, нежелательной беременности), воспитание силы воли, создание в будущем семьи и рождение желанных детей.

Ведущий записывает все высказывания участников на доске/флипчарте и подводит итог.

Вывод: "Воздержание – это масса свободного времени, энергии, творчества для самосовершенствования и достижения своих планов, для сохранения здоровья. Воздерживаться от сексуальных контактов – это не "детство", не "патология" и не "глупость". Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге".

Упражнение "Признание в любви".

Цель: снять напряжение, создать эмоциональное настроение

Ведущий обращается к участникам: "Вам необходимо сесть в круг. Сейчас вы с совершенно серьезным видом должны обратиться к соседу слева и произнести такую фразу: "Я люблю тебя милочка/милочка и не могу улыбнуться", на что ваш сосед отвечает: "Я тоже люблю тебя милочка/милочка и не могу засмеяться". И так по кругу. Если кто-то в кругу при произнесении заулыбается или засмеется, то все начинается сначала. Те, кто не произносит в данный момент фразу, могут смеяться и улыбаться".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, предоставление возможности высказать свои переживания, впечатления от занятия.

Вопросы для обсуждения:

Что сегодня вам запомнилось на занятии больше всего? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее важным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод: "В завершение нашего занятия мы хотим сказать вам большое спасибо. Тема, которую мы с вами обсуждали сегодня, действительно, заслуживает отдельного внимания и обсуждения. Чтобы построить счастливые отношения важно уметь уважать себя и партнера. Помните, что "Любовь – это когда тебя понимают..." Чтобы понимать любимого человека, нужно быть готовым услышать его, говорить о своих чувствах, обсуждать совместные планы, общие интересы и желания. Любовь не начинается с секса и не сводится к одной лишь интимной близости. Есть множество способов проявить свою любовь. Никогда не соглашайтесь переходить к интимным отношениям, если Вы не уверены, что действительно готовы к ним и хотите этого".

Завершение занятия сопровождается "коллективным рукопожатием"

– участники пожимают друг другу руки и говорят "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 7. "Любовь без риска".

Цель: повышение уровня информированности участников о заболеваниях, передающихся половым путем.

Задачи: повысить уровень информированности участников о проблеме ИППП (Инфекции Передающиеся Половым Путем); способствовать формированию установки на здоровый образ жизни и ответственное партнерство.

Оборудование и материалы: конфетка, карточки с изображением инфекций, разрезанные на части и сложенные в конверты (Приложение 12), скотч.

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Ураган".

II. Основная часть (35 минут). Организационный момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Упражнение "Аукцион".

Упражнение "Собери картинку". Упражнение "Сплетение рук".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Как ваше настроение? О чем, как вам кажется, мы будем говорить сегодня? (*Ответы участников*). Спасибо за ваши предположения. Конечно, большинство из Вас оказались очень близки к истине. Чуть позже мы раскроем тему нашей сегодняшней встречи. Но для начала давайте немного разомнемся и настроимся на работу.

Упражнение "Ураган".

Цель: активизация участников, создание положительного эмоционального настроения.

Ход упражнения:

Участники садятся в круг. Ведущий выходит в центр и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (например, белой рубашкой, длинными волосами, черными глазами и т.д.). Ведущий называет только тот признак, которым обладает на данный момент сам. Поэтому, когда участники меняются местами, он должен также занять чье-то освободившееся место. Участник, который не успел занять свободный стул и остался в центре круга, становится ведущим. Если участник в роли ведущего долго не может занять ничье место, он может сказать "Ураган" и тогда все игроки должны будут поменяться местами.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все". Цель: актуализация знаний участников.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте по традиции вспомним, о чем было наше прошлое занятие. (*Ответы участников*). На

прошлой встрече мы учились разбираться в чувстве любви и влюбленности, дали определение любви. А еще поговорили об ответственном партнерстве и нашли плюсы воздержания от ранних половых контактов. Сегодняшнее занятие называется "любовь без риска" и поговорим мы об Инфекциях, Передающихся Половым Путем, или, как их принято называть ИППП".

Погружение в тему.

Упражнение "Аукцион".

Цель: определение уровня информированности участников по теме.

Материал: конфетка.

Ход упражнения:

Участникам предлагается перечислить названия всех все ИППП, про которые они когда-либо слышали. Участнику, который назовет последнее известное группе ИППП, вручается приз "аукциона" конфетку. На протяжении всего упражнения ведущий записывает названия ИППП на доске/флипчарте в два столбика. При этом в один столбик попадают сифилис, ВИЧ-инфекция и гепатиты В и С (так как могут передаваться не только половым путем, но также через кровь), а в другой – все остальные ИППП: трихомоноз, гонорея, уреаплазмоз/микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папилломовирусная инфекция.

Вопросы для обсуждения:

Как Вы думаете, почему ИППП записаны в 2 столбика? Какие способы передачи ИППП вы знаете? (*Ведущий записывает способы передачи инфекций на доске/флипчарте*).

Информация для ведущего:

Мать-дитя. Инфекции передаются внутриутробно, в родах, во время кормления грудью. Очень важно сохранять репродуктивное здоровье девочкам, как будущим матерям.

Кровь-кровь. Таким путем распространяется только сифилис, ВИЧ- инфекции и гепатиты В и С так как возбудитель может находиться в крови.

Возможность инфицирования может произойти в медицинских учреждениях. Каждый пациент может требовать применения одноразового инструментария. Это право предоставлено законом!

Также существует возможность заражения при нанесении татуировки, пирсинге. Необходимо внимательно относиться к выбору салонов.

Высокий риск распространения этих инфекций среди потребителей инъекционных наркотиков.

Половой путь. Существует возможность заражения любыми инфекциями при вагинальном, оральном, анальном сексе. Возможность заражения ВИЧ-инфекцией возрастает при анальном сексе.

Бытовой путь. Взрослые люди в быту могут заразиться только сифилисом (при наличии активных проявлений заболевания и грубом несоблюдении норм гигиены). Трихомоноз, уреаплазмоз, гонорея и хламидиоз могут быть опасны в быту только для девочек до 7 лет, это связано с анатомическими особенностями строения их половых органов. В

редких случаях в быту при тесном контакте могут передаваться папилломовирусная инфекция и герпес.

Комментарий: на этом этапе необходимо развеять миф о возможности заражения любыми ИППП на пляже, в бане, бассейне, туалете. Важно напомнить об условиях передачи некоторых ИППП, а также о соблюдении правил личной гигиены для снижения риска бытовой передачи инфекций (индивидуальное полотенце, тапочки, нижнее белье и т.д.).

Упражнение "Собери картинку".

Цель: получение участниками знаний о проблеме ИППП в легкой игровой форме.

Оборудование и материалы: карточки с изображением инфекций, разделенные на части и сложенные в конверты, скотч.

Ход упражнения:

Все участники разбираются на семь групп, каждая из которых получает конверт с разрезанной картинкой. Задача группы: собрать картинку, скрепить ее скотчем. Далее каждой группе предлагается ознакомиться с информацией, изложенной на обратной стороне собранной картинки. Затем каждая группа по очереди делает сообщение о том заболевании, которое она изучила.

Ведущий дополняет выступления участников и записывает на доске/флипчарте название заболевания, пути его передачи, способы предохранения (отказ от сексуальных контактов – воздержание, использование презервативов, совместное обследование на ИППП и т.д.)

Информация для ведущего:

"Гонорея" вызывается бактерией гонококком. Поражает гонококк не только мочеполовые органы, но и прямую кишку, слизистую оболочку рта, глотки и глаз. Это самое "популярное" заболевание, потому что вызывает яркую симптоматику (особенно у мужчин), трудно не заметить отек и гнойно-желтые выделения из мочеиспускательного канала. Проявления начинаются через 3-7 дней с момента заражения. В течение 10-14 дней жалобы исчезают даже без лечения, но это означает, что болезнь перешла в хроническую стадию. Кроме основных проявлений, могут наблюдаться боли в животе у женщин и в мошонке

– у мужчин. Заражение возможно как при традиционном (вагинальном), так и при анальном и оральном сексе.

Сифилис. Вызывается микробом бледная спирохета. Может проникать через поврежденную кожу и слизистые оболочки. В зависимости от вида сексуальной активности спирохета может внедриться куда угодно, в любые части тела: рот, половые органы, анус и т.д. Заразиться можно даже при поцелуе, если у партнера есть шанкр (язвочка) во рту, не исключено заражение через мочалку, купальные принадлежности, полотенце. На месте проникновения спирохеты через 3-4 недели проявляется язвочка (твердый шанкр) – маленькая, круглая, совершенно безболезненная, с плотным основанием и очень заразная, так как на ее поверхности много спирохет. С этого момента человек становится заразным и остается таким до конца жизни, если не вылечится. Сифилис передается от матери к ребенку при беременности.

Герпес. Вызывается вирусом простого герпеса, который может проявиться как на половых органах, так и на губах. Заражение происходит один раз в жизни.

Мелкие пузырьки, которые быстро вскрываются, оставляя болезненные ранки, проявляются через 2-10 дней после заражения. Пузырьки и неприятные ощущения проходят в течение 1-2 недель, но вирус остается в организме, и как только защитные силы организма слабеют, болезнь проявится снова. Так как полностью избавиться от этого вируса невозможно, лечение зараженных людей направлено на уменьшение боли в период обострения и предотвращение рецидивов.

Хламидиоз. Вызывается бактериями хламидиями. Проявление этого заболевания чаще всего отсутствуют. Выделения при хламидиозе скудные, прозрачные, напоминающие клей. Хламидия может поражать не только мочеполовые органы, но и глаза, кишечник, органы дыхания. Хламидиоз приводит к бесплодию, как у мужчин, так и у женщин. Он – частая причина выкидышей. Беременная женщина может передать заболевание ребенку, что приводит к пневмонии, воспалению глаз, а у девочек – к врожденному хламидиозу мочеполовых органов. Хламидиоз очень трудно поддается лечению.

Трихомоноз. Вызывается одноклеточным простейшим паразитом – трихомонадой. Первые признаки заболевания проявляются в сроки от 4 дней до 3 недель после заражения. Обычно ярче трихомоноз проявляется у женщин, но довольно часто протекает без выраженных проявлений, как у женщин, так и у мужчин. Среди симптомов заболевания выделяют: сильный зуд и раздражения в области гениталий, обильные пенистые выделения с неприятным запахом. Без специфического лечения выздоровление невозможно. Также возможно заражение при грубом нарушении правил гигиены – например, при использовании одного полотенца.

Остроконечные кондиломы (кондиломатоз). Вызываются особым вирусом – вирусом папилломы. Проявление этой болезни похоже на бородавки. На слизистой половых органов и прилегающих участках кожи появляются бородавчатые разрастания цвета кожи. Эти разрастания быстро увеличиваются в размерах и в количестве, постепенно приобретая вид цветной капусты. Иногда они остаются плоскими и малозаметными. Признаки заболевания проявляются от нескольких недель до 9 месяцев с момента заражения. Как и у женщин кондиломы разрастаются во влагалище, обнаружить их может только врач. Кроме того, они разрастаются по наружным половым органам и промежности. Кондиломатоз практически никогда не проходит самостоятельно и требует специального лечения.

ВИЧ-инфекция. СПИД. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Правильное название этого заболевания – ВИЧ-инфекция. СПИД является её конечной стадией. СПИД – единственное заболевание из ИППП, приводящее к смерти, и лекарство от него на сегодняшний день не найдено. ВИЧ поражает клетки человеческого организма, которые призваны бороться с инфекциями, – клетки иммунной системы. Заразиться ВИЧ можно только тогда, когда он попадает в кровоток через поврежденную стенку сосуда. Пути заражения: через половой контакт, через кровь (через препараты крови, использованные нестерильные иглы и шприцы, при нарушении стерильности во

время медицинского вмешательства или нанесения татуировок), мать-дитя (вовремя беременности, родов, через кормление грудью), через физиологические жидкости зараженного: кровь, сперма, выделения из влагалища, грудное молоко.

В виду того, что тема распространения ВИЧ-инфекции и СПИДа особенно важна, продолжим разговор на следующей встрече".

