

Таблица 3

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (ЖЕНЩИНЫ 26-55 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	24 и менее	25-26	27-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-43	44 -45	46 и более
Духовное удовлетворение	27 и менее	28-31	32-34	35-37	38-40	41-44	45-7	48-50	51-53	54 и более
Креативность	21 и менее	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48 и более
Активные социальные контакты	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 и более
Собственный престиж	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-45	46-48	49 и более
Достижения	24 и менее	25-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47 и более
Высокое материальное положение	26 и менее	27-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48-51	52-54	55 и более
Сохранение собственной индивидуальности	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-33	34-37	38- 40	41-44	45-47	48 и более

Таблица 4

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР**(ЖЕНЩИНЫ 26-55 ЛЕТ)**

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	45 и менее	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69	70 и более
Обучение и образование	35 и менее	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-66	67-71	72-76	77 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41 - 44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 и более
Общественная жизнь	25 и менее	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62 и более
Увлечения	24 и менее	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66	67 и более
Физическая активность	13 и менее	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59	60 и более

Таблица 5

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (МУЖЧИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	28 и менее	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42					

Занятие 4.2.

Целеполагание

Задачи:

- Формирование и развитие навыков перспективного видения,
- Моделирования своего будущего через постановку жизненных целей, оценку возможностей, препятствий и ресурсов для достижения поставленных целей.

ТРЕНИНГ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Время: 3—4 часа.

Упражнение «Контакт» — 30 минут⁵

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных.

Инструкция: «Данное упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится».

Задание 1. В течение трех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 3 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему партнеру, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, стараясь не включать в рассказ оценочных понятий (красивый, ужасный и т. п.), а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит 3 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 3 минуты для того, чтобы рассказать своему партнеру, каким он (ваш партнер) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера. После того как первая трехминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так. Далее 3 минуты для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. Каждому из вас дается 3 минуты для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой партнер?»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждый делится своими впечатлениями от этого упражнения.

⁵ См. также: Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 1999.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. Можно задать такие вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе? Выполнение какого из четырех заданий вызвало у вас наибольшие трудности? Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?»

Упражнение «Список жизненных целей» — 20 минут

Инструкция: «Перед вами — список жизненных целей. Этот список отражает то, к чему люди могут стремиться на разных этапах своей жизни. Безусловно, он далеко не полон. Прочтите его внимательно и попробуйте дополнить теми целями, которых, по вашему мнению, здесь не хватает. А теперь попытайтесь составить свой, личный список жизненных целей, ответив на следующие вопросы: «Чего я хочу достичь в жизни? К чему я стремлюсь и к чему мне хотелось бы стремиться? Что для меня наиболее важно из этого списка?» После того как вы это сделаете, представьте эти цели своему партнеру.

Жизненные цели:

Любовь
Здоровье
Много друзей
Богатство
Интересная работа
Семейное благополучие
Успешная профессиональная карьера
Общественное признание (известность)
Высшее образование
Власть
Самосовершенствование

Список жизненных целей может быть разным. Здесь важно, чтобы ребятам было от чего оттолкнуться, понять, как примерно эти цели можно обозначать,

формулировать. Дальше они сами расширяют и дополняют этот список. Мы при составлении данного списка опирались на список ценностей из методики на выявление ценностных ориентации Рокича.

Упражнение «Линия жизни» — 2 часа 30 минут

Каждый участник получает чистый лист формата А3, в распоряжении группы имеются карандаши, ручки и фломастеры. Некоторым участникам, как показывает наш опыт, может потребоваться линейка, так что лучше ее тоже заранее приготовить.

Инструкция: «Перед вами — чистый лист бумаги. Мы предлагаем вам изобразить на этом листе траекторию вашей жизни. Жизнь каждого человека начинается с момента его появления на свет.

Сейчас поставьте на вашем листе точку, которая будет символизировать этот момент. Затем от этой точки проведите линию, которая и будет вашей «линией жизни». Отмечайте на ней каждые пять лет, начиная с нуля. Обозначьте, где вы находитесь сейчас, и попробуйте заглянуть в будущее. А теперь посмотрите на свои жизненные цели и попробуйте распределить их на «линии жизни» в соответствии с тем, когда хотелось бы достичь той или иной цели. Подумайте над тем, каким образом вы будете достигать этих целей, что можно сделать для этого уже сейчас? Какие препятствия могут вам встретиться, что может помешать в достижении ваших целей? Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении целей? Что можно взять из настоящего, прошлого и будущего для достижения целей? Чего сейчас вам не хватает для достижения целей, что нужно привлечь / получить как ресурс?»

Рисование «линии жизни» — это увлекательный процесс, в нем есть что-то магическое. Ведь подросток заглядывает по обе стороны от своего сегодняшнего бытия, размышляет о начале и конце, видит, как ограничены время и пространство жизни. Во время этого упражнения в помещении воцарилась необычная тишина, все работали молча и сосредоточенно. Хотя инструкция не очень четкая, никто не отказался от работы и не высказал категорического непонимания. В процессе ри-

сования «линии жизни» тренер должен ходить между участниками, отвечая на их вопросы, задавая собственные, чтобы стимулировать углубление процесса. Важно периодически напоминать участникам о времени, чтобы они понимали границы этого упражнения и не пускались в чересчур глубокий самоанализ.

Хотя в нашей группе подростки были очень разными по своим интеллектуальным и духовным устремлениям, работа над своей «линией жизни» захватила всех. В результате «линии жизни» получились очень разными: у кого-то линия заканчивалась стрелкой, а у кого-то уходила за пределы листа — в бесконечность, кто-то нарисовал ее прямой, как стрела, а кто-то — с множеством изгибов и даже петель. Но главное содержание этого процесса осталось внутри, в анализе своих желаний и возможностей. Частично это содержание было проявлено и отрефлектировано на следующем этапе работы. Примерно через 20—30 минут, когда все участники закончили работать над своими рисунками, им предлагается объединиться в группы.

	Жизненные цели на разных возрастных этапах	Средства достижения целей	Препятствия на пути к целям	Ресурсы, необходимые для достижения целей
1 группа	2 года - ходить и говорить; 7 лет - писать и читать; 10-11 лет - осознание себя; 15 лет - самоопределение; 17 лет - окончание школы и продолжение обучения; любовь, семейное благополучие, здоровье - всю жизнь; успешная работа (успешная профессиональная карьера),	Старание; целеустремленность; желание («я хочу»); социальная поддержка; умение быть самим собой; контроль над собой	Финансовое неблагополучие; непонимание со стороны; взяточничество; замкнутость; неуверенность в себе; отрицательные черты характера; недоверие самому себе	Уверенность в себе; любовь; поддержка друзей; заинтересованность; умение принимать решение; вера в себя, в успех; харизма (завоевание расположения); центр «Двери»

	финансовое благополучие - лет с 14 (как развитие) и до конца жизни			
2 группа	Хорошее образование; семья, дети; удачная карьера, осуществление всех мечтаний; любовь; всегда следовать своим путем; быть здоровым; помочь людям; друзья; быть счастливым; сила воли; научиться не прощать	Трудиться в поте лица; быть целеустремленным; искренность; вера в себя; доверие; любовь близких людей; деньги; быть верным себе	Непонимание; лень; личные качества; комплексы; незапланированная смерть; потеря веры в себя; отсутствие поддержки; обман; судьба	Друзья; семья; благополучие; книги; поддержка окружающих; центр «Двери»
	Самосовершенствование - с 7 лет; работа + карьера - с 14 лет; высшее образование - 17-30 лет;	Высыпаться; следить за здоровьем; внимание;	Лень; страх; характер; безответственность; угнетенность; усталость;	Упорство, настойчивость, терпение, «упертость»; друзья; связи; люди; родители; поддержка;

Игра-драматизация «Линия жизни» — 60-120 минут.

