

Литература по теме:

1. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска правила безопасности. ПЦ «Эксперимент», Рига, 1996.
2. Мэнделл Д.Г., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работ с детьми, перенесшими сексуальное насилие. 1999.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 1997.
4. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Архангельск 1993.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. 1994.
6. Сатир В. Вы и ваша семья. М., 2000.
7. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. «Генезис», М., 1999.
8. Травникова Н.Г. Психологическая адаптация выпускнико детского дома. Дисс. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. СПб. 1999.
9. Тренинг развития жизненных целей. / Под ред. Трошихиной Е.Г «Речь», СПб., 2000.
10. Трошихина Е.Г. Влияние ранней социальной депривации на развитие личности и психическую адаптацию детей интеллектуальной недостаточностью. Дисс. на соиск. уч. ст. канд психол. наук. СПб., 1997.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. «Генезис», М., 1998.



## Половое воспитание детей-сирот.

Барабохина В.А.,

психолог Корчаковского Центра  
молодежных программ «Реальный путь».

В Санкт-Петербурге созданы и успешно работают центры занимающиеся вопросами полового воспитания и репродуктивного здоровья подростков – Ассоциация планирования семьи Санкт-Петербурга, Городской консультативно-диагностический цент репродуктивного здоровья подростков «Ювента», Центр медицинской профилактики, районные молодежные консультации и др. Этими учреждениями разработаны интересные просветительские и профилактические программы, но, сожалению, информация, предоставляемая центрами, имеет поро узко медицинскую направленность и поэтому в силу своей специфики, настороженно воспринимается образовательными учреждениями и часто вызывает внутреннюю неготовность специалистов, работающих с детьми и подростками, говорить на темы, лежащие в области не только репродуктивного здоровья человека, но и гигиены в общем. Предлагаемые программы подаются чаще всего как лекционный материал, отчасти удовлетворяя потребность в информации, но не прививая навыков выработки собственного мнения, принятия решения ответственности за свои поступки.

В настоящее время районные молодежные консультации стараются помогать школам в деле полового просвещения молодежи, продолжая воспитательную работу, начатую родителями, и частично удовлетворяя потребность подростков знаниях в этой области, но для детей-сирот она не достаточна.

Подростки, воспитывающиеся в детских домах и не имеющие родительского примера, сильно отличаются от «домашних» тем, что порой теряются в разрешении простых санитарно гигиенических ситуаций. В процессе работы с воспитанниками выпускниками детских домов приходится сталкиваться с такими проблемами, касающимися сферы репродуктивного здоровья подростков, юношей и девушек, как:

- недостаточное освоение навыков гигиены тела;
- несовпадение в своем представлении имеющейся информации и прививаемых взрослыми навыков;

- безграмотность в области половых отношений;
- большое количество «мифов» о половых особенностях юношей и девушек;
- большое количество «мифов» о сексуальной жизни;
- недостаточное овладение навыками разрешения конфликтов в области половых отношений;
- отсутствие навыков уважительного отношения и принятия друг друга;
- недостаток информации о проявлениях и последствиях заболеваний, передающихся половым путем;
- несформированность индивидуальных навыков критического мышления и самоуважения в отношениях полов;
- искаженное представление о любви;
- неясные представления о своей будущей семье, ее социальных связях;
- несформированность представлений о «ролях» отца, матери, мужа, жены;
- нарушение половой идентификации;
- нарушенные представления в сфере планирования своей будущей семьи.

Было проведено исследование, позволяющее оценить уровень знаний молодых людей в области репродуктивного здоровья. Группе юношей и девушек (35 юношей и 35 девушек в возрасте 16-19 лет), проживающих в учреждении интернатного типа, была предложена анонимная анкета. Анализ опроса показал, что:

- живут половой жизнью 63% девушек и 80% юношей. Половой дебют отмечен у девушек в 14-15 лет, у юношей в 12-15 лет. Во время первого полового акта пользовались противозачаточными средствами 44% девушек и 50% юношей;
- по вопросам гигиены 75% девушек и 60% юношей дают приблизительно одинаковые ответы;
- 20% девушек и 13% юношей затруднились ответить на вопрос о менструальном цикле;
- 13% юношей считают поллюции во сне явлением ненормальным.

По мнению девушек, начинать половое воспитание следует в возрасте 14 лет, по мнению юношей, – с 12 лет, то есть в возрасте, когда уже происходит половое созревание, к которому они подходят неподготовленными. Молодые люди практически не осведомлены о развитии своего организма, психофизиологии и, том числе, о своей сексуальности. По полученным данным, они имеют эту информацию от друзей, половых партнеров, из книг лишь 17% молодых людей получили ее от воспитателей.

В связи с этим, детская общественная благотворительная организация «Корчаковский центр молодежных программ «Реальный путь» выступила инициатором разработки и апробации программы, направленной на повышение доступности знаний в области репродуктивного здоровья человека. При финансово-поддержке Института «Открытое Общество» и фонда ЮНИСЕФ была разработана программа «О тебе и для тебя». По мнению авторов, разработанная программа отработки нравственно-психологических, гигиенических и социальных навыков в форме Т-группы – одна из наиболее успешных форм в работе с подростками. Материалы, представленные в программе, подобраны с учетом возрастных особенностей участников использованием методов активного обучения. Программа рассчитана на молодых людей 14–18 лет. Группы могут быть одно- и разнополюе. Оптимальное количество участников 15 человек.

Предлагаемая программа составлена таким образом, чтобы максимально помочь специалисту, проводящему занятия по программе «О тебе и для тебя». Каждая часть содержит в себе:

- информацию для самого ведущего, на случай, если ведущий программы не имеет специальной подготовки в какой-либо из областей: в педагогике, психологии, медицине или сексологии;
- демонстрационные материалы;
- перечень упражнений и комментарии к ним.

По завершении занятий для закрепления уровня овладения материалом и закрепления навыков используется настольная игра в которой могут участвовать несколько групп подростков, прошедших обучение по программе «О тебе и для тебя».

Программа «О тебе и для тебя» рассчитана на 18 часов (3 дня по 6 часов).