Вывод: "Коварность ИППП в том, что эти болезни далеко не всегда заметно проявляют себя и в связи с этим часто переходят в хронические формы. Яркие симптомы заболевания могут исчезнуть, но если лечение было недостаточным или не проводилось вовсе, болезнь продолжит проявлять себя в хронической форме, усыпляя бдительность своего носителя, который сам того не зная может продолжать заражать других. Необходимо быть очень внимательным к себе, чтобы вовремя обнаружить проявления заболевания. Особенно это касается женщин, так как у них ИППП протекают иногда практически без симптомов, то есть без признаков заболевания.

Упражнение "Сплетение руки".

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения:

Участники тесно встают в круг, спиной к центру. По команде ведущего они поднимают руки вверх, и слегка отклоняют их назад. Не глядя, берутся за руки, а затем, не отпуская рук, должны выстроиться так, чтобы получился круг. Иногда может получиться два или несколько кругов.

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, предоставление возможности высказать свои переживания, впечатления от занятия.

Вопросы для обсуждения: Что запомнилось вам в ходе сегодняшней встречи? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод: "Начало половой жизни – это очень важный шаг в жизни каждого молодого человека. Когда оба партнера решили, что уже готовы к сексуальной жизни, важно, чтобы они не забывали и о мерах безопасности, то есть о средствах контрацепции и воздержании – в случае необходимости специального обследования и лечения. В цивилизованном мире уже никого не пугает просьба пройти совместное обследование на заболевания, передающиеся половым путем. Так вы еще раз докажете, что дорожите вашими отношениями и настроены серьезно. А еще покажете, что собственное здоровье, как и здоровье партнера (а значит – и жизнь) для вас не пустой звук. И это заслуживает уважения".

Завершение занятия сопровождается "коллективным рукопожатием" – участники пожимают друг другу руки и говорят "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 8. "Здоровье-это защита от ВИЧ".

Цель: закрепление полученных знаний о ВИЧ/СПИДе и его профилактике, формирование установки на здоровый образ жизни и ответственное партнерство.

Задачи: повысить уровень информированности участников о ВИЧ/СПИДе, путях его передачи и способах профилактики; научить участников избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

Оборудование и материалы: мяч, танцевальная музыка, мультипликационный фильм "ВИЧ/СПИД"

<https://www.youtube.com/watch?v=8I5UqX0F270>, одноразовые стаканчики по количеству участников, вода, крахмал, йод, магниты, скотч, карточки с обозначением степени риска (Приложение 14), карточки с описанием различных действий и ситуаций (Приложение 15).

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Трамвай".

II. Основная часть (45 минут). Организационный

момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Упражнение " Живая диаграмма ". Упражнение

"Игра с водой".

Просмотр мультипликационного фильма "ВИЧ/СПИД". Упражнение

"Светофор".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Как настроение? Очень рады снова вас видеть здесь. Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

Упражнение "Трамвай".

Цель: активизация участников, создание положительного эмоционального настроения.

Оборудование и материалы: мяч.

Ход упражнения:

Участники сидят на стульях в два ряда, как на сиденьях в трамвае. Каждый участник кладет правую руку на плечо впереди сидящего. Ряд – это команда. Перед первой парой на столе лежит мяч. Ведущий стоит за спинами последних, положив руки на плечи участникам обеих команд. Ведущий подает сигнал, одновременно слегка сжимает плечи последним членам команд. Получивший сигнал передает его следующему члену своей команды и так до первого. Первый игрок, получивший сигнал, должен схватить мячик, положить перед собой и пересечь на место последнего. Таким образом, всей команде необходимо сдвигаться на одно место вперед. Процедура

продолжается до тех пор, пока какая-либо из команд не вернется в исходное положение. Эта команда – победитель.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии. Какая информация запомнилась вам больше всего? (*Ответы участников*).

На прошлом занятии вы узнали об Инфекциях, Передающихся Половым Путем. Сегодня мы поговорим о "Чуме 21 века" – так называют ВИЧ/СПИД, а также о путях передачи и способах профилактики этой инфекции.

Погружение в тему.

Упражнение "Живая диаграмма".

Цель: выявить уровень информированности участников по теме.

Ход упражнения:

Для выполнения данного упражнения необходимо максимально освободить окружающее пространство – убрать стулья и столы, чтобы участники могли свободно перемещаться вперед и назад.

Все участники выстраиваются в горизонтальную линию в центре помещения, не касаясь друг друга (это важно), и закрывают глаза. Ведущий озвучивает ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте. После выполнения задания, по сигналу ведущего участники открывают глаза. Если участники точно знают информацию, которая содержится в утверждениях ведущего, они остаются стоящими в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, участники видят, что все оказались в разных местах.

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

Вывод: "Если бы вы все ответили правильно, наша линия осталась бы прямой. А что же получилось у нас? Траектория какой-то сумасшедшей"

молекулы! Кто ошибся и в каких вопросах – все это вы поймете сами на сегодняшнем занятии. Дело в том, что с темой ВИЧ/СПИД связано огромное количество мифов и заблуждений. И сегодня мы постараемся узнать как можно достоверную информацию об этой проблеме.

Темпы роста заражения ВИЧ-инфекцией заставляют всех задуматься над сложностью этой проблемы. Чтобы увидеть, как стремительно растет эпидемия, давайте перейдем к следующему упражнению".

Упражнение "Игра с водой".

Цель: развитие у участников ответственного отношения к здоровью через символическую демонстрацию скорости распространения ВИЧ.

Оборудование и материалы: танцевальная музыка, одноразовые стаканчики – по количеству участников, вода, крахмал, йод.

Важно! Ведущий готовит это упражнение заранее. Перед началом упражнения все должно быть готово: стаканчики с водой стоят на столе, а в одном из них находится крахмал (важно, чтобы разбавленный крахмал не был виден и этот стакан ничем не отличался от других). Группа участников не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий не говорит, что стаканчики чем-то отличаются друг от друга.

Ход упражнения:

Ведущий обращается к участникам: "Сейчас каждый получит стаканчик с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ. Представьте, что жидкость в этом стаканчике – это жидкость в вашем организме. Давайте сейчас мысленно перенесемся в другую реальность и станем участниками тусовки на дискотеке. А что люди делают на тусовке? (*Ответы участников*). Отдыхают и общаются. На тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно и раскованно. Охваченные опьяняющим чувством вседозволенности, многие даже решают заняться сексом с совершенно незнакомыми людьми, или употреблять вместе с ними наркотики.

Есть такое негласное правило тусовки – чем больше у вас контактов, тем прочнее ваше положение в группе. Если вы чувствуете себя скованно, для этого упражнения можно представить себя немного другим человеком и сыграть его роль. Главное сейчас – следовать правилам тусовки, раз вы на ней оказались. У каждого из вас в руках будут стаканчики с жидкостью, которые символизируют жидкости нашего организма. Вы можете проводить время весело, просто танцуя и общаясь друг с другом. А можете, подобно некоторым людям, обмениваться жидкостями из своих стаканчиков – то есть вступать в "сексуальные контакты" или "употреблять наркотики" с кем-то из участников тусовки. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики. Правила игры понятны? Тогда начнем". (*Ведущий на три минуты включает трек с танцевальной музыкой. С окончанием трека тусовка завершается*).

После окончания "тусовки" все со своими стаканчиками возвращаются в круг.

Ведущий обращается к участникам: "В этом упражнении один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным – в его стаканчике

находился крахмал. И сейчас мы все пройдем символический тест на ВИЧ-инфекцию – с помощью простой химической реакции. Кто готов узнать, удалось ли ему избежать заражения на этой тусовке?"

Участники подходят со своим стаканчиком к ведущему, который проводит тест – капает в воду йод. Вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Группа сразу видит результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – оказался во многих.

Вопросы для обсуждения: Что вы ощутили, когда увидели у себя "зараженный стаканчик" с сине-фиолетовой водой? Что каждый мог сделать, чтобы этого не случилось? Какие у вас сейчас эмоции? Что необычного было в этой игре, а что показалось узнаваемым? Кто знает про подобные тусовки?

Вывод: "Это было непростое упражнение. Сейчас каждый из вас может снова почувствовать себя самим собой и выйти из образа "тусовщика", в котором он был на нашей воображаемой дискотеке. Мы надеемся, что в реальности каждый из вас не станет поступать столь опрометчиво. Не станет доверять свое здоровье первому встречному на дискотеке человеку, или даже знакомому, в котором вы не уверены, или не очень хорошо его знаете. Благодаря этому упражнению мы имели возможность увидеть, что происходит в обществе, когда мы не задумываемся о собственном здоровье. Увидели, как просто ВИЧ-инфекция передается между людьми и как мы оказались беззащитны перед ней. Но так ли это на самом деле? Ходить или не ходить на такие тусовки – это выбор каждого, но дело, конечно, не только в тусовках. Важно наше поведение и осознание возможных последствий принятия некоторых решений. Опасность чаще всего подстерегает нас там, где мы теряем контроль над своим поведением, забывая про бережное отношение к самим себе".

Просмотр мультимедийного фильма "ВИЧ/СПИД".

Цель: повышение уровня информированности участников о ВИЧ/СПИДе, путях его передачи и способах профилактики.

Оборудование и материалы: мультимедийный фильм "ВИЧ/СПИД".

Вопросы для обсуждения: Кто даст расшифровку ВИЧ, СПИД? (*ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита*). Как вы считаете, ВИЧ и СПИД – это одно и то же? (*ВИЧ и СПИД – разные вещи. ВИЧ – это вирус, попавший в организм и живущий за счет его клеток, а СПИД – это заболевание, которое возникает из-за резкого снижения иммунитета и развития ряда тяжелых заболеваний на фоне действия ВИЧ*). Сколько стадий развития ВИЧ-инфекции? (*Три стадии развития ВИЧ-инфекции, который перерастает в СПИД и приводит к смерти*.) Как человеку можно диагностировать заболевание? (*только по анализу крови*)

Какие пути передачи ВИЧ-инфекции Вы можете назвать? (*Через кровь*

– нестерильные медицинские инструменты, переливание непроверенной крови, инъекционные наркотики, через незащищенный сексуальный контакт, а также от матери к ребенку).

Как ВИЧ-инфекция не передается? (*Через рукопожатия, объятия и поцелуи, через пот, слюну, слезы, при укусах насекомых или животных, в общественном транспорте, через бытовые контакты*).

Ведущий обращается к участникам: "Теперь, когда мы знаем основные пути передачи ВИЧ и скорость распространения инфекции, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти заражение. Если мы правильно оцениваем риск, нам легче защитить себя и своих близких. Сейчас каждый получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо подумать и прикрепить свою карточку под соответствующей надписью".

Упражнение "Светофор".

Цель: развитие представлений о типах рискованного поведения.

Оборудование и материалы: магниты, скотч, карточки по цвету светофора с надписями: красный – "Высокая степень риска", желтый – "Средняя степень риска", зеленый – "Отсутствие риска", карточки с описанием различных действий и ситуаций.

Ход упражнения:

Ведущий размещает "светофор" на доске или флипчарте. Участникам раздаются карточки с описанием действий и ситуаций, в которых они должны оценить степень риска и прикрепить карточки под соответствующей надписью с помощью магнитов или скотча. Каждому участнику необходимо объяснить, почему он сделал именно такой выбор. В случае необходимости ведущий поправляет участников.

Вопросы для обсуждения: Насколько легко было определить степень риска? Почему так важно уметь оценивать степень риска в отношении ВИЧ? Что дает нам это умение?

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, предоставление возможности высказать свои переживания, впечатления от занятия.

Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось на нашем сегодняшнем занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод: "Сегодня было довольно простое и насыщенное занятие. Давайте сделаем несколько основных выводов:

- ✓ В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно.
- ✓ Заражение ВИЧ-инфекцией зависит от нашего поведения. Будьте благоразумны в рискованных ситуациях.
- ✓ Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может иметь положительный ВИЧ-статус, то есть быть инфицирован в результате своих прошлых необдуманных решений. Поэтому полагаться на внешнее благополучие человека – не самый надежный способ уберечь себя и свое здоровье. Но если точно знать, как передается ВИЧ, знать свой ВИЧ-статус и статус своего партнера, научиться не допускать рискованных для заражения ситуаций, этот диагноз вполне можно избежать.