Инструкция: «Представьте себя в возрасте пяти лет — вы упали и больно ударились. А теперь вы дожили до 50 и принимаете поздравления с юбилеем. Теперь вам 10 лет, и вы играете в футбол во дворе среди луж. А теперь вам столько, сколько сейчас, и вы говорите: «Я готов к работе!»).

После разминки проводится несколько расстановок-драматизаций. Идея — из участников выстраивается «линия жизни» протагониста, где участники играют

роли различных людей, достижений, препятствий, ресурсов. И подросток, выступающий в роли протагониста, в процессе драматизации двигается и взаимодействует с различными фигурами на своей «линии жизни». Каждое действие завершается общим обменом чувствами, которые возникали у участников во время драматизации, и обязательной деролизацией.

Количество разыгранных случаев определяется готовностью участников предъявлять свой материал и количеством имеющегося в распоряжении группы времени. Конечно, если удастся поработать в качестве протагониста с каждым участником, это замечательно. Но если нет — не стоит огорчаться. Преимущество групповой работы в том и заключается, что участники имеют возможность прорабатывать личный материал опосредованно, через истории других людей. В процессе этого этапа мы работали на открытом воздухе и хотим отметить, что это мешало участникам сосредоточиться на работе. Все же в работе с подростками, для фокусирования групповой энергии, нужно четко ограниченное пространство — иначе внимание расплывается, «народ» начинает «выпадать», и это существенно снижает возможный эффект.

После короткого перерыва участники собрались в рабочей аудитории для итогового анализа. Каждого участника по кругу просили подвести личный итог работы с «линией жизни». В качестве завершения мы предложили участникам медитативное упражнение.

Медитация «Антикварный магазин» — 20-40 минут

Инструкция: «Сядьте удобнее, закройте глаза. Послушайте свое дыхание: вдох — медленный выдох, вдох — медленный выдох... Просто дышите и наблюдайте за тем, как это происходит... А теперь представьте, что вы вдруг оказались в старинном городе, с булыжными мостовыми и узенькими улочками. Сейчас вечер, и вы не спеша идете по улочке, глядя по сторонам... Обратите внимание на то, что вы видите, какие запахи до вас доносятся, что за звуки вы слышите... Вот вы замечаете боковую улочку, уходящую вниз. Сверните в нее. На ней совсем пустынно, вы идете дальше и видите вывеску антикварной лавки. Это старый магазин с давно не мытыми окнами. Войдите в него. Осмотритесь, что за предметы вы видите?

Что привлекает ваше внимание больше всего? ...Вдруг из глубины магазина появляется его хозяин — старик с бородой. Он стар и мудр, и вы можете задать ему любой вопрос. Спросите его, о чем хотите, и выслушайте ответ... Вы можете попросить у него продать или подарить понравившуюся вам вещь, поторговаться с ним... а теперь попрощайтесь и уходите. Вы снова на этой улочке, и вы поднимаетесь вверх, к соборной площади, где уже многолюдно и шумно, и вы открываете глаза и оказываетесь в этой комнате среди нас».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что вы видели?
- ✓ Какая вещь в магазине привлекла ваше наибольшее внимание?
- ✓ Ответил ли вам старик? Если да, то что?
- ✓ Удалось ли вам захватить что-нибудь с собой из магазина? Что вы за это заплатили?

ГРУППОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Время: 60—90 минут.

В помещении развешиваются различные предметы, материалы, плакаты, символы, которые использовались в различных мастерских на протяжении жизни в лагере. Участники получают возможность посмотреть на них еще раз и восстановить всю картину прошедших дней.

Инструкция: «Мы прошли долгий путь, давайте его вспомним. Закройте глаза и постарайтесь сейчас вспомнить все прожитые в этом тренинге дни... как мы впервые встретились, первый вечер... каждый из дней, один за другим... преодоление препятствий и другие задания... день творца, свой герб, строительство города в лесу... день дипломата...

Опишите, какое эмоциональное, внутреннее, содержание сегодняшнего дня.

ПОСВЯЩЕНИЕ В МАСТЕРА

Время: 4 часа.

Пока ребята делали коллажи всех прошедших дней, тренеры готовились к вечернему мероприятию.

Мероприятие «Посвящение в мастера» — это не просто несколько упражнений, а «инициация», знаменующая собой переход в иной статус через прохождение испытаний. Вообще сама по себе традиция инициации — посвящений — восходит корнями к древним ритуалам первобытных племен, а затем (в несколько измененном виде) она существовала на каждом из более поздних этапов существования человечества вплоть до наших дней. Ритуалы инициации всегда были окружены атмосферой загадочности и тайны. Лишь люди, хранящие эту традицию, — жрецы племени — могли знать их тайный смысл. Только при прохождении обряда инициации человек признавался соплеменниками перешедшим на следующий возрастной этап (как настоящий мужчина / настоящая женщина), в иной социальный статус. Таким образом, приобретая новый статус через испытания, человек считал это изменение важной ценностью для себя и племени, стремился в дальнейшем действовать согласно своему новому статусу.

В контексте нашей программы инициация «Посвящение в мастера» — также ритуал «перехода», так как участники, завершая работу в этом блоке, получив важные для себя навыки, знания, возвращаются в привычную жизнь уже другими. Эти изменения отражены в новом для них статусе — после прохождения инициации они уже сами становятся мастерами, а значит, могут применять полученные знания на практике. Еще одна функция инициации в том, что она является важным элементом завершения цикла, необходимым штрихом к «жирной эмоциональной точке». Но, для того чтобы функции инициации были выполнены, ведущим лучше создать вокруг мероприятия особую атмосферу, фабулу загадочности, таинственности, волшебства и чуда.

Подведение личного итога — 15-30 минут

Инструкция: «Разделитесь, пожалуйста, на группы по три человека. Теперь я попрошу каждого из вас подумать над вопросами: «Что во мне изменилось за

время работы в лагере? Как на меня повлияла эта работа?» По очереди поделитесь с партнерами своими выводами и получите от них обратную связь: «Как они видели ваше изменение? Как менялись ваши отношения во время тренинга?».

Это очень важное упражнение. Такая рефлексия с обратной связью помогает каждому участнику осознать, что эти дни не прошли для него бесследно, увидеть свою позитивную динамику, еще раз увериться в том, что он обладает целым рядом качеств и особенностей. А еще один смысл этого упражнения в том, чтобы укрепить в участниках веру в то, что групповая работа может быть не только увлекательной, но и полезной.

«Тропа посвящения» — 30 минут

Для того чтобы погрузить ребят в таинственную атмосферу инициации «Посвящение в мастера», мы использовали простой, но эффективный прием «тропа доверия». «Тропа доверия» — это серия упражнений на командное взаимодействие, доверие друг другу. «Тропа доверия» также дает возможность прислушаться к себе, своим ощущениям. Здесь мы приводим ее облегченный вариант, больше направленный на командное взаимодействие и доверие, вы же можете ее дополнить другими упражнениями и «испытаниями».

Сначала мы рассказали ребятам о традиции посвящения в мастера: «Любой, кто попадает в Город мастеров и учится различным искусствам в мастерских Города, после завершения обучения посвящается в мастера. Для этого все посвящающиеся должны пройти «тропой доверия» и разжечь костер». Все участники выходят на улицу, оттуда по дороге, отмеченной свечами (мы использовали «плавающие» низкие свечи), они должны пройти, выполняя задания, до места, где разложен костер.