В тех случаях, когда занятия проводятся в группе, участники которой живут и учатся вместе, программа может проводиться отдельными частями, например, одно занятие в день (длительность 1,5-2 часа).

Содержание программы «О тебе и для тебя».

№	Тема занятия	Форма работы	Количество часов
	Выяснение уровня осведомленности подростков.	Анкетирование, беседа	
1.	Коммуникативная, личностно ориентированная, часть.	Групповая работа	2
2.	Гигиена тела.	Лекция, беседа, обучающие игры	1,5
3.	Анатомия человека и физиология человека, беременность.		1,5
4.	Сексуальность.		1
5.	Любовь.		2,5
6.	Инфекции, передающиеся половым путем, аборт.		2,5
7.	СПИД.		1
8.	Семья, семейные ценности.		3
9.	Планирование будущего.		3
10.	Закрепление материала.	Игра	

Программа может быть использована воспитателями, педагогами, социальными педагогами, психологами и медицинскими работниками, ведущими работу в области полового воспитания.

Вне зависимости от того, знакомы ли участники группы между собой, однополая или разнополая группа целесообразно начинать занятия по программе с коммуникативных игр. Участники имеют возможность познакомиться с ведущими, друг с другом, почувствовать личную безопасность, включиться в групповую работу.

Задача ведущего в том, чтобы создать атмосферу доверия, научить подростков воспринимать себя как объект своего пола, обратить их к отдельным чертам своей личности, понаблюдать за другими участниками группы. Необходимо предложить правила работы группы.

Предлагаем вам варианты игр, используемые в программе:

## 1. Коммуникативная, личностно ориентированная часть.

### 1.1. Упражнение «Знакомство».



Цель: обратиться к себе, к «своей истории», включиться в работу. Быстрее запомнить имена членов группы.

Условия: группа усаживается 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. Например: «Я - Вика, мне мое имя нравится, так меня называют только близкие люди, я хочу, чтобы группа меня так звала».

### 1.2. Упражнение «Разминка».

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками, их раскрепощение.

Условия: ведущий предлагает членам группы хаотично передвигаться по комнате, изображая «Броуновское движение». Важно расшевелить и мысли, и тело. Участникам предлагается, хаотично двигаясь:

- 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.



### 1.3. Упражнение «Молекулы»

Цель: сконцентрировать внимание.

Условия: все участники закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны. Через некоторое время ведущий по очереди дает сигналы: «Соберитесь в группы по 2, 3, 4, 5 и т.д. человек».

#### 1.4. Упражнение «Карточки представлений».

Цель: заполнение «карточки представлений» (приложение 3) позволяет каждому проанализировать себя как представителя своего пола и связанных с ним особенностях, предпочтениях, ролях.



Условия: участники садятся в круг, им раздаются «карточки представлений», которые они должны заполнить. Затем каждому участнику по очереди предлагается зачитать свою карточку.

Вариант упражнения:

- Соседу справа предлагается повторить услышанное, т.е. рассказать о своем соседе слева.

Рефлексия: по окончании упражнения рекомендуется обсудить свои ощущения:

- во время заполнения карточки;
- в то время, когда выслушивал рассказ о себе;
- в то время, когда рассказывал о другом.

Подвести итог.

#### 1.5. Упражнение «Рисую себя»

Цель: сосредоточиться, увидеть себя, оценить.



Материалы: бумага, карандаш или ручка.

Условия: посидеть одну минуту с закрытыми глазами, представить себя. Нарисовать то, что представили. Рассказать о своем рисунке.

#### 1.6. Упражнение «Самоанализ».

Цель: проанализировать отдельные качества своей личности.

Материалы: таблица для заполнения, карандаш.

Условия: участникам предлагается произвольно выбрать и записать на бумаге любые три качества своей личности. Далее каждый должен проанализировать, чем эти качества помогают ему в жизни, чем мешают, и записать в таблицу.

Качества личности	Чем помогают	Чем мешают

Рефлексия: по окончании упражнения рекомендуется обсудить свои ощущения.

#### 1.8 Упражнение «Организация».

Цель: сконцентрировать внимание участников, продолжение работы группы.

Условия: участники выстраиваются в одну очередь по признакам: \* - по размеру обуви; \* - по росту; \* - по первой букве имени;

Вариант упражнения: участникам предлагается...

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

Когда участники выстроятся по последнему признаку, крайних просят приблизиться друг к другу, чтобы образовался круг. После такой игры не требуется дополнительная разминка. Остается только занять свои места и продолжить работу.

## 2. Гигиена

#### 2.1. Упражнение «Проблемные зоны».

Цель: подвести к разговору о гигиене тела.

Условия: каждому участнику выдается схематичный рисунок, представляющий собой контур человека, и предлагается обвести «проблемные зоны», т.е. те зоны на теле человека, которые, например, быстрее других загрязняются или выделяют неприятный запах и нуждаются в тщательном уходе.



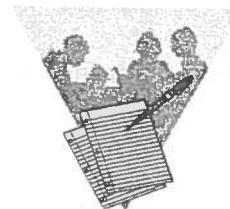
Ведущий рассказывает необходимую информацию в соответствии с возрастными особенностями участников группы. Для того, чтобы разнообразить предлагаемый материал, авторы рекомендуют использовать во время этих занятий интересные факты и цифры, иллюстрирующие рассматриваемую тему.

#### 2.2. Упражнение «Жомод».

Цель: закрепление материала.

Материалы: бумага, ручка.

Условия: каждому участнику предлагается перечислить на листке бумаги все гигиенические средства, которые у него должны быть. Затем, по желанию, один из участников зачитывает написанное, а остальные дополняют этот список.



### 3. Анатомия и физиология человека. Беременность.

#### 3.1. Упражнение «Сидение в тишине».

Цель: приводит к спокойствию, позволяет сконцентрировать внимание, сгладить эмоциональные всплески перед лекционным материалом. Минута тишины помогает привести мысли в порядок и служит закреплению материала.



Условия: участникам предлагается закрыть глаза и посидеть в тишине 1 минуту.