✓ Существует очень много мифов относительно ВИЧ-инфекции, поэтому, если вам что-то непонятно, не бойтесь обращаться к специалистам за разъяснениями. Проверьте всю информацию! И берегите себя!"

Завершение занятия сопровождается "коллективным рукопожатием"

– *участникижимают друг другу руки и говорят "спасибо".*

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 9. "Семья, семейные ценности".

Цель: формирование представлений о семье и семейных ценностях.

Задачи: актуализировать представления о семье и семейных ценностях; способствовать развитию личностных качеств, необходимых для ответственного отношения к построению отношений.

Оборудование и материалы: социальный фильм о семейных ценностях "Семья" <https://www.youtube.com/watch?v=PLsHaRe9V58>, магниты, карточка "Дерево семейных ценностей" по количеству участников (Приложение 16), карточки с перечнем ценностей по количеству участников (Приложение 17), карточки с домашними обязанностями (Приложение 18), бумага А4 по количеству участников, кисти, краски, фломастеры.

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Пустой стул".

II. Основная часть (50 минут). Организационный

момент "Вспомнить все". Погружение в тему.

Упражнение "Художник".

Просмотр социального фильма о семейных ценностях "Семья". Упражнение "Дерево семейных ценностей".

Упражнение "Распределение обязанностей".

III. Подведение итогов (5 минут).

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Всем привет! Как настроение? Очень рады снова вас видеть здесь. Что нового и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

Упражнение "Пустой стул".

Цель: активизация участников, создание положительного эмоционального настроения на работу в группе.

Оборудование и материалы: стулья по количеству участников.

Ход упражнения:

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Участники делятся на "первый-второй". Участники под номером "один" садятся в круг, под номером "два" – встают позади их стульев. Один стул должен оставаться свободным. Участник, оставшийся без пары, стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих участников на свой стул невербальными способами (говорить запрещается).

Все те, кто сидят на стульях, стремятся попасть на свободный стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удерживать своих партнеров. Для этого достаточно удерживать игрока за плечи в тот момент, когда он собирается пересечь. Через некоторое время участники меняются местами. За пустым стулом, таким образом, встает новый участник.

Важно следить, чтобы руки стоящих участников не держались все время над теми, кто продолжает сидеть.

Вопросы для обсуждения: Для участников за пустым стулом: как вы приглашали кого-то на свой стул? В каких случаях это получалось легче? Для остальных участников: как вы понимали, что вас пригласили пересесть на пустой стул? Для всех: что вам больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на нем?

II. Основная часть.

Организационный момент" Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников.

Ведущий обращается к участникам: "По традиции предлагаем вам вспомнить тему прошлого занятия. О чем мы говорили с вами в прошлый раз. Остались ли у вас вопросы после нашего занятия? (*Ответы участников*). В прошлый раз мы завершили разговор об ответственном отношении к сохранению одной из самых главных ценностей в жизни человека – его здоровья. А сегодня мы поговорим о том, что же такое жизненные ценности и почему так важно о них помнить..."

У каждого человека есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать и оберегать от уничтожения или потери. Это собственная жизнь и здоровье, общение с близкими людьми, теплый и уютный дом. В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Каждому человеку важно иметь близких, свой дом. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

К сожалению, в наш век разрыва связей между поколениями, многие молодые люди даже не задумываются о том, зачем создавать семью. Часто это связано с их личным опытом, который они получили, будучи детьми. Родители действительно не всегда поступают разумно и мудро. Как и все люди, они несовершенны. Взрослея и набираясь собственного опыта, мы понимаем, что семья – это место, где мы познаем себя и мир. Поэтому, каким бы ни был наш личный опыт, нам хочется создать для себя в будущем такое место, куда нам всегда захочется возвращаться и наполняться энергией любви. Наша сегодняшняя встреча посвящена отношениям в семье и секретам счастливой семейной жизни.

Погружение в тему.

Упражнение "Художник".

Цель: создать веселую, дружескую обстановку в аудитории.

Оборудование и материалы: бумага А4 по количеству участников, кисти, краски, фломастеры.

Ход упражнения:

Участникам дается задание – нарисовать за одну минуту ту часть тела, которая является самой важной в семейной жизни.

Примечание для ведущего: правильный ответ – голова.

Вопросы для обсуждения: Какую часть тела вы нарисовали? Почему высчитаете, что эта часть тела является самой важной в построении семейной жизни?

Просмотр социального фильма о семейных ценностях "Семья".

Цель: повышение уровня информированности участников о семье и семейных ценностях в современном мире.

Оборудование и материалы: социальный фильм о семейных ценностях "Семья".

Ход обсуждения: участники смотрят фильм и по завершению просмотра участвуют в его обсуждении.

Вопросы для обсуждения: Что такое семья? Какие слова могут описать "семью" как явление?

Ведущий записывает ассоциации участников к слову "семья" и путем голосования просит определить пять самых важных характеристик этого понятия.

Упражнение "Дерево семейных ценностей".

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Оборудование и материалы: карточка "Дерево семейных ценностей", наборы карточек с ценностями – по количеству участников, клей.

Ход упражнения:

Ведущий раздает каждому участнику заготовку "Дерево семейных ценностей" и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Необходимо произвести ранжирование ценностей, размещая самые важные из них в корневую систему дерева. Это те ценности, от которых участники не готовы отказаться ни при каких условиях и обстоятельствах. В центральной части дерева – на стволе размещаются также важные ценности, без которых все же при некоторых обстоятельствах можно обойтись. В самой верхней части дерева (кране) размещаются желаемые, но не обязательные ценности. Ведущий объясняет участникам, что они могут воспользоваться подсказкой с ценностями из перечня, а могут добавлять что-то свое.

Вопросы для обсуждения: Расскажите о ваших деревьях семейных ценностей. Какие ценности вы поместили в корневую систему и, соответственно, считаете для себя самыми важными? Почему? Какие ценности вы разместили на стволе дерева? Почему? Какие ценности вы посчитали не обязательными, и разместили их в кране? С чем это связано?

Упражнение "Распределение обязанностей".

Цель: развитие представлений о семейных обязанностях и распределении домашних дел между членами семьи.

Оборудование и материалы: карточки с домашними обязанностями.

Ведущий обращается к участникам: "Совместное проживание предполагает принятие многих решений. Одна из сфер принятия решений – кто и что будет делать в семье. Раньше четко существовала мужская и женская работа. В современных условиях эти рамки перестают быть такими жесткими и семейные пары часто помогают друг другу не только с домашними делами, но и в планировании бюджета и воспитании детей. Поддерживать благоприятный климат в семье – это большая работа. И от того, насколько у нас получается договариваться

в распределении наших обязанностей, будет зависеть, каким этот климат для нас будет – комфортным и согревающим, или холодным и невыносимым.

Ход упражнения:

Участникам раздаются карточки с домашними обязанностями, которые необходимо разместить в три колонки "Мужская работа", "Женская работа", "Делают вместе". Каждый по очереди зачитывает свою карточку и отвечает на вопрос: "Чья это обязанность?". Затем группа обсуждает прозвучавший ответ и делает окончательный выбор. После распределения всех карточек по колонкам ведущий обсуждает с участниками полученный результат.

Вопросы для обсуждения: С какими обязанностями было сложнее всего определиться? Как Вы считаете, есть ли строгое деление на "мужскую" и "женскую" работу? Что важно учитывать в распределении обязанностей? (*Наличие времени, сил и возможностей у партнера. Например, если женщина ухаживает за новорожденным ребенком, логично предположить, что часть обязанностей по дому будет ложиться также и на плечи отца*). Бывает ли так, что большую часть обязанностей выполняет один член семьи? Что может помочь семейной паре, в которой долгое время существует неравномерное распределение обязанностей? (*Открытое обсуждение своих желаний и потребностей, принятие новых договоренностей*).

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, дать участникам высказать свои переживания, впечатления о занятии.

Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод: "Рано или поздно человек стремится создать свою семью, выстроить гармоничные и доверительные отношения с близким человеком. Семейный союз строится на единении интересов и взглядов двух любящих людей, на взаимных крепких чувствах и умении быть бережными друг к другу. Ни одна счастливая семья не обходится без компромиссов, уважения и чуткости, которую необходимо развивать по отношению к другому человеку. Для счастливой семейной жизни важно уметь решать конфликты, быть открытым в выражении собственных чувств, не задевая при этом достоинства любимого человека. Очень важно, чтобы семейные отношения изначально строились на любви и доверии.

Построить счастливую семью – непростой труд, но он под силу каждому человеку, который действительно стремится к семейному счастью. Для этого предстоит пройти путь внутреннего роста: научиться заботиться о себе и своих потребностях, а также об интересах и потребностях любимого человека, уметь доверять своему партнеру и прощать его за ошибки или несовершенство. Уметь открыто и бережно обсуждать существующие конфликтные ситуации и принимать другого человека в том, чем он отличается от нас. Уметь говорить о неприемлемом для себя отношении или поведении со стороны партнера и просить об ответном уважительном отношении. Уметь обращаться за помощью к

профессиональным семейным психологам, когда самостоятельно справиться с конфликтом не получается...

Бережное отношение к семейной жизни порой может сыграть гораздо более важную роль в обретении семейного счастья, чем изначальный социальный статус супругов или количество прожитых ими вместе лет. Мы желаем, чтобы каждый из вас однажды смог обрести семейное счастье со своим любимым человеком!"

Завершение занятия сопровождается "коллективным рукопожатием" – участники пожимают друг другу руки и говорят "спасибо".

ВСЕМ СПАСИБО! ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ.

Занятие 10. " Планирование будущего".

Цель: формирование представлений о взаимосвязи здоровья и благополучного будущего.

Задачи: способствовать развитию положительной мотивации подростков к поддержанию здоровья как основы счастливого будущего; способствовать формированию навыка проектирования желаемого будущего и ответственного отношения подростков к построению собственной жизни.

Оборудование и материалы: бланк анкеты № 2 (Приложение 19), бумага А4, шариковые ручки – по количеству участников, маркеры, свернутая газета, кисти, краски, фломастеры, мяч или любой предмет, который можно передавать по кругу, конфеты по количеству участников, вазочка, пожелания участникам (Приложение 20), бланк сертификата участника (Приложение 21).

План:

I. Приветствие участников. Разминка (5 минут).

Упражнение "Муха " или "И раз-два-три..."

II. Основная часть (45 минут). Организационный момент "Вспомнить все". Заполнение анкеты.

Погружение в тему.

Дискуссия "Я через 20 лет".

Мини-лекция "Факторы, влияющие на жизненные планы". Упражнение "Я хочу, и я могу".

III. Подведение итогов (5 минут).

Упражнение "Подарки". Вручение сертификатов.

Ход занятия.

I. Приветствие участников.

Ну вот, время пролетело незаметно. И сегодня состоится завершающее занятие нашей программы. Мы подведем итоги и проанализируем полученные результаты. А еще поговорим о планировании будущего и научимся правильной постановке целей.

Начнем мы, по традиции, с разминки. Только в этот раз она будет необычной, потому что сегодня ее будете проводить Вы сами. Вспомните свои любимые подвижные игры, которые могли бы подойти для нашей аудитории.

Комментарий: на этом занятии предлагается провести упражнения, которые в свое время очень понравились участникам и стали их любимыми. В качестве альтернативы ведущие могут предложить упражнение "Муха" или "И раз-два-три..."

Упражнение "Муха" (Вариант 1).

Цель: активизация участников, создание позитивного эмоционального настроения.

Оборудование и материалы: лист бумаги А4 или свернутой газеты.

Ход упражнения:

Участники встают в круг. Ведущий выбирает водящего, который держит в руке газету, либо свернутый лист бумаги. Участникам предлагается представить, что в кругу летает "муха", которая садится на плечи участников. Один из стоящих в кругу называет имя того, у кого "на плече сидит муха" и указывает на него рукой. Водящий должен прихлопнуть "муху" до того, как она "перелетит на плечо" другого участника (до того, как кто-нибудь из участников не укажет на другого игрока). Если водящий успел осадить игрока, тот автоматически становится водящим, а водящий занимает место в кругу. После смены водящего первым называет имя тот, кто водил.