Упражнение на доверие «Слепой и поводырь»

Группа делится на пары. В каждой паре один из партнеров берет на себя роль ведомого, «слепого», а другой — ведущего, «поводыря». «Слепому» завязывают глаза. После этого в комнате (или на улице на пути движения) выстраиваются различные препятствия. Задача «поводыря» — провести своего партнера по самому

сложному маршруту через всю комнату. Причем объявляется запрет на любые звуки, прежде всего на речевое общение. Пары могут стартовать как по одной, так и по несколько сразу, но разными маршрутами, которые могут пересекаться. После прохождения по маршруту участники меняются ролями, препятствия видоизменяются, и все повторяется снова.

Упражнение «Паровозик доверия»

Все участники, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Впереди стоящий участник с открытыми глазами ведет всех остальных к месту костра. Упражнение выполняется молча. При необходимости участников спрашивают о чувствах и мыслях, возникших в ходе выполнения упражнения.

Зажжение Костра мастеров

Участники подходят к костру, открывают глаза, передают от последнего участника до тренера зажженную свечу, осторожно, чтобы она не потухла. Тренер торжественно зажигает костер.

Ребята рассаживаются вокруг костра и по кругу обмениваются своими чувствами; отвечают на вопрос: «Что для меня было важным в лагере, что я возьму для себя на будущее?» У участников, которые хотят что-то сказать, чем-то поделиться, кого-то поблагодарить, есть шанс это сделать. После обмена чувствами всем предлагается пожарить шашлыки (у нас были приготовлены сосиски, кетчуп и хлеб), попеть под гитару или устроить небольшую дискотеку — «шабаш».

Приложение № 4.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОМУ МОДУЛЮ ПРОГРАММЫ «НАЧАЛО ПУТИ»

Раздел № 1 «Город и я»

Занятие 1.1. «Инфраструктура города»

Задачи:

1. Знакомство со спектром учреждений, организаций и предприятий, их на-

значением, процедурой пользования их услугами.

2. Усвоение правил поведения и при посещении тех или иных структур, учреждений.

Определение понятия.

СОЦИАЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА ГОРОДА (от лат. *infra* - под; букв. - "подструктура") - созданная человеком подсистема городского устройства, выполняющая функции жизнеобеспечения и воспроизводства населения города.

Социальная инфраструктура города представляет собой систему объектов, принадлежащих к различным отраслям сферы социального обслуживания. Это - пассажирский транспорт, коммунально-бытовые объекты, учреждения образования, здравоохранения, досуга и т.д. Деятельность этих объектов в их совокупности направлена на удовлетворение материальных и духовных потребностей городского населения, что создает необходимые условия для его развития.

Список служб города.

Пожарная охрана.....	01
Милиция.....	02
Скорая медицинская помощь.....	03
Аварийная газовая служба.....	04
Служба спасения.....	937-99-11

Госпитализация рожениц и гинекологических боль- ных.....	207-90-09
Госпитализация соматических и инфекционных боль- ных.....	924-9101, 924-8101
Неотложная стоматологическая по- мощь.....	952-7564
Неотложная психиатрическая по- мощь.....	925-3101
Экстренная диагностика СПИД (аноним- но).....	366-2670
Экстренная психологическая по- мощь.....	205-0550
Справки о поступлении больных в стационары о скорой и неотложной медпомо- щи.....	445-0102, 445-0213
МЧС России, справоч- ная.....	926-3901
ФСБ России (телефон дове- рия).....	914-2222
ГУВД г. Москвы, справоч- ная.....	200-8924
Справочная Московской городской телефонной се- ти.....	09
Междугородная телефонная связь.....	8-190
Справочная о наличии лекарств в апте- ках.....	927-0561
О забытых вещах в мет- ро.....	222-2085

О забытых вещах в городском наземном транспорте.....	971-0291
Об утерянных документах.....	200-9957
Центральное справочное бюро железнодорожного транспорта.....	266-9333
Справочная аэропорта Внуково.....	436-2813
Справочная аэропорта Домодедово.....	933-6666
Справочная аэропорта Шереметьево-1.....	232-6565
Справочная аэропорта Шереметьево-2.....	956-4666

Занятие 1.2. «Я – покупатель»

Задачи:

1. Формирование системы знаний о различных учреждениях торговли, понимания различий в уровнях цен, обслуживания.
2. Развития социально-бытовых навыков.

Часть 1-я. «Магазины города»

Ход занятия:

1. Приветствие.
2. Разминка. Игра (любая, подвижная)
3. Введение в тему:

Ведущий представляет два похожих товара и говорит, что приобрел их в разных магазинах по разной цене. Предлагается участникам занятия указать причины по которым одинаковый товар, может стоить по разному.

Все предположения записываются на доске.

4. Обсуждение.

Вывод: цена товара зависит от многих составляющих: от место торговли (уровень магазина, его месторасположение, является ли он сетевым и т.д.) и от качества товара (производитель, материалы, сборка и т.д.).

5. Мини лекция о современных торговых сетях города, Введение понятий: «потребительская корзина», «фиксированная цена» и «нефиксированная цена». Ролевая позиция покупателя, ролевая позиция продавца. Основные правила торговли.
6. Актуализация опыта участников в роли покупателей. Обсуждение в малых группах.
7. Игра.

Участники делятся на 2 группы. Одна группа «исследует» продуктовые магазины другая «промтоварные».

Задание: за определенное время (30 мин.) найти не менее 3 магазинов своей группы, записать адрес и сравнить не менее 3 товаров по ценам.

Обсуждение.

Подведение итогов.

Часть вторая. Экскурсия-практикум на продуктовый рынок.

Цель экскурсии: развитие продуктивных навыков покупателя в условиях рынка.

Установочная мини лекция (Чем отличается рынок от магазина, повторения материала об фиксированных и договорных ценах).

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков ведение переговоров.
2. Развитие навыков бюджетного планирования.

Задание:

Составить списки продуктов для покупки.

Уложиться в фиксированную сумму денег.

Вопросы для обсуждения после экскурсии:

1. Где Вы чувствовали себя комфортней в магазине или на рынке, почему?
2. Что составляло трудности при ведении переговоров с продавцом?
3. Удалось ли Вам сэкономить? За счет чего?

4. Где Вы будите покупать продукты в будущем? Почему.

Веселая викторина.

Вопросы для викторины:

1. Двигатель торговли. (Реклама)
2. Газ для рекламы. (Неон)
3. Продажное заведение. (Магазин)
4. Продажная вещь. (Товар)
5. Товар, отправленный на чужбину. (Экспорт)
6. Их продукция у нас. (Импорт)
7. Брутто минус нетто. (Тара)
8. Он рождает предложение. (Спрос)
9. Псевдоним Доллара.(Бакс)
10. Наказание рублём. (Штраф)
11. Сетка в дырочку (Авоська)
12. Деньги вперёд. (Аванс, предоплата)
13. Дорогущее старьё. (Антиквариат)
14. Магазин, где делают покупки по рецептам. (Аптека)
15. Барьер на пути контрабанды (Таможня)
16. Из под нее торговали спекулянты. (Из-под полы)
17. Показная часть магазина. (Витрина)
18. Подвал, набитый товаром. (Склад)
19. В старину так называли объединение купцов, а теперь так называют объединения сценаристов (Гильдия)
20. Русский путешественник Афанасий Никитин по роду занятий (Купец).