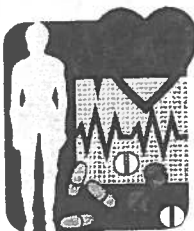
Вариант упражнения: посидеть 1 минуту с закрытыми глазами в сопровождении расслабляющей музыки.

#### 3.2. Упражнение «Посчитайся».

Цель: сконцентрировать внимание, приступить к работе.

Условия: группа встает в круг. Ведущий громко пересчитывает всех участников. Затем кто-то начинает и произносит: «Один». Другой продолжает: «Два». Третий: – «Три». И т.д. Если какое-то число одновременно произносят двое или больше человек, счет начинается сначала. Это упражнение можно повторять, например, каждый раз при работе группы.

Наш опыт работы показал, что, несмотря на наличие предмета анатомии в школах, подростки не представляют себе организм человека как систему, не понимают и не думают о том, какую роль играет тот или иной орган. Поэтому возникла необходимость проводить краткий курс анатомии, с использованием интересных сведений об анатомии органов и о влиянии на эти органы вредных привычек, таких, как курение, алкоголь, наркотики.



Освещая этот курс, нужно обязательно использовать различные рисунки анатомического строения человека и сразу закреплять эти знания практически, используя, например, уже знакомый контур человека.

Подростки, индивидуально или группой подписывают названия известных им органов в предполагаемом месте их размещения на контуре.

Вариант задания: вырезают и раскрашивают органы сами и располагают их на одном большом контуре.

Ведущий обобщает информацию, полученную от подростков, добавляя необходимый упущенный ими материал. Далее, более подробно рассказывает о половой (репродуктивной) системе мужчины и женщины и беременности. Рассказ сопровождается демонстрацией схем и картинок. Для преодоления смущения картинки могут быть расположены на полу.

После продолжительного теоретического материала рекомендуется провести ряд упражнений, снимающих мышечное напряжение, позволяющих расслабиться, а затем перейти упражнениям, создающим атмосферу доверия, для продолжения работы.

#### 3.3. Упражнение «Автобус».

Цель: снять мышечное напряжение, расслабиться.

Условия: участники становятся в плотную шеренгу спиной друг к другу (держаться за руки нельзя). По команде ведущего первый переходит в конец шеренги и пытается пробраться сквозь спины играющих в ее начало, за ним следующий, и так все участники по очереди проходят сквозь «автобус».

#### 3.3. Упражнение «Барабанчики».

Цель: сконцентрировать внимание, продолжить работу.

Условия: группа садится в круг, и каждый кладет свои ладон на колени соседей с двух сторон. Упражнение начинается с хлопков в определенную сторону рука за рукой. При двойном хлопке направление хлопков меняется.

#### 3.4 Упражнение «Тарелка».

Цель: позволяет сконцентрировать внимание, способствует созданию атмосферы доверия.

Условие: участники сидят в круге с закрытыми глазами. Предлагается передавать друг другу тарелку, наполненную водой.

Рефлексия: участникам предлагается поделиться своим чувствами.

### 4. Сексуальность.

Информация, предоставляемая ведущим, составлена таким образом, что поясняет смысл сексуальности и уводит от вульгарного представления о ней.

#### 4.1. Упражнение «Клубок проблем».

Цель: умение найти выход из запутанной ситуации.

Ход игры: участники образуют тесный круг, вытягивают руки вперед. По команде одновременно берут друг друга (но не рядом стоящего) за руки. После этого дается команда распутаться, не разжимая рук. Клубок распутывается, и можно сделать вывод том, что нет неразрешимых проблем - содержание заключительного слова психолога.

#### 4.2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: определение представлений участников группы о сексуальности. Создание основы для дискуссии.

Материалы: ручки, небольшие листочки бумаги для каждого участника.

Условие: участникам предлагается записать на листочках слова, с которым у них ассоциируется со словом «сексуальность». Затем все листочки складываются в общую коробочку, перемешиваются и раздаются назад участникам (для увеличения безопасности, если группа не готова говорить открыто). В результате каждый имеет по «чужому» листочку, который он зачитывает и комментирует, высказывает свое мнение.

#### 4.3. Упражнение «Ситуация» (Четыре угла).

Цель: постановка проблемы, по отношению к которой подростки должны занять определенную позицию.

Условие: представь, что тот, которому\ого ты очень любишь, предлагает тебе интимные отношения, и в случае твоего отказа будет сомневаться в твоей любви. Как ты поступишь в это ситуации?

- согласишься, почему бы и нет;
- обидишься на такое заявление;
- согласишься из-за страха ее\его потерять;
- не предусмотренный вариант ответа;

Каждый угол в комнате соответствует одному из предложенных вариантов. Подростки выбирают свой вариант ответа и встают в соответствующий угол. Далее следует обсуждение и обмен мнениями.

- Возможна ли в жизни такая ситуация?
- Если бы это происходило на самом деле, чем бы закончился это разговор?
- Это как-то бы повлияло на взаимоотношения этой пары?
- Какие еще проблемы, связанные с сексуальными отношениями, возникают у молодых людей?

### 5. Любовь.

Информация ведущего о любви строится таким образом, что участники задумываются о ней не только как об отношении к определенному человеку, «объекту» любви, а как к установке, которая задает отношение к различным объектам и миру вообще.

Участникам предлагается перечислить виды любви (возможные варианты ответов: любовь между родителями и детьми; братская любовь; эротическая любовь; любовь к себе; любовь к богу; любовь к животным и т.д.)

Молодые люди чаще всего задумываются об эротической любви. В беседе важно обратить внимание участников на то, что часто люди, борясь со своим одиночеством, принимают физическую близость за любовь.

#### 5.1. Упражнение «Отношение к любви и влюбленности».

Цель: создание условий для высказывания собственного мнения, дискуссии, принятие общего мнения.

Материалы: таблица, карточки с утверждениями.

Условие: участники делятся на группы по 4-6 человек. Затем им раздаются карточки с утверждениями, которые они, обсудив и придя к общему мнению, вклеивают в таблицу.