Упражнение "И раз-два-три..." (Вариант 2).

Цель: активизация участников, создание позитивного эмоционального настроения.

Ход упражнения:

Группа встает в круг, все участники разбивается по счету на "первый", "второй", "третий". Счет идет по кругу без остановки. Затем ведущий вводит дополнительное условие и предлагает участникам под цифрой "один" вместо озвучивания своего номера присесть, когда до них доходит очередь. После освоения группой этого этапа ведущий вводит дополнительное действие: вместо произнесения цифры "два" участники под соответствующими номерами должны подпрыгнуть, когда до них дойдет очередь. Последний этап – цифра "три" заменяется хлопком в ладоши.

II. Основная часть.

Организационный момент "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний участников, определение степени освоения знаний программы.

Оборудование и материалы: бланк анкеты по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте вспомним, о чем шла речь на нашем предыдущем занятии. (*Ответы участников*). Мы говорили о семье и семейных ценностях, задумались о том, какие ценности являются важными, чтобы выстроить в семье гармоничные и доверительные отношения. Говорили о домашних обязанностях и о распределении в семье. А еще пришли к выводу, что нет четкого деления на "женскую" и "мужскую" работу, но многие обязанности можно делать вместе. Главное – уметь договариваться друг с другом и распределять обязанности между собой с уважением к потребностям и возможностям друг друга".

Заполнение анкеты.

Цель: провести мониторинг эффективности программы.

Ход выполнения:

Ведущий предлагает участникам повторно пройти анонимное анкетирование – для получения обратной связи по программе.

Погружение в тему.

Ведущий обращается к участникам: "Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей непознаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не может знать этого наверняка. Мы можем точно знать только о

том, что с нами было и что с нами происходит сейчас. И даже в этом нам не всегда удается разобраться. А все, что касается будущего, основывается на наших фантазиях, тревогах и надеждах, уходящих корнями и в наше прошлое, и в настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем образуют целостный образ нашей жизни. Давайте потренируем эту нашу способность".

Дискуссия "Я через 20 лет".

Цель: развитие навыка проектирования собственного будущего.

Оборудование и материалы: мяч или предмет, который можно передавать по кругу.

Ход упражнения:

Участники сидят в кругу и по очереди описывают себя через 20 лет. Ведущему важно поддерживать атмосферу доброжелательности и доверия, стремиться поддерживать участников во время их самораскрытия так, чтобы они могли рассказать о своих мечтах как можно более подробно.

Ведущий обращается к участникам: "Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 26 марта 2038 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли в жизни (образование, работа)? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее".

Комментарий: если упражнение вызывает трудности, то ведущий может подать пример своим рассказом о том, каким ему представляется собственное будущее. А затем обратиться к одному из участников с предложением рассказать о своих мечтах и фантазиях. Например: "А ты, Петя, каким видишь себя через 20 лет? Сможешь поделиться с нами?"

Вопросы для обсуждения: Насколько легко вам было говорить о собственных планах и мечтах? Какие чувства это у вас вызвало? Возможно, у вас появилось новое понимание своих дальнейших шагов и действий?

Вывод: "Иметь цель в жизни и мечтать – в самой природе человека. Рано или поздно мы все задумываемся о ценности жизни и о том, какой вклад в развитие мира мы можем сделать. Со временем наши мечты и цели могут меняться и подстраиваться под нас – ведь мы тоже меняемся. Важно понимать, какие шаги могут приблизить нас к цели, а какие наоборот – отдалить от желанного будущего. Планирование – один из самых важных навыков во взрослой жизни. Умение правильно ставить цели и следовать намеченному плану

– определяющее качество успешного человека. Когда мы четко представляем, что нам может потребоваться для достижения желаемого (какое образование нам необходимо получить, какие курсы пройти, какими навыками и умениями обладать), нам легче следовать намеченному плану. А значит – от нас самих и наших стараний зависит немало".

Мини-лекция "Факторы, влияющие на жизненные планы".

Цель: сформировать представление о том, что здоровье человека является главным фактором реализации жизненных целей.

Ведущий обращается к участникам: "Как вы думаете, что может помешать осуществлению наших планов?"

Варианты ответов фиксируются на доске/флипчарте. После того, как все желающие озвучат свои варианты, ведущий обобщает услышанное.

Осуществлению планов может помешать 3 типа факторов:

- 1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.);
- 2) другие люди;
- 3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора мы не всегда можем повлиять, то последний фактор полностью зависит от наших усилий. Поэтому именно на него и стоит обращать свои усилия и внимание.

Одно из главных препятствий, которое влечет за собой наше необдуманное поведение – это плохое состояние здоровья. А ведь во многом именно благодаря здоровью и его качеству мы способны достигать поставленных целей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкоголиком, валяющимся под кустом, или наркоманом, пытающимся раздобыть очередную дозу. Мы думаем, что такое будущее нас точно не коснется. И даже открывая очередную бутылку пива и закуривая очередную сигарету, многие уверены в том, что это не отразится на их здоровье в будущем. Однако, не задумываясь о себе уже сейчас, мы рискуем провести оставшуюся часть жизни в борьбе с болезнями – вместо того, чтобы направлять свою энергию на достижение мечты.

Для многих здоровье – это нечто само собой разумеющееся. Особенно в юном возрасте, когда "запас прочности" молодого организма еще большой. В действительности это не так. И употребляя алкоголь или табак, мы в определенной степени задаем свою жизненную программу, которая лишь ускоряет наше старение, а значит – и лишает нас будущего.

Ученые проанализировали, от чего зависит здоровье человека, и пришли к следующим выводам:

(Ведущий рисует диаграмму на доске/флипчарте).



Больше, чем на половину наше здоровье зависит от нашего образа жизни, нашего выбора. Особенно это касается так называемых "болезней поведения" (курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, беспорядочные половые связи и т.д.). Когда речь идет о вредных привычках, вред здоровью вполне очевиден. Но бывает и так, что человек в целом ведет вполне здоровый образ жизни: не пьет, не курит, занимается спортом.... А потом вдруг решает забыть про осторожность и во время курортного романа занимается сексом без презерватива. К сожалению, одного такого контакта достаточно, чтобы заразиться ВИЧ. И это не может не повлиять на всю дальнейшую жизнь человека и не внести коррективы в его планы о будущем.

Заботиться о своем будущем уже сейчас, или нет, каждый решает для себя сам. Потому что наше здоровье, как и наша жизнь – это сугубо НАША ответственность, и никто за нас не может сделать нас счастливым.

В начале занятия мы поговорили о том, какими вы себя видите в будущем. Это важное и хорошее представление о желаемом. Но помимо наших желаний всегда есть еще и наши возможности. Почему важно о них помнить? (Ответы участников). Потому что если мы чрезмерно завысили для себя планку ожиданий, отсутствие результата может стать для нас настоящей драмой, причиной депрессии и заниженной самооценки. Например, человек мечтает о том, чтобы стать космонавтом. Однако в силу каких-то причин, он может так никогда им не стать. Осознание этих причин может побудить его либо отказаться от мечты, либо искать возможность приблизиться к ней другими способами. Например, он может найти себя в преподавании астрономии или в экспериментальной физике – и тогда его научные открытия о космосе могут стать незаменимы даже для астронавтов. Или может стать художником, создающим прекрасные картины о космосе, может писать научную фантастику о космических войнах и цивилизациях.

Следующее упражнение поможет вам взглянуть на свои мечты о будущем через призму возможностей, которыми вы обладаете. Это поможет вашим планам обрести практическую направленность и реалистичность в исполнении. Что делает достижение цели действительно возможным. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки".

Упражнение "Я хочу и я могу".

Цель: помочь участникам осознать категории "хочу" и "могу", прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений.

Оборудование и материалы: листы А4 и шариковые ручки по количеству участников.

Ход упражнения:

Участники выполняют упражнение индивидуально. Ведущий предлагает участникам разделить лист на две колонки. С левой стороны участникам необходимо записать свои желания, написав сверху "Хочу". А с правой стороны ("Могу") – желания через призму реальных возможностей.

На заполнение каждой колонки участникам дается по 5 минут.

Пример:

1 вариант: "В первой колонке вы писали: "Хочу стать писателем". Тогда во второй вы можете написать следующее: "Могу лучше учиться по русскому и литературе и поступить в педагогический колледж на филфак". Или "Могу читать как можно больше мировой литературы и вести читательский дневник".

2 вариант: "В первой колонке вы писали: "Хочу поступить в техникум на автослесаря", а во второй – "Могу учиться лучше и остаться в школе в 10-11 классах, чтобы поступить в ВУЗ и, возможно, в будущем открыть свой автосервис".

Таким образом, вторая колонка помогает понять, какие усилия необходимо приложить для осуществления желания из левой колонки со списком желаний.

Вопросы для обсуждения: Удалось ли разграничить понятия "хочу" и "могу" в отношении вашего будущего? Возможно ли какие-то ваши "хочу" превратить в "могу"?

Вывод: "Это упражнение показало нам, что если мы знаем свои возможности в отношении поставленных целей, то можем лучше понять, как нам реализовать их. Если мы знаем свои возможности, то строим более конкретные планы, а, следовательно, с большей вероятностью сможем достигнуть желаемых результатов в будущем".

Итоговый вывод: "Как бы ни высокопарно это звучало, но мы создаем свое будущее уже сегодня! Чем старше мы становимся, тем больше ответственности несем за себя. И потому нам стоит ответственно подходить ко всему, что мы делаем с собой, своим здоровьем, своим телом и разумом. Потому что потом винить будет некого. Не забывайте о своем здоровье, о своих мечтах и планах.

Открывая очередную бутылку, никто не планирует стать алкоголиком, а закуривая сигарету, не мечтает умереть от рака легких. Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным".

III. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от группы, завершение занятия на позитивной ноте.

Ход проведения:

В качестве главного вывода ведущий рассказывает о своих впечатлениях от работы группы и с благодарностью отмечает положительные стороны каждого участника.

Ведущий обращается к участникам: "Наша программа закончена. Спасибо, что были с нами! Мы уверены, что впереди у каждого из вас много радостных открытий, вдохновляющих побед и достижений!"

Упражнение "Подарки".

Цель: эмоционально положительное завершение программы.

Оборудование и материалы: конфеты по количеству участников, вазочка, пожелания, сертификаты участника.

Ведущий обращается к участникам: "Когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово "горечь", когда о победах – "сладость". И если считать завершение наших занятий победой, то в качестве награды мы предлагаем каждому из вас выбрать по конфете с пожеланиями – на сегодняшний день, а может быть и на целую жизнь".

Комментарий: участники по очереди достают конфеты и по желанию зачитывают пожелания.

Торжественное завершение встречи сопровождается выдачей сертификатов каждому участнику, аплодисментами и традиционным коллективным рукопожатием со словами "спасибо".