Занятие 1.3. «Маршруты города»

Задачи:

1. Формирование системы знаний о транспортных маршрутах, видах транс-

порта.

2. Развитие навыков планирования времени.

Приветствие.

Игра в малых командах (подойдет любая подвижная эстафетная игра)

Вопросы для обсуждения:

1. Почему выиграла именно эта команда (скорость, сила, слаженность, четкость)
2. Когда Вам нужно куда-нибудь быстро добраться, какой транспорт вы выбираете (надежный, быстрый, удобный и т.д.)

Актуализация темы.

Мини лекция.

Наземный общественный транспорт Москвы представлен **автобусом, троллейбусом, трамваем и маршрутным такси**. Основным оператором городского наземного пассажирского транспорта, объединяющим автобус, троллейбус и трамвай, является ГУП "Мосгортранс". "Мосгортранс" обеспечивает **выполнение 37,5% от общего объема** осуществляемых в городе пассажироперевозок общественным транспортом, перевозит около **1,85 млрд пассажиров в год**, и является одной из крупнейших в мире транспортной компанией.

В Москве имеется развитая транспортная инфраструктура – **три транспортных кольца: Садовое, Третье транспортное и Московская кольцевая автомобильная дорога (МКАД)**. В настоящий момент ведется строительство Четвертого транспортного кольца, а также в Подмосковье планируется строительство Центральной кольцевой автомобильной дороги (ЦКАД), которая поможет разгрузить МКАД от транзитного транспортного потока. В городе **зарегистрировано более 3 млн личного автотранспорта**, а уровень автомобилизации превысил показатель 339 автомобилей на 1000 жителей, что приводит с учетом транспорта других регионов, к большим затруднениям движения транспорта в городе.

Скоростной транспорт Москвы представлен одной из крупнейших в мире системой **метрополитена**, линией **монорельсовой дороги**, а также **железнодорожным транспортом**. Основным внеуличным видом городского транспорта в

Москве является Московский метрополитен, **ежедневно** перевозящий в среднем **7,1 млн пассажиров**. По пассажиропотоку московское метро уступает в мире **только токийскому**. Московский метрополитен состоит из **12 линий** общей длиной **301,2 км в двухпутном исчислении**, **182 станций**. Количество **вагонов** составляет **4510**, обслуживанием которых занимаются **15 депо**.

Москву благодаря системе каналов называют портом пяти морей. Однако водный транспорт в городе выполняет скорее **экскурсионно-рекреационные функции**, нежели чем функции пассажирского транспорта. От **Северного и Южного речных вокзалов** ходят круизные теплоходы дальних линий. В центре Москвы и в некоторых районах города курсируют прогулочные теплоходы. Общее количество причалов в городе, на которых останавливаются прогулочные теплоходы - около 20. Речная пассажирская навигация в городе длится с начала **апреля по середину октября**, а грузовая – немного дольше.

Москву обслуживают три международных аэропорта: "**Домодедово**", "**Шереметьево**" и "**Внуково**". Их доля в общем объеме перевозок пассажиров в России составляет **более 55%**. Всего в **2008** году три аэропорта столицы обслужили **более 43,5 млн пассажиров**. Ближайшим к центру Москвы и единственным действующим аэропортом, расположенным в черте города, является "**Внуково**". Из этого аэропорта осуществляются преимущественно внутрироссийские и чартерные рейсы, а также полеты бизнес-авиации. В аэропорту "**Шереметьево**" базируется крупнейший перевозчик России – "**Аэрофлот**". Между тем, аэропорт "**Домодедово**" является лидером московского авиаузла по пассажиропотоку и по мнению многих опросов, одним из лучших аэропортов Восточной Европы. В "**Домодедово**"

Упражнение «Сколько способов добраться до ...»

(Для игры необходимы карты с обозначением маршрутов транспорта)

Группа делится на малые группы.

Задание: 1) Составить наибольшее число маршрутов от пункт А в пункт Б (ведущий выбирает значимые для группы места). 2) Выявить плюсы и минусы каждого маршрута. 3) Выбрать оптимальный маршрут проезда.

Викторина «Мой горд»

Ведущий в соответствии с уровнем группы подбирает вопросы на знание географии города, правил поведения в транспорте, знания станций и линий метрополитена, маршрутов наземного транспорта и т.д.

Наряду с серьезными вопросами следует включать и «веселые», чтобы удерживать живой интерес участников.

Примеры «веселых» вопросов:

1. Начинаящий автолюбитель. (Чайник)
2. Учебное заведение для чайников.(Автошкола)
3. ВАЗ 1111. (ОКА)
4. Крутой автомобиль, под который "косит" "Нива". (Джип)
5. Гоночное авто из Италии.(Феррари)
6. Отъезд авто без ведома хозяина. (Угон)
7. Глаза автомобиля. (Фара)
8. Машина со счетчиком. (Такси)
9. Дорога для пешехода. (Тротуар)
10. Трамвайно-троллейбусная общага.(Депо)
11. Геометрическая фигура на бампере автомобиля "Рено". (Ромб)
12. Может быть дорожным, товарным, денежным. (Знак)
13. Какому авто поставили памятник во Франции? ("Рено")
14. Истребитель "шестисотых", если верить анекдотам. (Запорожец)

Занятие 1.4. «Банки и кредиты»

Задачи:

1. Формирование адекватного представления о наличных и безналичных средствах, о кредитных и банковских картах.
2. Усвоение знаний об основных финансовых документах и разви-

тие/формирование навыков, связанных с оформлением этих документов.

Ход занятия:

Хватает ли вам на жизнь? Кто-нибудь из присутствующих здесь хотел бы, чтобы у него было побольше денег? А может быть кто-то из вас хочет стать богатым?

На что бы вы потратили свои деньги?

Как становятся богатыми?

Многие состоятельные люди не были рождены богатыми. Они сами сколачивали свое состояние. Люди, родившиеся богатыми или получившие состояние в наследство, а может быть выигравшие большую сумму в лотереи, быстро растрачивают свое состояние, поскольку не умеют обращаться с большой суммой денег, они быстро их растрачивают. У них неправильное отношение к деньгам (или они не хотят учиться правильному отношению к деньгам).

Почему богатые люди остаются богатыми?

- Они знают цену деньгам и у них есть определенные принципы по отношению к деньгам.

Основные принципы богатых людей:

- Не берут в долг (либо берут для выгодных вкладов)
- Живут по средствам (тратят намного меньше, чем зарабатывают)
- Они либо копят деньги, либо делают выгодные вложения
- Они готовы к непредвиденным ситуациям, у них есть деньги «на черный день» и когда такой день наступает, они не паникуют и не впадают в истерику.

Если мы привыкли тратить все, что зарабатываем или живем не по средствам, то у нас никогда не получится преуспеть. Также мы не сможем преуспеть если будем брать деньги в долг на вещи, без которых мы могли бы обойтись или на которые мы смогли бы сами накопить. От нашего отношения к деньгам зависит очень многое в нашей жизни.

Что чувствует человек, дающий в долг? (___) Давайте поставим себя на место человека дающего в долг....

Что чувствует человек, берущий в долг? (это его угнетает) Кто-нибудь из вас влезал в долги? Сложно было возвращать долг?

Что такое кредит? При каких условиях вам могут дать кредит? (старше 18, наличие работы)

Предположим, что вы решили приобрести телефон, домашний кинотеатр или DVD плеер последней модели...и вы хотите купить это прямо сейчас.