Да	Да, но	Нет, но	Нет

Утверждения.

1. Любовь быстро проходит.
2. Любовь бывает только «с первого взгляда».
3. Любить можно любого.
4. Все хотят быть любимыми.
5. Бывает настоящая и ненастоящая любовь.
6. От любви одни страдания.
7. Любовь и влюбленность – два совершенно разных чувства.
8. На смену влюбленности всегда приходит любовь.
9. Целоваться без любви нельзя.
10. Бывает так, что человек за всю жизнь ни разу не любил.
11. Любовь – это секс.
12. Ребенок – плод любви.
13. Любовь – одна из самых важных общечеловеческих ценностей.
14. Глупо выходить замуж\жениться без любви.
15. Каждый должен любить.

### 5.2. Упражнение «Рисунок о любви».

Цель: обращение к теме любви, используя рисунок.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Условие: участникам предлагается нарисовать абстрактное изображение любви (символ лета - солнце).

Рефлексия: предложить выложить рисунки на пол и рассказать о них, об ощущениях, которые каждый испытывал, выполняя это задание.

Нет оснований полагать, что молодые люди на данном отрезке своей жизни не проявляют влечения (как физического, так и эмоционального). Важно познакомить с альтернативными вариантами тех, кто хочет отложить вступление в половую жизнь.

Ведущему следует обратить особое внимание на то, что участники, выполняя задание, могут предложить некоторые физические модели поведения, о которых может быть трудно говорить (т.е. оральный секс, мастурбация, петтинг). Ведущему нужно быть готовым общаться с участниками на их языке.

### 5.3. Упражнение «Любовь без секса».

Физическое влечение может привести к сильному половому возбуждению. Чем сильнее половое возбуждение, тем больше вероятности, что, в конце концов, оно может привести к половому акту. Если пара хочет повременить с началом половой жизни, то обоим необходимо знать, где находится тот предел, за рамки которого нельзя выходить. Где нужно остановиться, чтобы не дойти до физической близости?

Цель: поиск способов проявления любви без секса.

Материалы: изображение сердца: «первое» заполненное, для демонстрации, и пустое «второе» для совместного заполнения.

Условия.

1. Разделить всех участников на пары или малые группы.

Каждой группе дать лист с заданием: посмотреть на перечень способов проявления влечения, представленный в «первом» сердце (оно может быть изображено на доске).



Предложить участникам обсудить другие способы проявления влечения. Их предложения можно записать на доске и обсудить всей группой, приемлемы и безопасны ли они.



Когда этот момент согласован, участники могут вписать в «втором» сердце свои, наиболее предпочтительные для них варианты проявления влечения без половых контактов. Можно предположить, что как проявление более яркого выраженного физического влечения сюда будут отнесены: приглашение на танец; проводы домой; преподнесение подарков; комплименты; посвящение стихов и песен; прикосновение к плечу; легкий поцелуй; глубокий поцелуй; ласки частей тела в одежде; мастурбация у обоих партнеров; соприкосновение тел (в одежде и без одежды); оральный секс и т.д.



2. Задать учащимся следующие вопросы:

- Почему для молодых людей важно проявлять влечение без половых контактов? (Это важно, так как: способствует здоровым контактам; уменьшает риск заражения ВИЧ инфекциями, передающимися половым путем; снижает риск наступления беременности; способствует самоуважению и уважению со стороны партнера; снижает риск нежелательных половых контактов; способствует благополучию, теплым и нежным чувствам по отношению к другому человеку и самому себе).
- Важно обсудить эту тему с партнером? Почему да или нет (Да, но это может вызвать смущение или положить конец взаимоотношениям).
- Что облегчило бы обсуждение этой темы с партнером (Если бы было уважение, доверие и искренность со стороны обоих партнеров, если бы эта проблема обсуждалась до того, как она проявилась в эмоциональной ситуации или половой близости).

### 5.4. Упражнение «Что дальше?».

Цель: научиться устанавливать границы допустимой близости и знать, когда устанавливать эти границы.

Материалы: плакат с изображением горы, для того чтобы показать участникам, чем дальше заходят физические отношения, тем труднее остановить их. Контур горы может быть нарисован на доске.

Условия.

1. Разделить всех участников на пары или малые группы.



Участникам предлагается расположить модели сексуального поведения, перечисленные в упражнении «Любовь без секса» на разных уровнях «горы» от самой малой степени физически отношений до их высшей степени. Затем ведущий предлагает одной из групп сообщить о своем мнении, после общего обсуждения модель сексуального поведения записывается на общем плакате.

Выражения любви при помощи физического действия: объятия, прикосновения к груди и/или к гениталиям через одежду, сухой поцелуй, держание за руки, прикосновения к груди и/или к гениталиям под одеждой, глубокий (влажный) поцелуй, массаж обнаженных частей тела.

Рисунок горы представлен в виде контура и предполагает приблизительно десять ступенек. Первой ступеньке в меньшей степени соответствуют физические проявления любви, верхней - в большей.

1. Задать участникам следующие вопросы:

- Почему трудно остановиться, когда вы становитесь ближе физически? *(Любопытство и сексуальное желание подталкивает пару сделать следующий шаг. Трудно остановиться и, безусловно, очень трудно сделать шаг назад).*
- Может быть, легче вернуться к более безопасным способам? Почему Да или почему Нет? *(Для большинства людей было бы трудно сделать шаг назад. Сильные сексуальные мотивы любопытство и желание рискнуть, возможно, подтолкну вскоре к тому, чтобы сделать шаг вперед, а не назад).*
- Как вы думаете, где находится тот предел, за рамки которого выходить нельзя? *(Ответы будут варьироваться, но после 5 и 6 уровня остановиться очень трудно. В случае если этот вопрос обсужден и оба партнера согласились не иметь половых контактов, можно установить границы.)*
- Кто должен определять эту грань? Когда необходимо решать вопрос об установлении такого предела? *(В случае разногласия, одному из партнеров, возможно, придется быть достаточно настойчивым в отношении того, когда они хотят остановиться. Лучше всего и безопаснее сделать это до того, как вы достигли сильного возбуждения, однако вы можете остановиться в любой момент, как только почувствуете дискомфорт).*

### 5.5. Упражнение «Путешествие».

Цель: снятие накопившегося напряжения, настрой на продолжение работы.