УСПЕХОВ ВАМ! ВСЕМ СПАСИБО!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р "Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http://www.minstroyrf.ru/upload/iblock/ef6/1.docx>;
2. Андреева С. Половое воспитание. ЦПП, Псков;
3. Барабохина В.А., Гришаева О.А. О тебе и для тебя. Обучающая программа медико-гигиеническим и социально-психологическим навыкам, сохраняющим репродуктивное здоровье человека. – СПб.: 2001. – 76 с.;
4. Барабохина В.А., Ивашкина Ю.Ю. О тебе и для тебя. Тематическая игра для молодых людей 14 – 18 лет. – СПб.: 2011;
5. Барабохина В.А., Замалдинова Г.Р., Травникова Н.Г. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи. – СПб.: Речь, 2008;
6. Билич Г.Л. Божедомов В.А. Репродуктивная функция и сексуальность человека. – СПб, Издательство "Деан", 1999;
7. В преддверии опасности. Сборник практических материалов по профилактике ВИЧ/СПИД и половому воспитанию в детских домах Санкт-Петербурга (часть 2). СПб., 2004;
8. ВИЧ/СПИД сегодня рядом. Пособие для людей, принимающих решения / Под ред. Н. А. Беляова, А. Г. Рахмановой. – СПб.: Балтийский медицинский образовательный центр, 2014;
9. Галанкин Л.Н., Корчагина А.М., Куликов А.М., Симбирцева Л.П., Шикин Ю.М. Здоровая молодежь – здоровое общество. – СПб., 2005;
10. Гиппенрейтер Ю.Б. "Общаться с ребенком. Как?": ЧеРо, Сфера; Москва; 2003;
11. Держи верное направление на безопасное поведение. Методические рекомендации для проведения занятий с подростками и молодежью по профилактике поведенческих болезней / Под ред. И.О. Таенковой – Издание 2-е дополн. и перераб., ООО "Медиа-мост", Хабаровск, 2014;
12. Еникеева Д.Д. Сексуальность детей и подростков. – М.: Изд-во Эксмо, 2003;
13. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание детей: Медико- психологические аспекты. – Изд. 2-е переработанное и дополненное. – Л.: Медицина, 1988;
14. Куликов А.М, Права и ответственность. Репродуктивное здоровье и сексуальное благополучие молодежи: методическое пособие / под ред. Л.П. Симбирцевой. – СПб.: Островитянин, 2008;
15. Кон И.С. Психология ранней юности, - М.: "Просвещение", 1989;
16. Кожуховская Т.Ю. Участие молодежи в профилактике инфекций, передающихся половым путем / под ред. Л.П. Симбирцевой – СПб.: Островитянин, 2009;

17. Концепция охраны репродуктивного здоровья населения России на период 2000-2004 гг., и План мероприятий по ее реализации // Вестник образования. 2000. – №22;
18. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии. Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000;
19. Крайг Г., Бокум Д. Психология азвития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005;
20. Мадрас Л. Что происходит с моим телом? Книга для мальчиков /Пер. с англ. А.И. Павловского, Л.И. Елисеевой. – М.: Айрис-пресс, 2000;
21. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России: Материалы Всероссийского Форума / Под ред. А.К. Демина, И.А. Деминой. – М.: РАОЗ, 1999;
22. Организация информационной и санитарно-просветительской работы с молодежью по планированию семьи и первичной профилактике социального сиротства (методическое пособие)/ И.О. Таенкова, А.А. Таенкова, Е. Г. Гориславец – Изд.-е "Краевой молодежный социальный медико-педагогический центр", Хабаровск – 2009;
23. Отчет о научно-исследовательской работе "Оценка уровня востребованности сексуального образования и знаний о репродуктивном здоровье среди подростков и молодежи", Москва, 2013;
24. СПИД: Современные представления (пособие для учителей). – СПб.: Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, 2000;
25. Петрановская Л. В. В класс пришел приемный ребенок. – Москва: Издательство АСТ, 2017;
26. Петрановская Л. В. Дитя двух семей. – Москва: Издательство АСТ, 2018;
27. Поговорим о тебе: санитарно-просветительская программа для несовершеннолетних / Под ред. И.О. Таенковой. – Краевой молодежный социальный медико-педагогический центр, 2008;
28. Профилактика рискованного поведения и распространения социально опасных заболеваний. Сборник учебно-методических материалов /под ред. В.А. Барабохиной. СПб.: СПб ГБУ "Городской информационно-методический центр "Семья", 2015;
29. Программа профилактического тренинга для подростков "СТУПЕНИ". Руководство для тренера / Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009;
30. Психология подростка. Полное руководство/ под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003;
31. Социальный тренинг для подростков и молодежи "Взрослые шаги". Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация "Врачи детям", 2013;
32. Физиология роста детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) /Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щелягиной. – М., 2000;
33. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. "Гуманитарный проект" Новосибирск, 2000.

Бланк анкеты №

Твой 1

возраст:

11 лет; 12 лет; 13 лет; 14 лет; 15 лет; 16 лет; 17 лет; 18 лет.

Твой пол:

Мужской. Женский.

Дружишь ли ты с девочкой (мальчиком)?

Да. Нет.

Как к вашей дружбе относятся окружающие люди?

Когда узнал(а), что детей приносит не аист? От кого получил эти знания?

Чем отличается дружба от любви?

С какого возраста возможны интимные отношения?

Пронумеруй этапы развития сексуальных отношений между мужчиной и женщиной от 1 (самая первая ступень) до 11 (верхняя ступень).

Половая близость	Взгляд	Петтинг (ласки)
Взаимное влечение	Приятное общение	Страстный глубокий поцелуй
Поцелуй в щеку	Прикосновение	Крепкие объятия Знакомство

Что такое хламидиоз? (выдели правильный ответ)

А. Одна из инфекций, передающихся половым путем. Б.

Тропический цветок.

В. Имя героя мультфильма.

Как передается вирус гепатита В и С? (выдели правильный ответ)

А. Через телесный контакт (рукопожатие, объятие). Б.

Воздушно-капельным путем (чихание, кашель). В. Половым путем.

Что такое ВИЧ? (выдели правильный ответ)

А. Всероссийский институт человековедения. Б. Вирус иммунодефицита человека.

В. Высокочувствительная инфекция чесотки.

Человек может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом? (выдели правильный ответ)

Да. Нет.

Как можно заразиться ВИЧ (выдели правильный ответ):

а) В плавательном бассейне. г) При незащищенном сексуальном контакте.

б) Через сидение унитаза. д) При объятиях с человеком, больным СПИДом.

в) Находясь в кабинете врача. е) При использовании общего шприца для введения наркотика.

СПИД – это (выдели правильный ответ):

а) То же, что и ВИЧ.

б) Конечная стадия развития ВИЧ.

в) Смертельное заболевание, но не ВИЧ.

Самый надежный способ предохранения от заболеваний, передающихся половым путем, а также от нежелательной беременности (выдели правильный ответ):

А. Использование презерватива.

Б. Ежемесячный осмотр у специалиста.В.

Воздержание.

Каким ты хочешь видеть будущего жену (мужа)?

Спасибо!

Приложение 2
"Карточка представления"

Меня зовут _____

Я _____ Я

родился/родилась _____

Характер у меня _____

Глаза у меня _____

Волосы у меня _____

Мне нравится _____

Больше всего я люблю _____

Я хочу, чтобы у меня все было _____

Я думаю, что когда я стану _____

я _____

должен/должна _____

Я люблю себя за _____

Приложение 3
Качества личности человека

любопытность	тактичность	целеустремленность
аккуратность	неискренность	честность
активность	жадность	умение сопереживать
бережливость	нежность	грубость
бескорыстие	ненадежность	обидчивость
верность	агрессивность	чрезмерный эгоизм
внимательность	пунктуальность	недоверчивость
общительность	неорганизованность	самокритичность
жизнерадостность	трусость	энергичность
инициативность	бесчувственность	дисциплинированность
искренность	нетерпимость	безответственность
дружелюбие	небрежность	пассивность
надежность	завистливость	усердие
неряшливость	добросовестность	смелость
нравственность	враждебность	терпеливость
неосмотрительность	безнравственность	трудолюбие
осторожность	тревожность	уверенность в себе
ответственность	вспыльчивость	нерешительность
отзывчивость	лицемерие	безразличие
практичность	щедрость	рассудительность
сообразительность	безволие	решительность
рассеянность	замкнутость	непредсказуемость

Приложение 4
Самоанализ

Качества личности	Чем помогают	Чем мешают

"ДА"

Приложение 6

"HET"

"HE ЗНАЮ"

Половой член состоит из головки, ствола и корня. Самая чувствительная его часть – головка – в спокойном состоянии прикрыта подвижной складкой кожи. Под ней находятся железы, выделяющие беловатое жироподобное вещество – смегму.

Смегма предохраняет кожу головки от потертостей и иных повреждений. В случае несоблюдения гигиенических процедур в смегме начинают размножаться бактерии, которые провоцируют возникновение неприятного запаха и болезненных воспалений.

Поэтому член необходимо обмывать теплой водой с мылом, уделяя тщательное внимание головке. В некоторых странах для упрощения гигиенических процедур мальчикам в раннем возрасте делают операцию по обрезанию крайней плоти.

Что за заболевание – фимоз?

На самом деле – это не заболевание, а небольшая аномалия развития половых органов. Чувствительная головка полового члена защищена от повреждений подвижным "чехлом", который именуют крайней плотью, которая в норме должна без усилий сдвигаться, открывая головку.

Иногда отверстие "чехла" оказывается слишком узким, при этом полное открывание головки невозможно. Фимоз успешно лечится несложной хирургической операцией, после чего все проблемы остаются в прошлом.

На вершине головки полового члена располагается отверстие

мочеиспускательного канала.

Внутри головки и ствола пениса находятся пещеристые тела. При наступлении эрекции в них накапливается кровь, пенис увеличивается в размерах и становится твердым. (лат. "эрекцио" - выпрямление, набухание, напряжение).

Размер полового члена никак не влияет на способность половозрелого мужчины к оплодотворению и половой жизни, важна лишь эрекция.

По мере созревания мальчика предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. Возникает сексуальное напряжение. В определенный момент происходит непроизвольный выброс спермы наружу, т.е. поллюция.

Обычно у подростков поллюции возникают во время ночных сновидений, причем сон не нарушается.

Ни в коем случае не стоит переживать по этому, так как это свидетельствует о нормальном развитии и половом созревании. Юношам необходимо носить удобное, не сдавливающее гениталии, белье, соблюдать правила гигиены.

Дружба

Взаимный интерес
и привязанность

Сердечная близость

Уважение

Взаимная поддержка

Удовольствие отобщения

Уважение к интимному пространству

ЛЮБОВЬ

Общие цели и планы

Все свободное время и
внимание посвящают
друг другу

Сильная взаимосвязь
и взаимозависимость

Поэтическое
восприятие друг
друга

Взаимное влияние
Обязательства

Приложение 9 Ассоциации

любимая	<u>брак</u>	рукопожатие
<u>любимый</u>	братство	свадьба
<u>любовь</u>	<u>букет</u>	<u>свидание</u>
мечта	верность	уважение
мир	веселье	семья
муж	взаимность	симпатия
нежность	взаимопомощь	забота
общение	<u>влюблённые</u>	сплочённость
<u>отношения</u>	возлюбленный	страдание
<u>парень</u>	<u>девушка</u>	страсть
<u>партнёр</u>	<u>дети</u>	счастье
подруга	доверие	улыбка
половинка	друг	химия
взаимная помощь	интимные отношения	хорошее настроение
<u>поцелуй</u>	жена	цветы
преданность	интерес	чувство
<u>привязанность</u>	компания	увлечения
ревность	конфеты	романтика
знакомство	поддержка	равенство
обязательства	общие цели	радость

Лестница развития сексуальных отношений

Взгляд
Знакомство
Приятное общение
Прикосновение
Крепкие объятия
Поцелуй в щеку <i>(прощальный, дружеский)</i>
Взаимное влечение
Страстный поцелуй
Петтинг (ласки)
Половая близость