Пример: Телефон за 11 000 рублей. 10 % сразу – 1100 рублей, а остальные в течение 6 месяцев с процентной ставкой 19 %, т.е. по 2000 в месяц. Итого вы переплачиваете за телефон 2100 рублей.

Пример:

Компьютер в кредит за 40 тысяч рублей.

Разумное одалживание денежных средств (кредит):

1. У берущего в долг человека есть выход (запасной вариант) как вернуть долг, в случае неуплаты. Если человек, взявший деньги в долг, решил впоследствии, что он не потянет выплату или он хочет по каким-либо другим причинам расторгнуть договор, то он может продать что-то ценное и вернуть деньги, взятые в долг.

2. Безопасность ссуды или кредита. Кредитор (банк, человек), дающий в долг, удерживает у себя что-то ценное, пока вы полностью не выплатите долг. Это дает ему дополнительную гарантию. Это может быть и закладная на собственность (машина, квартира, дом). И если вы, со своей стороны, не выполняете условия договора, то кредитор берет себе ваше имущество как оплату за кредит (заем, ссуду).

3. Необходимо брать в кредит то, что не упадет в цене (вырастет в цене) по прошествии времени.

4. Необходимо брать в кредит то, что прослужит вам долго (больше трех лет). И не сломается через полгода. Неприятно выплачивать кредит за уже (сломанную) испорченную вещь.

5. Невысокая процентная ставка за ваш кредит. В наших банках берут очень высокую ставку 186, %, 30 % за кредит.

Долг - проблема?

1. Долг вызывает неудовлетворенность, досаду.

2. Долг заставляет вас делать смелые выводы, самонадеянные предположения о вашем будущем. У вас сейчас нет полной суммы, чтобы оплатить долг. Где гарантия, что у вас появятся эти деньги потом? Будут ли у вас деньги, способность и здоровье? Не потеряете ли вы работу?

3. Долг заставляет возвращать ваш будущий заработок кредиторам. Вместо того, чтобы строить на заработанные деньги ваше будущее, вам придется расплачиваться за кредит. И с этим ничего не поделаешь. Вы будете зависимы, пока не выплатите долг.

4. Долг ограничивает ваши возможности. Люди привязаны к работе, которая им не по душе. (Вместо того, чтобы выплачивать кредит вы могли бы отправиться отдыхать вместе с друзьями на черноморское побережье).

5. Долг превращает вас в раба и лишает свободы.

Необходимо научиться правильно обращаться с деньгами до того, как вы станете семейным человеком. Если у нас будет правильное отношение к деньгам сейчас, то это поможет нам в браке. Так как деньги будут касаться не только тебя одного.

Заявка на получение кредита

Сведения о заемщике

Полное наименование

Адрес местонахождения

Руководитель (Ф.И.О.)

Срок существования бизнеса

Краткое описание направлений деятельности

Запрашиваемый кредитный продукт

Цель кредита

Сумма

Срок

Кредитный продукт

Возможное обеспечение кредита

Контактная информация

Контактное лицо (Ф.И.О.)
Должность
Телефон
E-mail

Раздел № 2 Профессиональное потребностное будущее («Я и моя будущая работа»)

Занятие 2.1. Трудовая деятельность и потребности человека. «Зачем работать?»

Задачи:

1. Формирование адекватных установок на роль трудовой деятельности в жизни человека.
2. Актуализация потребностей участников и соотнесение их с возможностями их удовлетворения.

Мозговой штурм: плюсы и минусы наличия работы

Задача: убедить, что работа не только способ заработка денег, но и удовлетворения потребностей в общении, уважении, самоактуализации, возможности улучшения социального статуса и т.д.

Тренер: Зачем нужно работать? Хочу ли я иметь работу? Почему «да» или «нет»? Давайте определим преимущества жизни человека, имеющего работу перед безработным. Доска делится на две части: слева преимущества жизни имея работу, справа – недостатки жизни без работы. При нехватке времени можно раздать ребятам эту таблицу и сразу приступить к ее обсуждению.

Работа	Безработица
<ul style="list-style-type: none"> • Наличие средств для жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие средств/наличие лишь в случае учета на бирже/
<ul style="list-style-type: none"> • Возможность иметь желаемые блага 	<ul style="list-style-type: none"> • Невозможность иметь самое необходимое

<ul style="list-style-type: none"> • Наличие трудового стажа, необходимого для пенсии 	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие трудового стажа
<ul style="list-style-type: none"> • Внутреннее спокойствие 	<ul style="list-style-type: none"> • Беспокойство и нервозность
<ul style="list-style-type: none"> • Возможность общения с более широким кругом людей 	<ul style="list-style-type: none"> • Общение с ограниченным кругом людей
<ul style="list-style-type: none"> • Чувство нужности людям, обществу, чувство достоинства 	<ul style="list-style-type: none"> • Чувство опустошенности, отрешенности
<ul style="list-style-type: none"> • Повышенный интерес к жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Бомжи являются частыми жертвами ДТП, преступлений, поскольку их ничего не держит в жизни, их никто не ищет.
<ul style="list-style-type: none"> • Желание профессионального роста и самосовершенствования 	<ul style="list-style-type: none"> • Безработица – тяжелая болезнь со смертельным исходом
<ul style="list-style-type: none"> • Общение с людьми. Работа занимает 70% жизни человека 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • Возможность найти свою вторую половину 	<ul style="list-style-type: none"> •

Разбирается каждый пункт. Подробно, тренер стимулирует участников к высказыванию своего мнения, особенно спорного. Главное, чтобы подростки смогли высказать свои сомнения, несогласия, тренер должен умело и с уважением аргументировано разобрать каждое противоречивое мнение. Чем больше участники будут вовлечены в дискуссию, тем скорее они примут сторону тренера.

Возможные вопросы для обсуждения преимуществ работы:

- Чем отличаются средства для жизни и желаемые блага?
- Как начисляется пенсия? Любые 3 года за последние 10 лет стажа.

Что надежнее: хранить деньги на старость в банке, иметь пенсионную страховку, иметь государственную пенсию, хранить деньги под подушкой или в огороде?

Пенсионная страховка – договор со страховой компанией о выплате пожизненной пенсии.

- Что значит внутреннее спокойствие? Вы точно знаете, что не выкинут из квартиры, что раз в месяц вы получаете зарплату. Можно планировать свою жизнь, отдых, крупные покупки. Внутреннее спокойствие - отсутствие тревоги за личную безопасность, которая является базовой потребностью человека.

- Зачем нужно общение? Общение – базовая потребность человека, такая же как потребность в пище, одежде.

Пример из истории, иллюстрирующий потребность человека в общении.

Император Священной Римской империи Фридрих II Штауфен (1194–1250) провел жестокий эксперимент. "Контрольную группу" новорожденных отобрали у матерей, передали нянькам и приказали им осуществлять за "пленниками" лишь самый общий уход – кормить и купать, но ни в коем случае не разговаривать с ними, не баловать, не брать на руки. Фридриху любопытно было узнать, на каком языке заговорят и как будут себя чувствовать младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи, которых не любили, не ласкали, не гладили, которым не пели колыбельные песенки... Может быть, они заговорят на языке нашего общего прародителя Адама? Вот тогда все и узнают, чей язык древнее! И что же в результате? А ничего хорошего: все дети вскоре умерли.руки, гладить по гол

- Расширение круга друзей и знакомых является антидепрессантом.

- Понятие поддерживающей сети. Почему нужны надежные друзья. Где лучше можно узнать человека. в рабочей ситуации или на вечеринке?