Условия: участники стоят в круге близко друг к другу, а затем:

- все поворачиваются вправо и делают шаг к середине круга, чтобы стать плотнее;
- потом медленно и дружно садятся друг другу на колени;
- сидя друг у друга на коленях, дружно шагнуть вперед;
- если удастся обойти весь круг, участники, сидя друг у друга на коленях, могут попытаться двигаться назад.

### 6. Инфекции передающиеся половым путем. Аборт.

Текст ведущего включает в себя информацию о беременности и инфекциях, передающихся половым путем.

#### 6.1. Упражнение «Сели-встали».

Цель: сконцентрировать внимание, настроиться на работу.

Условия: группа встает в круг. Приседает один, затем другой, затем третий и т.д. по кругу, пока не сядет вся группа. Если одновременно пытаются присесть двое (торопливость) членов группы, все начинается сначала. Далее, когда все участники присядут, начать так же поступательно подниматься.

#### 6.2. Упражнение «Собери картинку».

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

Материалы: заранее подготовленные разрезанные на части и сложенные в конверты карточки, прозрачный скотч.

Карточки представляют собой рисунок с изображением инфекции с одной стороны и пояснительным текстом с другой стороны. Пояснительный текст содержит в себе информацию о путях передачи, инкубационном периоде, симптомах, методах распознавания, последствиях, проявлениях симптомов.

Условия: все участники разбиваются на группы, и каждая группа получает конверт с разрезанной картинкой. Задача группы: собрать картинку, склеить ее скотчем. Далее каждой группе предлагается ознакомиться с информацией, изложенной с обратной стороны получившейся картинки. Затем каждая группа, по очереди, делает сообщение для группы о том заболевании которое она изучала.



Информация для ведущего: пояснения к информации в игре «Собери картинку» об инфекциях, передающихся половым путем.

*Ввиду того, что тема СПИДа особенно важна, на нее отводится отдельная часть программы.*

### 6.3. Упражнение «Я решил».

Цель: постановка проблемы, по отношению к которой подростки должны занять определенную позицию.

Условия: на отдельных листах пишутся варианты разрешения проблемы и вывешиваются в четырех углах комнаты. Ведущий зачитывает задание, и участники, выбирая свой вариант ответа, занимают место под соответствующим листом. Далее следует обсуждение и обмен мнениями.

Задание: вы случайно узнаете, что у вашего друга\подруги вторичный сифилис - на коже сыпь. Ваше решение:

- отвернетесь и не подойдете к нему\ней;
- подойдете со словами ободрения и посоветуете быстрее обратиться к врачу;
- расскажите о нем\ней своим знакомым;
- не предусмотренный вариант ответа.

### 6.4. Упражнение «Сплетенные руки».

Цель: разминка.

Условия: участники тесно стоят в кругу спиной. По команд 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.

Аборт

Информация для ведущего. Начинать разговор об аборте целесообразно с вопроса группе:

Чем, по вашему мнению, является аборт, убийством или избавлением от нежелательной беременности?

Рекомендуется выслушать все мнения и обобщить их в три группы: медицинская точка зрения, религиозная и нравственная точки зрения. Далее ведущий дает информационные пояснения по каждой точке зрения.

### 6.5. Упражнение «Презерватив».

Цель: преодоление психологического барьера при использовании презервативов.

Материалы: презервативы по числу участников группы.

Учитывая психологические особенности подростков, перед практической частью лучше устроить непродолжительное обсуждение «правил» покупки и применения презервативов:

- презервативы следует покупать только в аптеках и магазинах «Интим», т.к. там продают сертифицированный, качественный товар и соблюдают правила хранения;
- лучше использовать презервативы, произведенные в Европе или США;
- не следует использовать презервативы с просроченным сроком годности;
- не стоит покупать презервативы в прозрачной упаковке, т.к. солнечные лучи разрушительно действуют на латекс;
- предпочтение следует отдать презервативам со смазкой;
- проверьте целостность упаковки – почувствуйте пузырек воздуха, упругость под пальцами;
- открывайте упаковку только пальцами, а не острыми предметами, чтобы не повредить презерватив;
- не надо надевать презерватив утром, если вы планируете секс вечером, наденьте его непосредственно перед половым актом;
- надевайте презерватив только на эрегированный половой член (состоянии возбуждения);
- перед тем, как надеть презерватив, зажмите спермоприемными пальцами, чтобы в нем не осталось воздуха. Наличие воздуха – частая причина разрыва презервативов;
- раскатайте презерватив по всей длине полового члена до самого основания;
- снимите презерватив сразу после семяизвержения, придерживая его у основания пальцами, и подальше от половых путей партнера;
- завяжите презерватив, чтобы не разлить сперму, заверните в бумагу и бросайте не в форточку и не в унитаз, а в мусорное ведро;
- один презерватив используется один раз. Стирать и сушить их на веревочке не стоит;
- если смазки на презервативе недостаточно, не используйте масло, вазелин, крем и т.д. их жировая основа разрушает презерватив. Можно использовать специальные смазки (смазки) на водной основе; купить их можно в магазине «Интим» или в аптеке. Слюна используется в крайнем случае;
- не используйте два презерватива, надетые один на другой. Между ними возникает сильное трение, и они могут порваться.

Условия: каждому участнику выдается презерватив в упаковке. Ведущий предлагает каждому участнику, используя вышеперечисленные правила, «надеть» презерватив на банан огурец, пальцы руки партнера. Для того, чтобы развеять «миф» о презервативе как о средстве, уменьшающем чувствительность участникам предлагается обмотав палец презервативом, провести им по деревянной поверхности, чтобы почувствовать извилистость этой поверхности. Следите за тем, чтобы в этом случае презерватив был хорошего качества. Далее дается информация об оральных анальных презервативах, демонстрируются образцы, сравниваются между собой, по возможности, раздаются.