Карточки с высказываниями, характеризующие любовь и влюбленность

<p><i>Чувство расцветает мгновенно, появляется вдруг, "из ниоткуда".</i></p>	<p><i>Вы часто ссоритесь и непонимаете друг друга. Ждете, кто первый из вас попросит прощения.</i></p>	<p><i>Ваши чувства обращены к будущему, Вы стремитесь вместе идти по жизни, разделяя все радости и преодолевая невзгоды.</i></p>
<p><i>Вы потеряли аппетит и грешите наяву. Вы не можете ни на чем сосредоточиться. Не можете заниматься и думать об учебе. Вы нетерпеливы и вспыльчивы с близкими и окружающими.</i></p>	<p><i>Вы разумно относитесь к тому, кого любите. Вы чувствуете уверенность и надежность. Чувство наполняет вас новой энергией, вдохновляет на дела, на которые вы прежде считали себя неспособными.</i></p>	<p><i>Вы хотите, чтобы он или она вас заметили. Вы хотите, чтобы ваши друзья видели, что он или она выбрали именно вас. В основе вашего поведения лежит желание самоутверждения.</i></p>
<p><i>Чувство растет со временем, развивается на основе доверия, надежности и взаимной привязанности. Двое через многое проходят вместе, и постепенно их чувства крепчают.</i></p>	<p><i>Вас радует нежная дружба с любимым человеком. Вы друг другу нравитесь. Сексуальные отношения являются только частью любви. Вы друзья, а не только любовники.</i></p>	<p><i>Вас греет чувство близости, даже если они или она далеко. Расстояния не могут разлучить вас. Вы хотите быть рядом, но знаете, что сможете подождать. Вы принадлежите друг другу, а остальное – не так важно.</i></p>
<p><i>Вы редко думаете о будущем. Каким будет он или она через 30 лет? Каким станет отцом или матерью? Какой будет Ваша семейная жизнь?</i></p>	<p><i>Вы возбуждены и захвачены лихорадочным волнением. Вы несчастны, когда они или она далеко. Вы не можете дождаться встречи с любимым или любимой.</i></p>	<p><i>Чувство может заставить вас делать то, что вы считаете неверным, что вас беспокоит (начинаете чувствовать себя не в своей тарелке, говорите и делаете что-то не то).</i></p>
<p><i>Вам кажется, что вы должны немедленно пожениться. Вы не можете ждать. Не можете рисковать потерять его или ее.</i></p>	<p><i>Вас не сжигает нетерпение. Вы уверены в себе и друг в друге. Вы можете планировать свое будущее совершенно спокойно.</i></p>	<p><i>Вы обнаруживаете, что вам трудно радоваться обществу друг друга, пока вы не вступаете в интимную близость.</i></p>
<p><i>Вы в первую очередь думаете о благе любимого человека. Критика со стороны не омрачает вашей привязанности. Неприятности, из-за которых вы можете перестать выглядеть "героем", вас не пугают.</i></p>	<p><i>Несмотря на различия характеров, вы стремитесь понять друг друга, стараетесь не только брать то, что дает другой человек, но и давать что-то взамен. У вас получается договариваться и приходиться к соглашению.</i></p>	<p><i>Чувство пробуждает в вас все самое лучшее. Вас определяет фраза: "За что я люблю тебя? Я люблю тебя не только зато, что ты есть, но и за то, чем я становлюсь, когда я с тобой".</i></p>

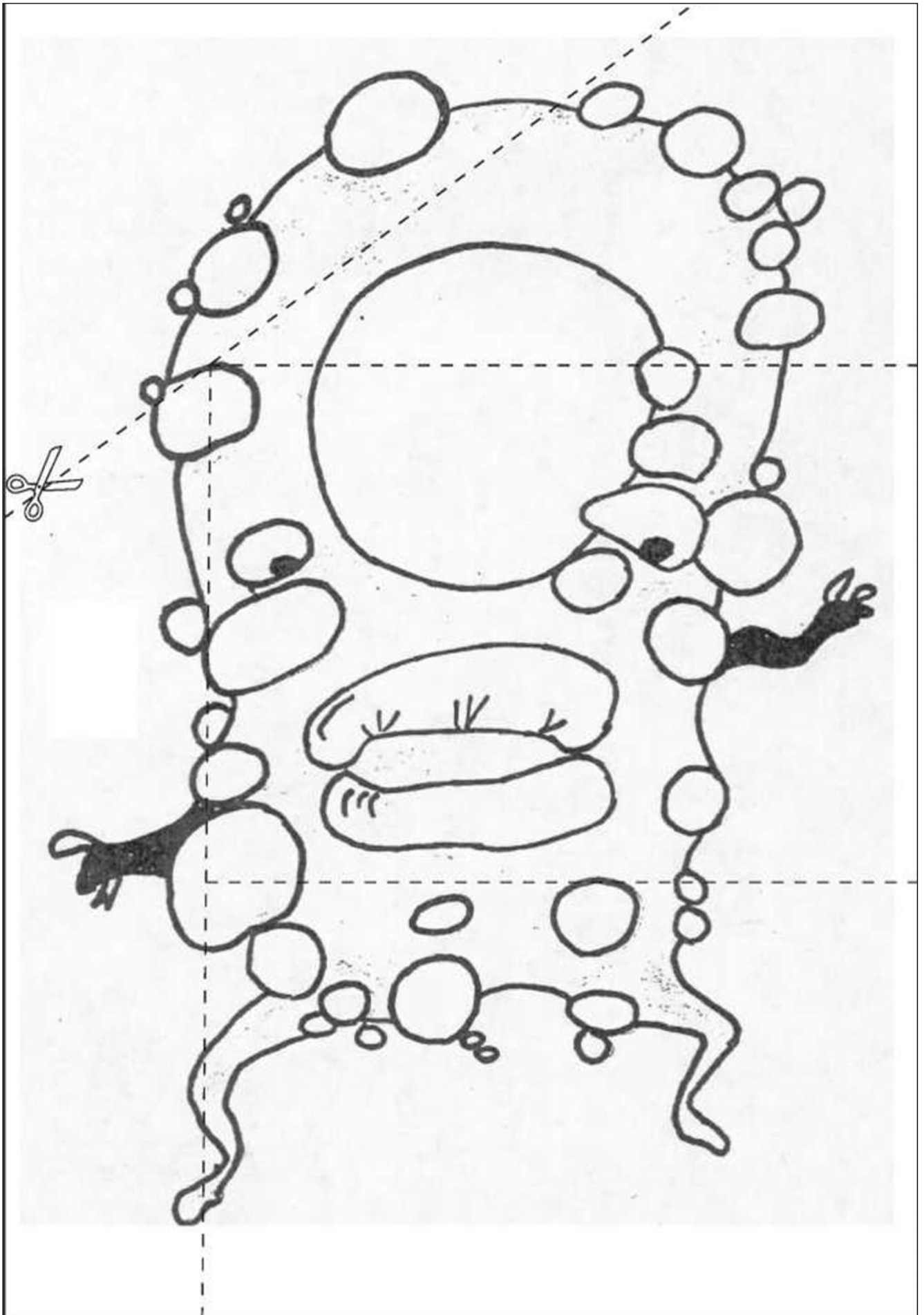
К упражнению "Характеристики любви"

Честность	Проявление эгоизма	Агрессия
Корысть	Поддержка	Употребление алкоголя
Оскорбления	Употребление наркотиков	Боль
Общение	Контроль	Проявления грубости
Уважение	Компромиссы	Верность
Власть	Забота	Нежелательная беременность
Терпеливость	Удовольствие	Запугивание
Ответственность	Чуткость	Причинение физической боли
Доверие	Измены	Искренность
Обвинение	Ревность	Преданность
Умение прощать	Выстраивание отношений	Нежность
Защита	Понимание	Унижение
Жестокость	Зависимость	Ложь
Открытость	Недоверие	Похоть

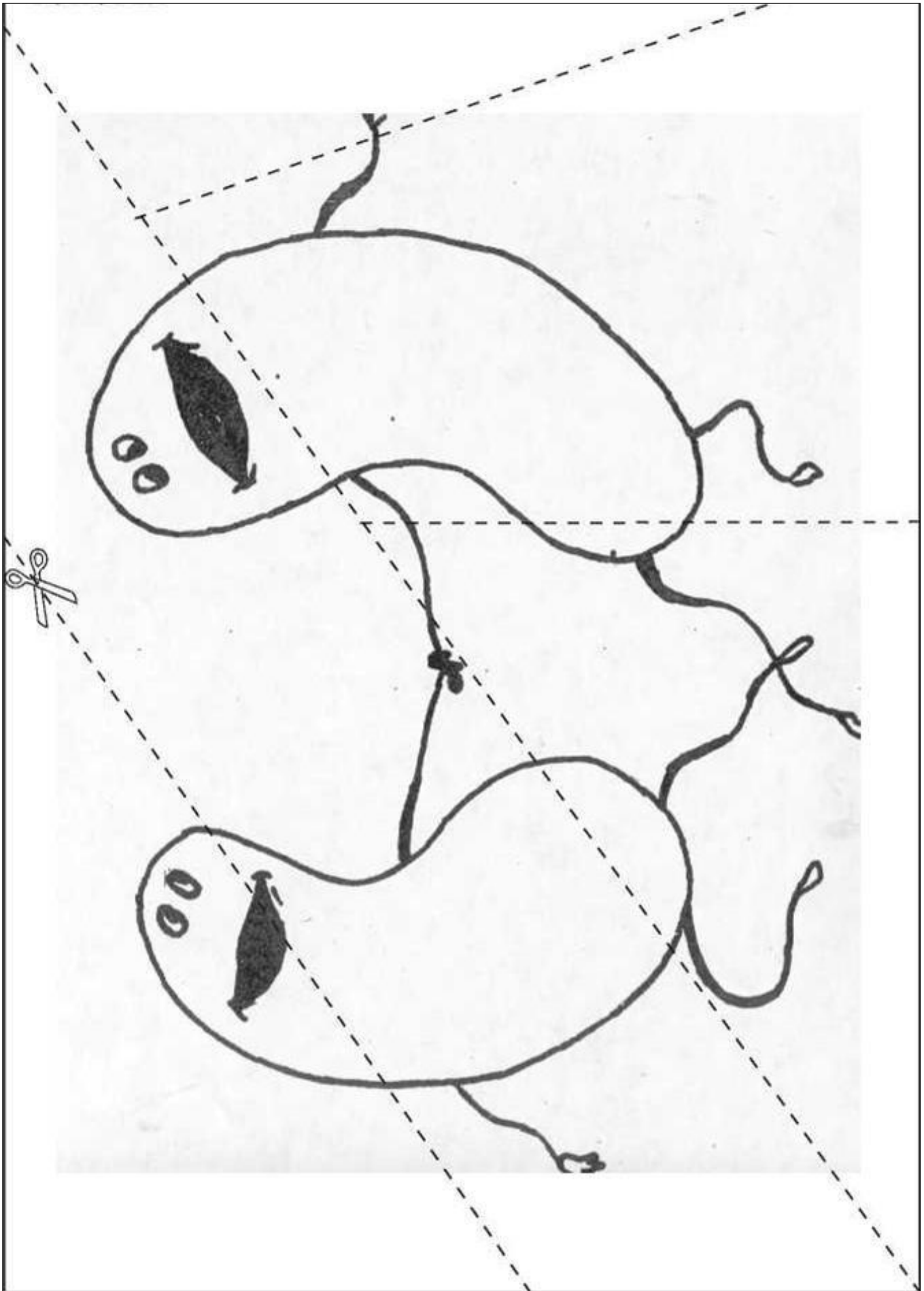
Приложение 13
Карточки-картинки с изображением инфекций
ВИЧ/СПИД



<p>ВИЧ/СПИД</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Половой. Через кровь, От матери к ребёнку.</i></p>	<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>От года до 15 лет.</i></p>
<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Результат специального теста на наличие антител.</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Развитие синдрома приобретенного иммунодефицита, приводящего к смерти.</i></p>	<p>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ <i>Температура, понос, увеличение лимфоузлов, слабость</i></p>