- Потребность в уважении и самоуважении - еще одна базовая потребность человека. Человек нуждается в том, чтобы его ценили, - например, за мастерство, компетентность, независимость, ответственность, чтобы видели

и признавали его достижения, успехи, заслуги. Но признания со стороны других еще недостаточно. Важно уважать самого себя, обладать чувством собственного достоинства, верить в свою единственность, незаменимость, чувствовать, что занят нужным и полезным делом, занимаешь достойное место в жизни. Иллюстрация чувства нужности людям и обществу: «Закройте глаза и представьте горькую картину. Вас не стало, и никто об этом не вспомнил. Больно, потому что каждому человеку хочется быть значимым».

- Когда вы выполняете работу, которая вас интересует, узнаете новое, расширяете ваш кругозор, получаете удовлетворение от сделанного.
- Работа занимает 70% жизни человека. Расчет: 8 часов – сон, 8 часов – работа, 1-2 часа – подготовка к работе и дорога до работы и обратно. Остается около 3 часов на личную жизнь. Это лучшее время жизни человека - с 25 до 55 лет.

Каждому человеку предоставляется выбор самому найти баланс между интересной, но низкооплачиваемой работой и работой, в которой отсутствие интереса компенсируется высокой оплатой.

- По статистике браки, заключенные между людьми одной профессии или работающими вместе, являются более крепкими. Это объясняется возможностью лучше узнать человека, его поведения в различных ситуациях.

Негативные стороны работы

Предоставьте ребятам самостоятельно составить список негативных сторон работы и объяснить их.

- Подчинение/дисциплина

Ситуация: Вы пришли на новое место работы. Ваш начальник резким, неуважительным тоном говорит вам: «Так, вот твое рабочее место. Следи за монитором. Сидеть будешь, пока не отпущу! Все понял?»

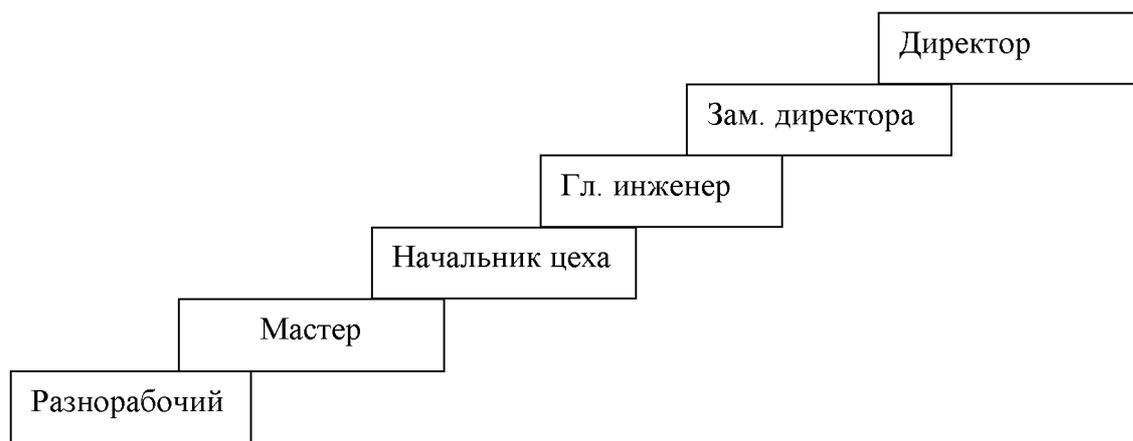
Во второй ситуации начальник тихим и ровным тоном объясняет: «Вот ваше рабочее место. Добро пожаловать! Ваша работа заключается в том, что-

бы следить за положением стрелки на этом мониторе. Когда стрелка переходит это положение, возникает опасность чрезвычайной ситуации. Поэтому ваша внимательность очень важна. Вас сменят через 5 часов.

Инструкция и требования остались теми же. В чем разница между этими ситуациями? В какой ситуации вам захочется остаться на рабочем месте?

Объяснение помогает принять правила. Когда мы не понимаем задачу, трудно подчиняться.

Рассмотрим иерархическую лестницу:



Что нужно сделать, чтобы было меньше начальников? Самому двигаться вверх по иерархической лестнице.

Кому легче продвигаться вверх по иерархической лестнице?

Пример: два человека, имеющие одинаковое образование и навыки. Один из них ворчливый, неохотно подчиняется, видит все в негативном свете. Другой – располагающий к себе, добродушный, исполнительный. Как вы думаете, кому предоставят повышение по службе?

Как вы думаете, почему необходима дисциплина?

- Низкая заработная плата
- Отсутствие социального пакета. Здесь следует рассмотреть, что входит в социальный пакет: медицинская страховка, трудовой стаж с оформлением трудовой книжки, страховое пенсионное свидетельство, детский сад, санаторий и т.д.
- Конфликты

Конечно, никому из нас не нравится, когда на нас кричат. Закройте глаза: перед вами злая женщина, которая на вас кричит. Какие у вас ощущения? Раздражение и агрессия. Это наша защитная реакция.

Главный принцип избегания конфликтов: не испытывать агрессию.

- Утомление/усталость. Утомление больше, если работа не интересная.
- Условия труда

Тренер: Теперь в списке нужно разделить негативные стороны работы, которые зависят и не зависят от нас. Посмотреть, что можно сделать, чтобы уменьшить количество негативных сторон. Какие ресурсы у Вас уже есть, а над чем стоит поработать.

Раздаточный материал № 1

Давайте определим преимущества жизни человека, имеющего работу перед безработным.

Работа	Безработица
• Наличие средств для жизни	• Отсутствие средств/наличие лишь в случае учета на бирже/
• Возможность иметь желаемые блага	• Невозможность иметь самое необходимое
• Наличие трудового стажа, необходимого для пенсии	• Отсутствие трудового стажа
• Внутреннее спокойствие	• Беспокойство и нервозность
• Возможность общения с более широким кругом людей	• Общение с ограниченным кругом людей
• Чувство нужности людям, обществу, чувство достоинства	• Чувство опустошенности, отрешенности
• Повышенный интерес к жизни	• Бомжи являются частыми

ни	жертвами ДТП, преступлений, поскольку их ничего не держит в жизни, их никто не ищет.
• Желание профессионального роста и самосовершенствования	• Безработица – тяжелая болезнь со смертельным исходом
• Общение с людьми. Работа занимает 70% жизни человека	
• Возможность найти свою вторую половину	

Дискуссия «Идеальное место для первой работы»

Цель: Прояснить запрос в отношении работы, требования, которые подростки предъявляют к рабочему месту.

Инструкция:

Ответьте на вопрос: Что на Ваш взгляд наиболее важно и на что стоит обращать внимание при выборе работы (оцените это по следующей шкале 0 – не важно, 1 – важно, 2 – очень важно, -1 – важно, чтобы этого избежать):

- а) условия труда (обстановка рабочего места, график работы).....
- б) сам процесс трудовой деятельности.....
- в) высокая материальная обеспеченность.....
- г) подвижная работа и возможность получения новых впечатлений.....
- д) стабильность и планомерность работы.....
- е) высокая степень ответственности.....
- ж) самостоятельное принятие решений.....
- з) возникновение сложных или даже опасных ситуаций.....
- и) взаимодействие и общение с людьми.....
- к) возможность творческой деятельности, самореализация.....

- л) частые командировки.....
- м) возможность создавать что-либо своими руками.....
- н) престижность места работы.....
- о) работа в дружном коллективе.....
- п) полезность результатов.....
- р) отсутствие противоречий между работой и собственными ценностями.....
- с) перспективность (профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице).....
- т) близость к месту жительства.....