Иногда в группе оказывается несколько застенчивы девушек, которые испытывают сильное смущение и чувство брезгливости. Это естественная реакция. Можно оговорить, что презервативы стерильны и контакт со смазкой не представляет опасности для кожи. Желательно добиться выполнения этого упражнения всеми участниками группы, т.к. в условиях тренинга это все же проще, чем в реальной жизни.

Ведущий также предоставляет информацию о других противозачаточных средствах.

#### 6.6. Упражнение «Встань на линию».

Цель: выбор личного отношения к проблеме контрацепции.

Условия: предлагается подумать над проблемой: «Для того, чтобы сохранить свое здоровье...»

Утверждение 1. Самый лучший способ обезопасить себя от всевозможных болезней - всегда пользоваться мерами защиты, т.е. контрацепцией.

Утверждение 2. Контрацепция не спасет, лучший способ - исключить случайные связи.

На полу рисуется линия, один конец которой соответствует «утверждению 1», а другой «утверждению 2». В центре линии - позиция однозначно не определена. Участники должны распределиться по линии, выбрав то утверждение, которое отражает принятую ими позицию. Обсуждается каждое мнение.

### 7. СПИД.

#### 7.1. Упражнение «Трамвай».

Цель: сконцентрировать внимание.

Материалы: стулья по числу участников, стол, мячик.

Условия: участники сидят на стульях в два ряда, как на сидениях в трамвае. Каждый участник кладет правую руку на плечо впереди сидящего. Ряд - это команда. Перед первой парой на столе лежит мячик. Ведущий стоит за спинами последних, положив руки на плечи участникам обеих команд. Ведущий подает сигнал, одновременно слегка сжимает плечо последним членам команд. Получивший сигнал передает его следующему члену своей команды и так до первого. Первый игрок, получивший сигнал, должен схватить мячик. Он, благодаря быстрой реакции своих членов команды, оказался самым ловким и пересаживается на место последнего. Таким образом, команда сдвигается на одно место вперед. Процедура продолжается до тех пор, пока какая-либо из команд не вернется в исходное положение. Эта команда - победитель.



Далее ведущий рассказывает о ВИЧ и путях его распространения.

#### 7.2. Упражнение «Рискуете ли вы?»

Цель: научиться определять виды поведения, связанные с риском.

Материалы: карточки с обозначением ситуаций риска заражения; лист ватмана, разделенный на три столбца, каждому из которых соответствует оценка риска: «высокий риск», «риск отсутствует», «небольшой риск»; клей.

Условие: разделить участников на несколько малых групп. Раздать каждой группе карточки с ситуациями контакта с ВИЧ-инфицированным. Каждая группа должна обсудить и оценить степень риска в каждой ситуации. Затем представить мнение группы на общее обсуждение и, доказав его перед всей группой, приклеить карточку на лист ватмана в соответствующий столбец.

Задание: определите риск заражения в перечисленных ниже случаях:

1. Касание друг друга одеждой (РО).
2. Использование одной общей бритвы для бритья ног и лица (РБ).
3. Половое сношение с презервативом - презерватив разрывается (РБ).
4. Растирание спины - массаж (РО).
5. Поездка на автобусе с ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
6. Разрезание кожи ножом, которым пользовались другие (РБ).
7. Пользование туалетами в общественных туалетных комнатах (РО).

1. Использование общих игл для введения наркотиков (РБ).
2. Укус комара (РО).
3. Сухой поцелуй (РО).
4. Вагинальный секс с презервативом (РБ).
5. Уборка ВИЧ-инфицированной крови без перчаток (РБ).
6. Анальный секс без презерватива (РБ).
7. Воздержание от половой жизни (РО).
8. Использование общих игл для прокалывания ушей (РБ).
9. Рукопожатие с ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
10. Оральный секс без попадания спермы в рот (РН).
11. Купание с ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
12. Использование общих игл для нанесения татуировок (РБ).
13. Ношение общей с ВИЧ-инфицированным одежды (РО).
14. Безвозмездная сдача крови (РО).
15. Употребление в пищу еды, приготовленной ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
16. Половые контакты с несколькими партнерами - без презерватива (РБ).
17. Посещение училища вместе с ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
18. Пользование общественными питьевыми источниками (РО).
19. Искусственное дыхание «рот в рот» (если во рту нет язв) (РО).
20. Половой акт без предохранения с лицом, инфицированным ЗППП (РБ).
21. Занятие спортом с ВИЧ-инфицированным лицом (РО).
22. Пользование общей иглой, вымытой водой (РБ).
23. Нахождение рядом с ВИЧ-инфицированным, который кашляет чихает (РО).
24. Укус ВИЧ-инфицированным лицом (РБ).
25. Влажный (глубокий) поцелуй (РН).
26. Половой акт с правильным использованием презерватива (РН).
27. Пользование общим с ВИЧ-инфицированным полотенцем (РО).
28. Прикосновение и уход за больным СПИДом (РО).
29. Половой акт с использованием одного и того же презерватив более одного раза (РБ).

РБ – риск большой  
РН – риск небольшой  
РО – риск отсутствует

Для того, чтобы избежать ВИЧИППП, очень важно определить уровень личного риска. Для этого надо знать числ рисков, с которыми каждый сталкивается, и уровень риска каждого из видов рискованного поведения.

### 7.3. Упражнение «Мой риск».

Цель: определение личного риска заражения ВИЧИППП в настоящий период жизни.

Условие: на полу чертится воображаемая линия с отметками от 0 до 10 и участникам предлагается занять соответствующее им, по их мнению, место. Далее предлагается подумать о риске через 5 лет. Каков он будет?

Рефлексия: о чем вас заставило задуматься это упражнение; что вы почувствовали, выполняя его?

### 7.4. Упражнение «Волна».

Цель: разминка, снятие напряжения.

Условия: участники сидят на стульях в круге. Два стула пустые. Один участник находится в центре. По команде ведущего сидящие участники начинают одновременно пересаживаться на соседний стул. Участник, стоящий в центре пытается сесть на свободный стул, а задача группы не пускать его. В случае, если он находит возможность сесть, участник, перед которым он сел, становится в круг и игра продолжается.