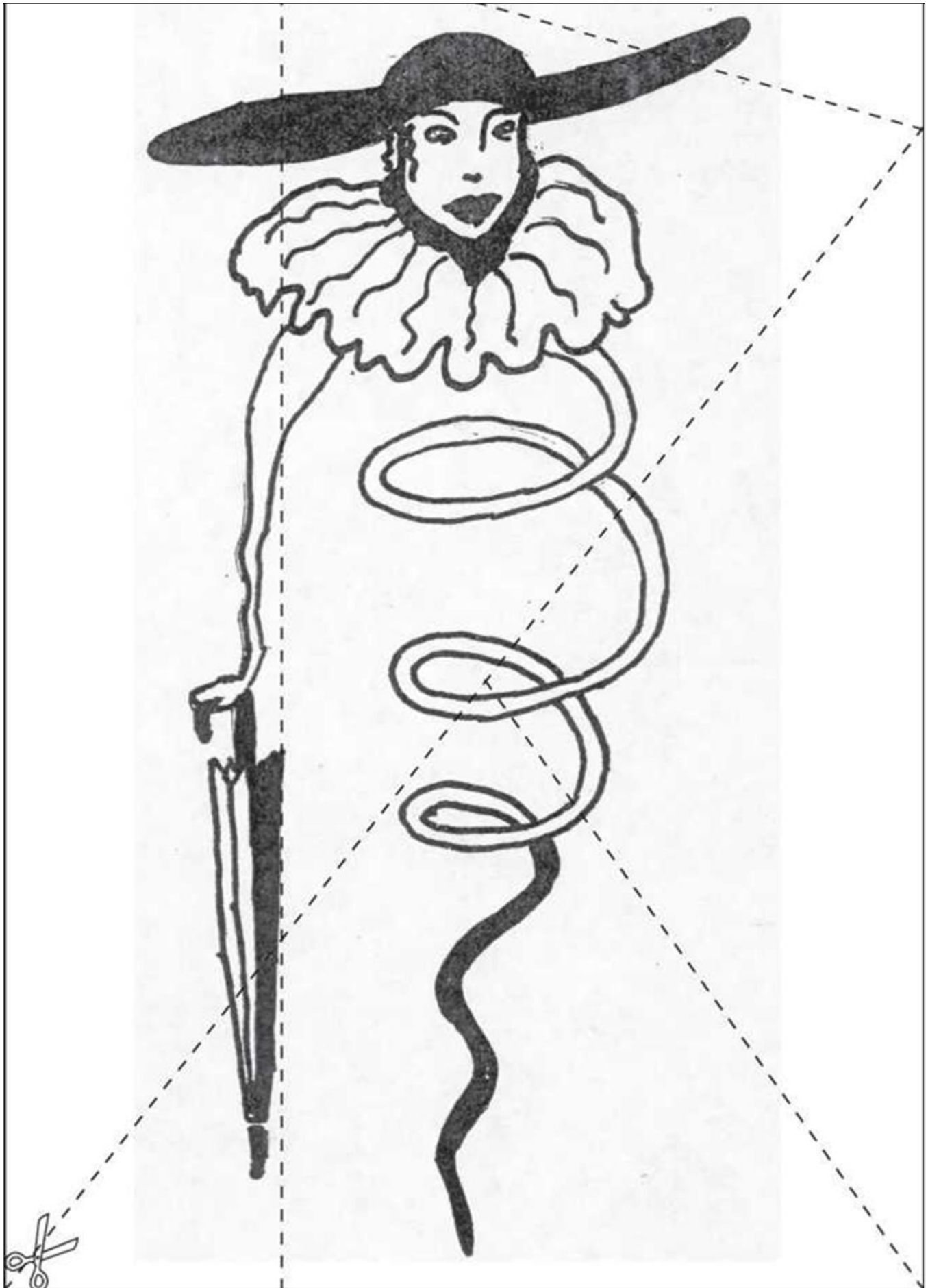
<p>ГЕРПЕС</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Преимущественно половой, через предметы ухода, внутриутробный.</i></p>	<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>От нескольких дней до нескольких месяцев.</i></p>
<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Визуальное распознавание на слизистых и участках кожи; специальное исследование крови.</i></p>	<p>СИМПТОМЫ <i>Высыпания в виде мелких пузырьков.</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Возможность повторных проявления. Рождение ребёнка с характерными проявлениями болезни.</i></p>



<p>ГОНОРЕЯ</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Половой. Бытовой (для девочек до 5 лет).</i></p>	<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Результат специального анализа выделений.</i></p>
<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>3-7 дней с момента заражения.</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Поражение внутренних органов мочеполовой системы</i></p>	<p>СИМПТОМЫ <i>Отёк слизистой половых органов, гнойные желто-зеленые выделения. Боли режущего характера при мочеиспускании; боли в животе у женщин, боли в мошонке у мужчин.</i></p>

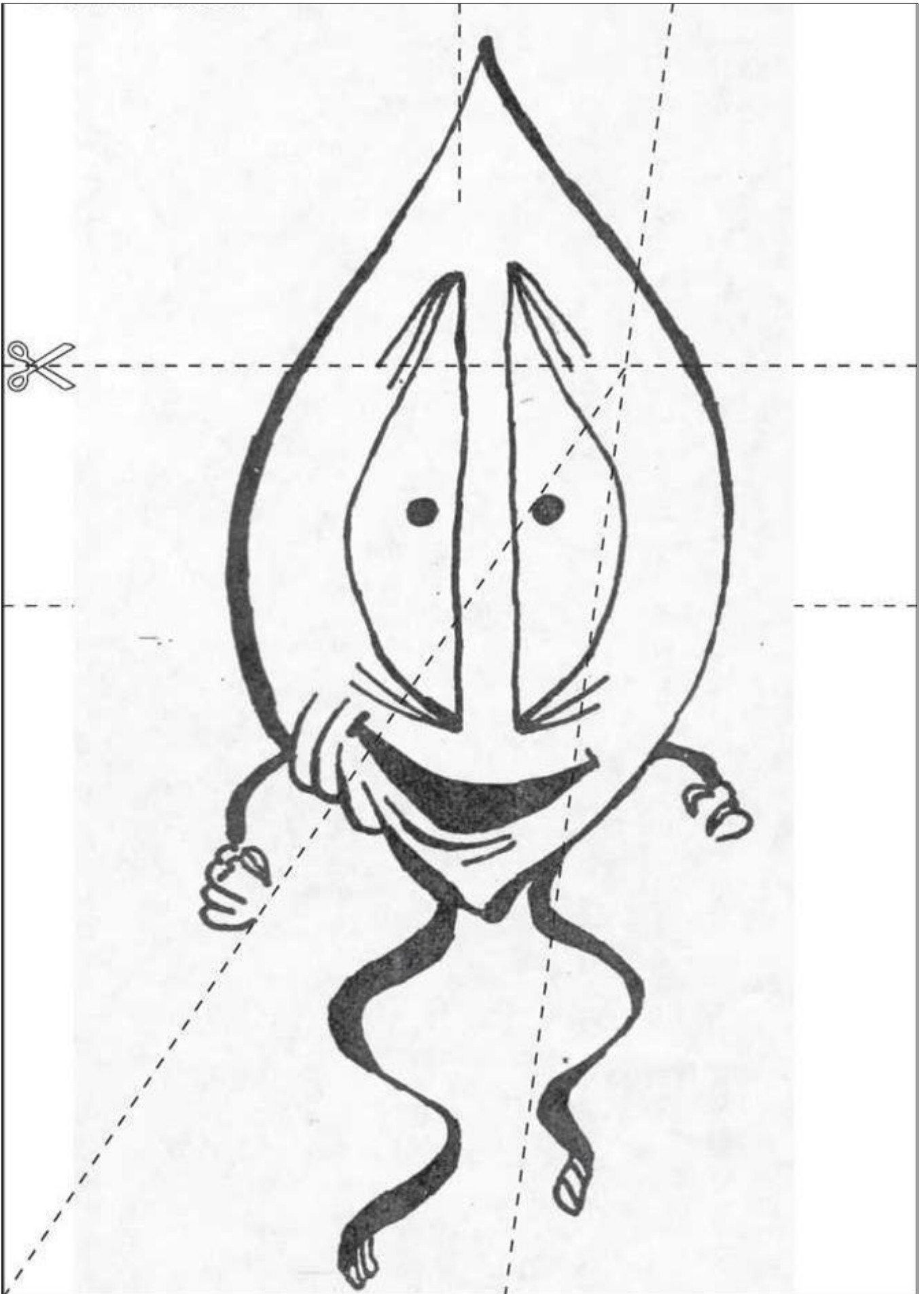


<p>ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Половой. Внутриутробный.</i></p>	<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>От нескольких недель до 9 месяцев, чаще всего - 3 месяца.</i></p>
<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Внешнее обнаружена слизистых и участках кожи.</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Онкологическизаболевания.</i></p>	<p>СИМПТОМЫ <i>Бородавчатые разрастания, кровоочат при травматизации.</i></p>

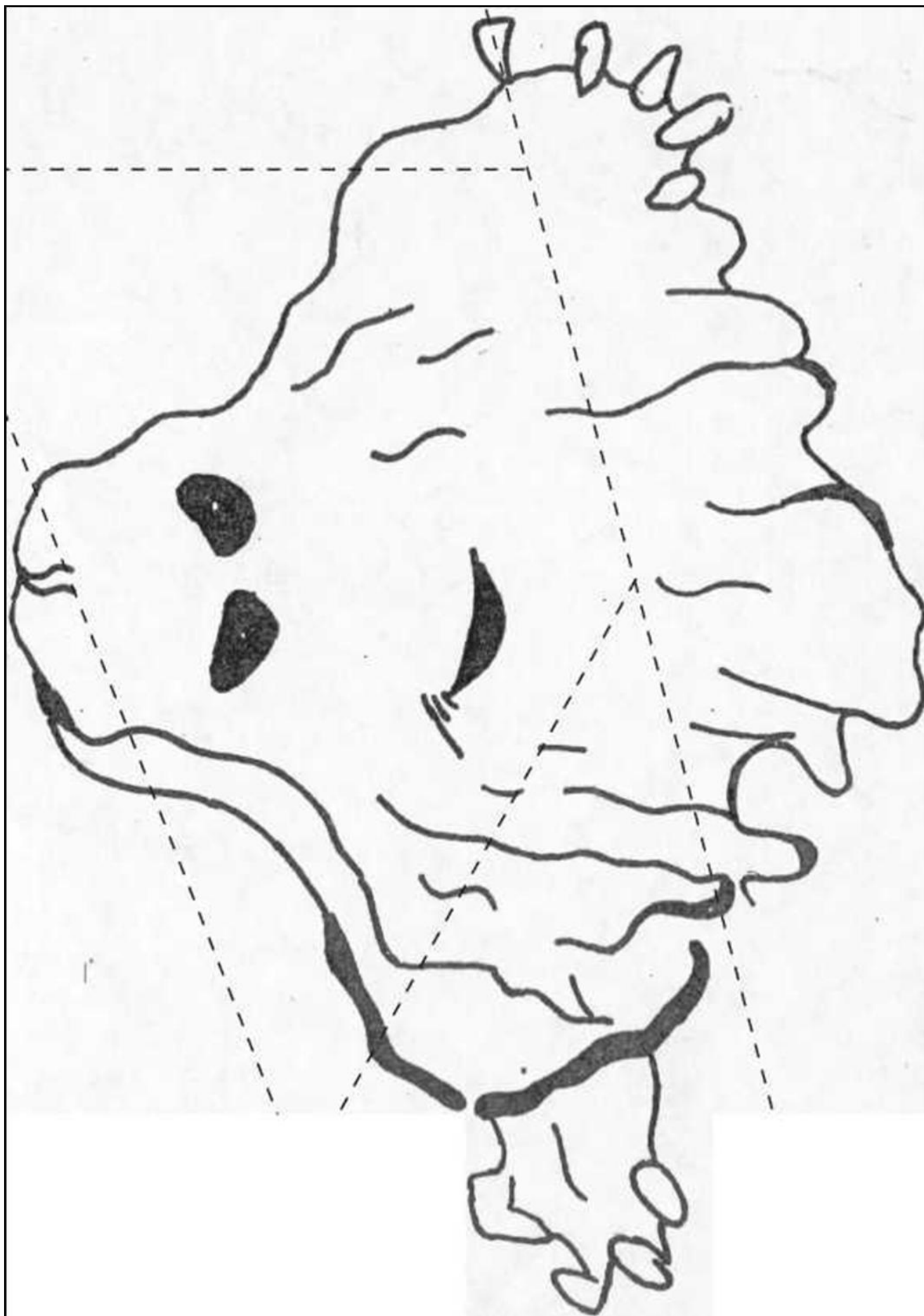


<p>СИФИЛИС</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Половой.</i> <i>Через кровь матери - к ребёнку.</i></p>	<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>3-4 недели.</i></p>
<p>СИМПТОМЫ <i>Сыпь на теле и слизистых;</i> <i>может то проявляться, то</i> <i>исчезать,</i> <i>может отсутствовать.</i> <i>Язва, недомогание.</i></p>	<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Результат специального анализа крови</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Поражение костей, нервной системы, внутренних органов.</i></p>

Трихомоноз



<p>ТРИХОМОНИАЗ</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Преимущественно половой. Для девочек до 5 лет - бытовой, через мочалки, бельё, медицинский инструмент и т.д.</i></p>	<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</p> <p><i>Результаты специальных комплексных анализов выделений крови.</i></p>
<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>От 4 дней до 3 недель</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Бесплодие</i></p>	<p>СИМПТОМЫ <i>Протекает без очевидных проявлений, но возможно: зуд, жжение при мочеиспускании, возможны боли внизу живота</i></p>