Примечание для ведущего:

Первое место работы важно. Оно позволяет понять, что такое трудовой коллектив, приобрести необходимые трудовые навыки, получить первую зарплату.

На этом этапе важно организовать трудовые пробы для подростков.

Занятие 2.2. Ролевая модель успешного человека («Кто такой крутой ?»)

Задачи:

1. Формирование ролевой модели «успешного человека».
2. Формирование установок на социальный и карьерный рост.

Часть Первая.

Приветствие.

Игра «Слепая геометрия» — 10 минут

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами, выстроиться в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

Игра «Вопрос — ответ» — 10 минут

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос».

Актуализация темы. (5 мин)

Ведущий говорит об успехи и популярности. Возможно, привести примеры популярных, пользующихся авторитетом в данной группе, людей. Сегодня на занятии мы постараемся разобраться, как стать успешными, уважаемыми людьми.

Упражнение. (15 мин)

Задание: Группа делится на малые подгруппы. Каждая подгруппа должна выбрать того, кого они считают «крутым» (из числа известных людей). Сделать список его черт (внешних, внутренних).

Обсуждение.

Вывод: общие черты для успешных людей (уверенность, настойчивость, надежность, ...)

Дискуссия (35 мин)

Задание: просмотреть эпизоды из фильма и определить:

- Что общие характерно для главных героинь? (происхождение, стремление к успеху, счастью, наивность, честность и т.д)
- Какие они ставили перед собой цели?
- Чей путь был более длинным? Чей более трудным? Чей успешней?
- Как изменились героини со временем?
- Что общего для них сохранилось?

- Как проявились в жизни героинь такие черты как: четкое самоопределение, жизнестойкость, умение ставить и достигать цели, способность эффективно планировать время и др.?

Просмотр кадров из фильма «Москва слезам не верит».

Обсуждение.

Вывод: успешного человека отличают следующие личностные качества:

целеустремленность, жизнестойкость, верность жизненным принципам, умение планировать время, умение выстраивать приоритеты, настойчивость и т.д.

Часть вторая

Встреча с успешными людьми

(на занятие приглашаются успешные люди, не менее 3 человек, из разных производственных сфер).

Ход встречи.

1. Актуализация темы: На прошлом занятии мы говорили об успешных людях, сегодня у нас есть возможность с ними лично познакомиться и узнать, как они достигли успеха. (5 мин)
2. Представление гостей. Ведущий представляет каждого гостя. Затем гости имеют возможность кратко рассказать, почему они приняли предложение и пришли на встречу. (15мин)
3. Задание : Ведущий делит группу участников на 2 подгруппы и просит каждую записать на листе бумаги вопросы которые их интересуют относительно карьерного роста и успеха в жизни (5 мин). Группа, которая составит наибольшее количество вопросов, побеждает и получает приз (конфеты).
4. Ведущий сравнивает списки, объявляет победителя, вручает приз. Из двух списков выделяются общие вопросы и распределяются между гостями. Гости могут сами выбрать себе вопросы из списка или отвечать на какие-то вопросы по очереди. (30 мин)

5. Интерактивная часть: гости задают вопросы участникам. На каждый вопрос отвечают представители обеих команд. Гости выбирают победителя (25).
6. Заключение. Гости и участники обмениваются контактной информацией. Намечают экскурсии на предприятии.

Занятие 2.3. «А тому ли я учусь?»

Задачи:

1. Актуализировать представления о получаемой профессии и карьерных перспективах.
2. Сформировать устойчивую связь между собственными потребностями и получением профессионального образования.

Игра- разминка.

Задание: Все ходят под счет ведущего в разных направлениях, когда счет прекращается нужно сгруппироваться так, чтобы число в малой группе соответствовало цифре на которой остановился ведущий. (Ведущий считает от 1 до 10 и обратно, меняя темп).

В малой группе обсудите:

- 1) Ваше хобби.
- 2) Где вы учитесь (по какой специальности) и почему.
- 3) Где бы вы хотели работать после окончания обучения.

(Время на каждое обсуждение не более 2 м.)

Актуализация темы: Соответствует специальности, по которой Вы учитесь Вашим стремлениям и ожиданиям в жизни.

Что же необходимо для «правильного» выбора профессии?

Формула выбора профессии



ХОЧУ – Ваши желания, интересы, стремления
 МОГУ – Ваши таланты, способности, состояние здоровья
 НАДО – состояние рынка труда, востребованность профессий

Что такое *Хочу* при выборе профессии?

Это Ваш интерес, желание заниматься любимым делом. Подчеркнем особо, что это Ваш собственный, внутренний мотив достижений. Очень часто происходит подмена *Хочу* словом *Надо*. Но *Надо* выражает не внутренние побуждения человека, а внешние требования. Эти требования могут быть внешними очевидно — требования родителей, родственников, учителей, а могут быть интроецированными, уже усвоенными ребенком в качестве ориентиров. Поэтому мы можем наблюдать два вида мотивации. Первый мотив направлен на внутренний рост, на сепарацию от среды, на все большую опору на себя и доверие себе, и мы называем его мотивом достижений. Второй мотив связан с исполнением. Как любая исполнительская деятельность он влечет за собой целую

вереницу страхов, и мы называем его мотивом избегания неудач. Оба мотива имеют отношение к *Хочу*. Если первый обеспечивает успех в освоении любого начатого предприятия, то второй служит целям внутреннего побега от риска, открытий, потрясений и любопытства. Нередки случаи, когда вчерашний выпускник, поступив в институт, вдруг забрасывает учебу. Взрослые в панике. Что делать? Как заставить дитя учиться? Однако совсем немногие из них готовы рискнуть и отдать решение на откуп ребенку. Опять тот же мотив избегания неудач. И это тупик.

По окончании учебы начинается трудовая деятельность. Что происходит, если человек занимается тем, что ему не интересно? Он изо дня в день ходит на работу,

которая ему не нравится. Он придумывает для себя различные объяснения, почему ему нужно это делать. И чем больше себя заставляет, тем меньше хочет этого делать. Грустно, не так ли?

Что такое *Могу* при выборе профессии?

Это Ваши способности, склонности, образование и опыт. Вы знаете, что в любой профессии необходим набор определенных знаний, умений и навыков. Допустим, что кто-то из Вас хочет стать профессиональным футболистом. Может ли он это? Может да, может, нет. Тут многое зависит от физических способностей и потраченного на тренировки времени. Если этого багажа у Вас за плечами не окажется, то играть лучше всего в дворовой команде. Так и с любой профессиональной деятельностью. Если Вы приходите на работу, которая Вам нравится, но Вы с ней не справляетесь, то через некоторое время Вас, скорее, всего, уволят и найдут более подходящего сотрудника.

Что такое *Надо* при выборе профессии?

Слово ***Надо*** подразумевает под собой требование. Надо в данном случае означает тот круг профессий, который востребован на рынке труда. Допустим, Вы стали программистом, имеете соответствующее образование и даже склонности заниматься именно такой деятельностью. Те, кто знает ситуацию поближе, знают, что востребованы бывают не просто программисты (в особенности, если ориентироваться на европейский и американский рынок), а специалисты, владеющие тем или иным языком программирования и разбирающиеся в тех или иных специальных вопросах. Безусловно, программисты не глупые люди и в состоянии много что освоить, но за это время уходит вакансия и обучение становится бессмысленным. Поэтому найти рабочее место, где Ваши знания, способности и опыт найдут достойное применение и оплату, совсем не просто. Эта та часть вашей профессиональной биографии, которая не сулит деньги, а их приносит. Здесь все зависит от Вашей активной позиции, амбиций и удачи.