### 7.5 Упражнение «Дождь в лесу».

Цель: сконцентрировать внимание, продолжить работу.

Условия: группа сидит в круге. Ведущий начинает постукивать одним пальцем по ладони другой руки. Сидящий слева повторяет это движение, за ним следующий и так до тех пор, пока движение не вернется к ведущему. Ведущий изменяет движение, теперь он постукивает двумя пальцами и процедура повторяется. Затем тремя... Затем хлопает в ладоши... Далее постукивания начинают убывать: три пальца..., два пальца..., 1 палец... Создается впечатление начала и окончания дождя.

### 7. Семья, семейные ценности.

Несмотря на то, что женитьба - это очень серьезный шаг в жизни человека, решение часто принимается в состоянии счастья, восторга, что не способствует его трезвому принятию. У молодых людей часто спрашивают о том, что они испытывают, когда любят. Взрослые часто говорят, что молодежь часто испытывает влюбленность, а не любовь. Есть ли здесь разница? Некоторые люди говорят, что страсть - это любовь, хотя она не длится долго.



Другие говорят, что страсть возникает тогда, когда кто-то нравится, но это не настоящая любовь. Иногда любовь тоже длится недолго, так как она соединяет двух людей, которые постоянно растут и меняются. В момент, когда возникли отношения, люди могли испытывать чувства, называемые любовью, а не страстью.

В своей жизни каждый делает выбор: жениться\выходить замуж или нет и когда это сделать. Это решение одно из самых важных в жизни. Можно потом развестись, но все равно выбросить этот факт из своей жизни невозможно.

Лучше, если это упражнение будет выполнено в начале дня. Ребенка в этом упражнении сравнивают с яйцом.

Настоящие дети нуждаются в заботе, ласке, внимании. Они такие же хрупкие, как яйцо.

### 8.1. Упражнение «Яйцо».

Цель: осознание себя в роли родителя.

Материалы: 1 сырое яйцо для каждого участника, фломастер.

Условия: предположим, что ребенок должен появиться прямо сейчас. Что вы будете делать? Вот шанс попробовать себя в роли родителя.

Каждому участнику выдается яйцо и предлагается нарисовать на нем фломастером лицо. Теперь вы «родитель» и это ваш «ребенок». Вы должны обращаться с ним так, как будто это, действительно, маленький ребенок. Понятно, что это намного проще, чем живой настоящий ребенок, так как вам не надо его кормить, менять одежду, вставать по ночам. Тем не менее, сегодня вы должны весь день носить его с собой.



Участники перечисляют правила ухода за ребенком (в том числе, не оставлять одного) и выполняют их в течение всего дня.

Обсуждение этого упражнения происходит в конце дня. До этого времени участники, не расставаясь с яйцом, продолжают участвовать в тренинге.

### 8.3. Упражнение «Выбор будущего супруга».

Цель: оценка своих представлений о будущем партнере.

Материалы: бумага, ручка.

Условия: участникам предлагается подумать и перечислить на бумаге качества, которые они хотели бы видеть в своем будущем супруге.

- Обратную сторону листа разделить на четыре части, как таблицу, таким образом, чтобы каждая часть соответствовала одному из представлений: о теле, о деятельности, о фантазиях, о контактах.
- Участникам предлагается распределить записанные ими свои представления в соответствующие части таблицы.
- Далее предлагается подумать и оценить: «На что я ориентировался при выборе качеств».
- Дать возможность высказаться всем участникам.
- Задать вопрос: «Откуда такие представления о партнере?»

Представления, ориентированные на тело (внешность...)	Представления, ориентированные на деятельность (работа, увлечения...)
Представления, ориентированные на фантазии (будущее, религия, смысл жизни...)	Представления, ориентированные на контакты (сколько времени готов уделять семье, друзьям...)

Как и в любых взаимоотношениях, женитьба предполагает принятие многих решений. Одна из сфер принятия решений - кто и что будет делать в семье.

Раньше четко существовала мужская и женская работа. Сегодня рамки эти сдвигаются. Следить за своим домом, ухаживать за ним - это большая работа. Некоторые виды домашних обязанностей могут, на первый взгляд, показаться небольшими, но если вы в своей семье начнете спорить, кто и что должен делать в доме, это может привести к большим проблемам.

### 8.3. Упражнение «Семья».

Цель: ролевая игра «Примерка семейной роли».

Условия: участникам предлагается разбиться на несколько групп (2-3) по желанию и, изобразив семью, рассказать о ней в телепередаче.

Рефлексия: - Что я чувствовал, когда был членом семьи.

- Что я понял и открыл нового.
- Испытывал ли ответственность за членов своей семьи.
- Что было труднее всего и почему.
- Что я испытал нового и важного.

### 8.4. Упражнение «Чьи это обязанности?»

Цель: участники имеют возможность задуматься о «домашней» работе.

Материалы: доска и мел либо лист ватмана и маркер.

Условия: группе предлагается перечислить все виды домашних обязанностей, которые им известны. Подвести участников к тому, чтобы они перечислили дела, связанные с приготовлением пищи, уборкой квартиры, заботой о детях, административными обязанностями. После обсуждения все предложения записываются на доске в три колонки:

Мужская работа | Женская работа | Делают вместе

Ведущему проследить, чтобы были перечислены следующие виды работ:

- работа, связанная с приготовлением пищи: готовить еду, ходить в магазин за продуктами, мыть посуду, убирать в кухне;
- работа, связанная с поддержанием порядка в квартире: вытирать пыль, мыть полы, убирать в ванной и туалете, стелить и убирать кровать, стирать белье, поливать цветы, выносить мусор, мыть окна, шить, вязать, чинить розетки, вкручивать лампочки, ремонтировать квартиру;
- работа, связанная с заботой о детях: одевать по утрам, заботиться в течение недели, укладывать в постель, следить за поведением, водить к врачу, следить за ребенком во время болезни, посещать школу;
- работа, связанная с административной частью: делать все платежи, распоряжаться деньгами, планировать отпуск, делать большие покупки.