<p>ХЛАМИДИОЗ</p>	<p>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ <i>Половой. От матери - к ребёнку(во время родов).</i></p>	<p>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>10 - 14 дней,но чаще обнаруживается случайно.</i></p>
<p>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ <i>Результаты специальных комплексных анализов выделений и крови.</i></p>	<p>ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Бесплодие.</i></p>	<p>СИМПТОМЫ <i>Выделения скудные, прозрачные, напоминающие клей. В отдельных случаях проявлений нет вообще.</i></p>

Карточки степеней риска

ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ РИСКА

СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ РИСКА

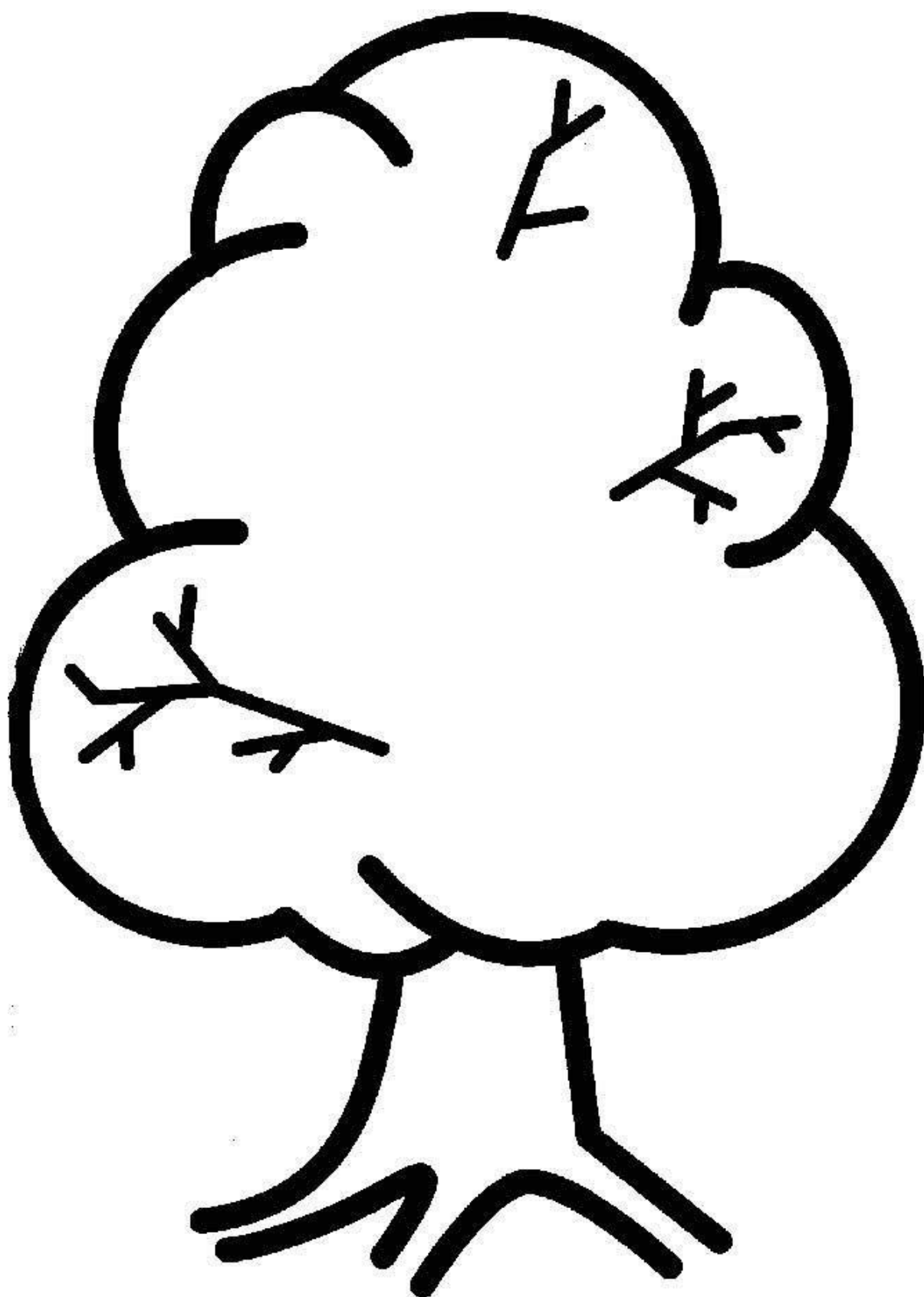
ОТСУТСТВИЕ РИСКА

Приложение 15 Карточки с описанием различных действий и ситуаций

п/п	Жизненная ситуация (каждую ситуацию необходимо распечатать на отдельной карточке)	Уровень риска (информация для ведущего)
	Сексуальный контакт без презерватива	Высокий
	Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	Высокий
	Сексуальный контакт с использованием презерватива – презерватив разрывается	Высокий
	Использование общего шприца для введения наркотика	Высокий
	Использование общей посуды для смешивания и забора инъекционного наркотика	Высокий
	Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения	Высокий
	Использование общей бритвы для бритья ног и лица	Высокий
	Переливание крови	Высокий
	Использование чужой зубной щетки	Высокий
0.	Использование чужих маникюрных принадлежностей	Высокий
1.	Татуаж, пирсинг, прокалывание ушей	Высокий
2.	Сексуальный контакт с использованием презерватива	Средняя
3.	Любовный поцелуй	Средний
4.	Маникюр или педикюр в парикмахерской	Средний
5.	Инъекции в лечебных учреждениях	Отсутствие
6.	Сдача крови	Отсутствие
7.	Укусы насекомых	Отсутствие
8.	Укусы животных	Отсутствие
9.	Использование общей посуды для приготовления пищи	Отсутствие
0.	Уход за больным СПИДом	Отсутствие
1.	Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	Отсутствие
2.	Дружеский поцелуй ("в щечку")	Отсутствие
3.	Поездка в общественном транспорте	Отсутствие

4.	Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	Отсутстви е
5.	Посещение бассейна, бани, сауны	Отсутстви е
6.	Массаж	Отсутстви е
7.	Касание одеждой	Отсутстви е
8.	Рукопожатие	Отсутстви е
9.	Использование общественных туалетных комнат	Отсутстви е
0.	Питье из общественных питьевых источников	Отсутстви е
1.	Воздержание от сексуального контакта	Отсутстви е
2.	Ношение общей одежды	Отсутстви е

Приложение 16
Карточка "Дерево семейных ценностей"



Приложение 17
Карточки с перечнем ценностей

<i>Уважение</i>	<i>Богатство</i>
<i>Образование</i>	<i>Доверие</i>
<i>Здоровье</i>	<i>Любовь</i>
<i>Дружба</i>	<i>Уютный дом</i>
<i>Дети</i>	<i>Счастье</i>
<i>Развлечения</i>	<i>Красота</i>
<i>Забота друг о друге</i>	<i>Проведение семейных праздников</i>
<i>Взаимопонимание</i>	<i>Время с близкими людьми</i>
<i>Занятия спортом</i>	<i>Совместные прогулки путешествия</i>
<i>Верность</i>	<i>Нежность</i>
<i>Сочувствие</i>	<i>Благодарность</i>
<i>Честность</i>	<i>Духовность</i>
<i>Смысл в жизни</i>	<i>Успех в любимом деле</i>
<i>Добрые отношения с окружающими</i>	<i>Безопасность</i>

Приложение 18 Карточки с домашними обязанностями

Мыть полы	Стирать бельё
Поливать цветы	Протирать пыль
Ремонтировать мебель	Пылесосить
Мыть посуду	Подметать пол
Складывать игрушки	Пришивать пуговицы
Забивать гвозди	Делать большие покупки
Мыть окна	Ремонтировать квартиру
Шить	Одевать по утрам ребенка
Вязать	Убирать на кухне
Чинить электрические розетки	Укладывать ребенка спать
Менять лампочки	Заниматься воспитанием ребенка
Планировать отпуск	Готовить еду
Ходить в магазин за продуктами	Водить ребенка к врачу
Принимать важные для семьи решения о переезде и т.д.	Ухаживать за ребенком во время болезни
Убирать в ванной и туалете	Посещать школу ребенка
Расстилать и заправлять постель	Совершать коммунальные платежи (за электричество, воду, газ и т.д.)
Выносить мусор	Планировать финансовые траты семьи
Решать конфликты с соседями	Устраивать семейные праздники
Знакомить детей с правилами поведения в социуме	Заботиться об эмоциональном климате в семье

Бланк анкеты № 2

Твой возраст:

11 лет; 12 лет; 13 лет; 14 лет; 15 лет; 16 лет; 17 лет; 18 лет.

Твой пол:

Мужской Женский

С какого возраста возможны интимные отношения? Пронумеруй этапы развития сексуальных отношений между мужчиной и женщиной от 1 (самая первая ступень) до 11 (верхняя ступень).

Половая близость	Взгляд	Петтинг (ласки)
Взаимное влечение	Приятное общение	Страстный глубокий поцелуй
Поцелуй в щеку	Прикосновение	Крепкие объятия
Знакомство		

Что такое хламидиоз? (выдели правильный ответ)

А. Одна из инфекций, передающихся половым путем. Б. Тропический цветок.

В. Имя героя мультфильма.

Как передается вирус гепатита В и С? (выдели правильный ответ)

А. Через телесный контакт (рукопожатие, объятие). Б. Воздушно-капельным путем (чихание, кашель). В. Половым путем.

Что такое ВИЧ? (выдели правильный ответ)

Г. Всероссийский институт человековедения. Д. Вирус иммунодефицита человека.

Е. Высокочувствительная инфекция чесотки.

Может ли человек быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом? (выдели правильный ответ)

Да. Нет.

Как можно заразиться ВИЧ (выдели 1 или несколько правильных ответов):

СПИД – это (выдели правильный ответ):

а) То же, что и ВИЧ.

б) Конечная стадия развития ВИЧ.

в) Смертельное заболевание, но не ВИЧ.

а) В плавательном бассейне.

г) При незащищенном сексуальном контакте.

б) Через сидение унитаза.

д) При объятиях с человеком, больным СПИДом.

в) Находясь в кабинете врача.

е) При использовании общего шприца для введения наркотика

Самый надежный способ предохранения от заболеваний, передающихся половым путем, а также от нежелательной беременности (выдели правильный ответ).

А. Использование презерватива.

Б. Ежемесячный осмотр у специалиста. В.

Воздержание.

Каким ты хочешь видеть своего будущего мужа или жену?

Что вам особенно понравилось/запомнилось в ходе нашей программы?

Было ли что-то, что вызывало у вас трудности? _____

Спасибо!

Приложение 20

Пожелания участникам

Если хочешь увидеть радугу, будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.
Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.
Не сомневайся в себе.
Мало просто обещать и планировать, нужно действовать.
Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
Безвыходных ситуаций не бывает.
Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.
Ты знаешь, что одинаковых людей не существует, так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает, продолжая раскрывать лучшее в себе.
Никому не дано быть лучше всех. Просто делай то, что тебе нравится, и проявляй свои таланты. Самые притягательные люди – это счастливые люди.
Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.
Планы у тебя хорошие, пора их реализовывать.
Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.
Заручись поддержкой близких тебе людей и смело иди к цели!
Наши привычки определяют наше будущее.
Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.
Нравиться всем – не обязательно, а вот уметь ценить себя самому – основа всего.
Тот, кто не сталкивался с трудностями, не познает силу. Тому, кто не знал бедствий, не нужна смелость.
Вера в свои силы – это уже половина успеха!
Если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним.
Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.
Не бойтесь жизни. Поверьте, она достойна того, чтобы ее прожить.
Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.
Если ты можешь что-то представить — ты можешь этого достичь!
Окружи себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше.
Найди то, что будет тебя вдохновлять и радовать и устремляйся в этом направлении.
Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.
Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.
Если хочешь быть орлом, не стремись быть первым среди галок.
На пути к мечте не забывай радоваться жизни. Счастье – это дело каждого дня.