Далее следует просмотреть весь список и отметить, не получилось ли так, что всю работу выполняет один член семьи. Есть ли строгое деление на «мужскую» и «женскую» работу. Обсудить полученные результаты.

### Упражнение «Яйцо» (продолжение).

Обсуждение дня, проведенного со своим ребенком.

- Как мой «ребенок» изменил мой распорядок дня?
- Что я чувствую по отношению к «ребенку»? У меня положительные или отрицательные чувства?
- Представляю ли я теперь себя родителем? А через 5 лет? А вообще?
- Чему я научился/лась в этом упражнении? Изменились ли мои планы на будущее после этого упражнения?



Вариант упражнения: Эти «яйца-дети» здоровы по нашему предположению. А если бы ребенок был болен или имел физические или умственные недостатки? Как бы это повлияло на ваше время? (предложить перечислить причины возможных физических или умственных недостатков младенцев).

### 8.5. Упражнение «Не столкнись».

Цель: снятие мышечного напряжения после работы.

Условия: группа делится пополам. Участники каждой группы встают в затылок друг другу, держась за плечи впереди стоящего, по команде начинают движение, «извиваясь змейкой», причем одна группа движется по диагонали комнаты, а другая – по ее периметру. По сигналу ведущего подгруппа, идущая по диагонали должна начать двигаться по периметру, а другая – наоборот, по диагонали комнаты. При этом они должны стараться избежать столкновения.

## 9. Планирование будущего.

### 9.1. Упражнение «Джаз - концерт».

Цель: сконцентрировать внимание, продолжить работу.

Условия: группа стоит в круге. Ведущий начинает издавать какой-либо звук, например, притопывать ногой. Стоящий справа добавляет свой звук и так далее, все участники по очереди вступают в общее исполнение.

### 9.2. Упражнение «Поезд жизни».

Цель: размышления о жизни.

Материалы: бумага, ручка, карандаши, фломастеры.



Условия: каждому предлагается нарисовать свой «поезд жизни». Поезд – это символ жизни. Рисуя каждый должен сосредоточиться и подумать:

- Как выглядит моя жизнь сейчас?
- Каков мой «поезд жизни»?
- Какие в поезде вагоны (вагоны могут означать разные сферы жизни, например семью, школу, друзей и т.д.)?
- Какие люди сидят в вагоне?
- Что соединяет вагоны поезда?
- Что двигает поезд?
- Откуда он пришел и куда направляется?
- Что вокруг поезда?

Эти вопросы могут быть написаны на листе бумаги, чтобы участникам было легче ориентироваться, готовя рисунок.

Каждый участник изображает свой «поезд жизни». Каждый участник представляет свой «поезд жизни» в общем круге.

### 9.3. Упражнение «Я решил».

Цель: планирование будущего.

Материалы: бумага, карандаш.

Условия: участникам предлагается нарисовать таблицу и заполнить ее, продолжив предложения: «Я решил\а ...» (это цели участников), и «Я достигну своей цели тем, что...», (это их задачи). После того, как таблицы будут заполнены, предложить поделиться своими целями и задачами. Обсудить полученные результаты - фактически участники заключили контракт с самим собой.

### 9.4. Упражнение «Массаж».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Условия: участники идут друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди стоящего. По команде ведущего каждый начинает легко массировать плечи впереди стоящего. Участник делает это, как умеет. Через некоторое время по команде ведущего все участники дружно разворачиваются в обратном направлении так, что руки участника оказываются на плечах «массажиста», и продолжают «массаж».

### 9.5. Упражнение «Желаю тебе».

Цель: завершение занятий.

Материалы: бумага, ручка.

Условия: каждый участник пишет на листочке свое пожелание любому члену группы. Листочки одинаков сворачиваются и ложатся на общий стол. После того, как все участники положили свои листочки на стол, им предлагается взять себе любой из них. Таким образом, получается, что каждый участник группы получил для себя пожелание.

В качестве закрепления материала может быть использован настольная игра «О тебе и для тебя», разработанная специалистами Корчаковского центра молодежных программ «Реальный путь».

По вопросам более подробного ознакомления с программой и игрой можно обратиться по адресу: СПб., ул.Таллинская, д. 21.  
т\ф 444-90-11 или korzak@mail.wplus.net

## Когда начинаются проблемы?

Зеленин И.А.,

психолог детского дома №31.

Дети в возрасте от 10 до 14 лет могут быть загадкой для родителей и учителей. В один момент они могут казаться детьми, а в другой – вести себя как взрослые. Одна из проблем и заключается в непредсказуемости поведения детей в какой-то конкретный момент. Другая проблема состоит в том, что взрослые сами могут смущать детей своими требованиями. Они могут требовать от детей взрослого поведения, и в то же время ожидать от них беспрекословного выполнения своих желаний.



Для тех, кто знаком с детьми переходного возраста, не является секретом то, что они претерпевают множество физиологических и эмоциональных изменений, а также начинают по-другому мыслить. По мере взросления происходят изменения в их организмах. По своему физическому развитию они все приближаются к взрослым. У девочек в этом возрасте начинаются менструации, и физически они оформляются как женщины. У мальчиков меняется голос, отмечаются поллюции и другие признаки физического взросления. И те, и другие испытывают изменения в гормональной системе, которые и являются причиной многих физических и эмоциональных перемен. Какое-то время мальчики и девочки игнорируют друг друга, они общаются с детьми одного с ними пола, но, взрослея, они могут переключать свои интересы на другой пол.

Дети этой возрастной группы проводят много времени, выясняя, «нормальные» ли они. Они могут быть озабочены вопросом, сходны ли изменения, происходящие с их организмом и семейными отношениями, с подобными изменениями у их сверстников. Вопрос «нормальности» является для них наиболее волнующим.

Именно в этот период молодых людей сильно беспокоит то, что делают и думают их сверстники. Это время слепого подражания, так как, обнаруживая свое сходство с другими, дети успокаиваются, думая, что они «нормальны».