О том, что надо рынку.

Недавно в прессе были опубликованы данные статистического исследования о том, что в действительности учитывается при приеме на работу выпускников учебных заведений. Итак, что же?

Первый фактор успеха — это профессиональные знания и навыки работы. Второй фактор успеха — это способности и личностные качества.

Третий фактор успеха - это титулы, звания, рекомендации. Но об этом мы поговорим позже. Не учитывая *Надо*, Вы получаете профессию, за которую Вам никто не платит или платит крайне мало.

1.3. Упражнение про Хочу и Должен.

Цель: Осознание разницы между желаемым и необходимым.

Инструкция: «Напишите на листке 5 утверждений, начинающихся словами «Я должен...» Теперь напишите те же самые утверждения, заменив слово **Должен** на слово **Хочу**. Теперь посмотрите на эти утверждения со словом «Хочу» и отметьте плюсом те, с которыми из них Вы готовы согласиться. Что изменилось? Каково для Вас соотношение между *Должен и Хочу*? Как меняется Ваше отношение к деятельности?».

Вопросник «СТРУКТУРА ИНТЕРЕСОВ»

Методика предназначена для профориентации школьников и студентов младших курсов. Позволяет выявить структуру интересов личности.

ИНСТРУКЦИЯ: Проставить против каждой из нижеприведенных фраз цифры 1, 2, 3, 4 в зависимости от степени их привлекательности для вас:

1- совершенно неприемлемо,

2 - неинтересно,

3 - интересно,

4 - весьма интересно.

1. Классическая музыка как сопровождение к спортивным упражнениям.

2. Взаимосвязь спорта и политики.
3. Выбор частот и т. п. физические вопросы, связанные с беспроводной передачей легкой музыки.
4. Соотношение относительной и абсолютной истин на примере изучения географии.
- 5: Животные и растения пяти континентов.
6. Удешевление производства товаров путем применения автоматике.
7. Обмен валюты во время заграничных поездок.
8. Произведения мировой литературы в кино.
9. Совместные каникулярные путешествия девочек и мальчиков.
10. Мотоспорт.
11. Погрузка на мышцы и сердце танцоров.
- 12: Психологические проблемы процессов творческого мышления у великих физиков.
13. Модная спортивная одежда спортсменов в различных видах спорта.
14. Изображение типов людей в кино.
15. Моральные проблемы в медицине и в других областях биологии.
16. Спортивная дружба между девочками и мальчиками.
17. Моделирование костюмов на киностудиях:
18. Особенности технических сооружений для добычи полезных ископаемых в горной местности и на равнине.
19. Тетради с записями модных песенок (шлягеров).
20. Влияние музыки на производительность труда.
21. Задачи моды в обыденном самопознании человека.
22. Политические события в кино.
23. Цели и формы ведения психологической войны.
24. Физические проблемы передачи звука и световые эффекты в оперных спектаклях.
25. Одежда для концерта.
26. Средства обороны армий.
27. Отношения между мужем и женой, между родителями и детьми

28. Развлекательная музыка из фильмов.
29. Формирование объективного мнения путем рецензий на фильмы.
30. Путешествие в горы и к озерам европейских стран.
31. Излучения в недрах Земли и в атмосфере.
32. Траектория полета прыгающего с трамплина лыжника и другие физические проблемы спора:
33. Короткометражные фильмы об опытах, связанных с наукой об электричестве.
34. Связь темперамента и нервной системы.
35. Здоровье и одежда.
36. Поездки спортивных команд:
37. Кинорепортажи о работе на крупных предприятиях
38. Темперамент и стиль танца.
39. Ответственность физика за применение его изобретений и открытий.
40. Кричащая и скромная одежда.
41. Спортивные фильмы.
42. Танцы как символ трудового процесса.
43. Рабочая спецодежда.
- 44: Книги о современном танце.
45. Технические аппараты для измерения силы воли и других психических свойств.
46. Кинофильмы о редких животных и растениях.
47. Изменения, происходящие в легких, сердце и других органах спортсмена.
48. Книги по географии.
49. Роль физики в познании мира
50. Технические приборы для записи музыки.
51. Познаваемость процессов развития моды.
52. Случайность и закономерность спортивных рекордов.
53. Верность, прямолинейность, характер людей.
54. Правильность отражения жизни с помощью шлягеров.
55. Свобода печати.

56. Классическая балетная музыка.
57. Киногерои как образцы морали людей.
58. Способность к музыке и чувство ритма.
59. Танцевальная музыка.
60. Использование бактериологического оружия.
61. Результаты экспедиций как доказательство правильности гипотез.
62. Проблемы обучения с помощью автоматов.
63. Голоса животных в музыкальных произведениях.
64. Затраты на постановку оперы.
65. Демонстрация моделей одежды в сопровождении музыки.
66. Препятствия обмену туристами.
67. Техника передачи концертов.
68. Легкая музыка в поезде.
69. Формирование характера в спорте.
70. Суеверие и истина о происхождении жизни.
71. Преломление света и контраст цветов одежды.
72. Проблемы рычага в балете.
73. Политика как отражение законов общества.
74. Оперный словарь.
75. Танец как форма отражения.
76. Одежда в различных странах.
77. Обычай и манера поведения на вечерах.
78. Модная одежда, изготовленная с помощью новых текстильных машин.
79. Электротехнические аппараты.
80. Практическая и со вкусом сделанная дорожная одежда.
81. Рассказы и романы о спорте.
82. Формирование характерных черт у людей разных профессий.
83. Полезные ископаемые, производство товаров и торговля в странах Европы.
84. Одежда для танцевального вечера.
85. Фильмы-балеты.

86. Лёгкая музыка и шлягеры.
87. Строение тела животных как образец для технических решений в области авиа- и судостроения.
88. Воздействие джазовой музыки на настроение.
89. Познаваемость духовной жизни человека.
90. Освободительная борьба народов.
91. Гастроли симфонических оркестров.
92. Доказательства закономерностей экономического развития.
93. Безнравственное использование технических изобретений на примерах из жизни.
94. Особенности темперамента разных народов:
95. Танцевальные элементы гимнастики.
96. Одежда и характер человека.
97. Фильмы о ландшафтах Европы.
98. Романы нравов.
99. Характер танца как отражение ситуации в политике общества
100. Условия для мирного применения достижений ядерной физики.
101. Типичные для отдельных местностей и народов виды спорта.
102. Влияние спортивных упражнений на повышение производительности труда.
103. Книги по анатомии человека.
104. Правила внутреннего распорядка и трудовая дисциплина на предприятиях.
105. Соотношение чувственного и рассудочного элементов при восприятии музыкальных произведений.
106. Обычаи и нравы различных народов.
107. Методы содержания крупного рогатого скота и обработки почвы.
108. Влияние давления воздуха, шума и освещения на процесс труда.
109. Европейские, азиатские; африканские и латиноамериканские танцы.
110. Серия статей о процессе познания человека.
111. Оперы как отражение нравов эпохи.

112. Книги и журналы о торговле, транспорте и финансовой системе.
113. Формы и результаты экономической взаимопомощи:
114. Ежегодник по вопросам техники.
115. Труд и развлечения во время путешествий.
116. Зависимость объективной истины от места и времени на примере учения о морали.
117. Книги о темпераментах, характерах и дарованиях людей.
118. Экспедиции для поиска редких животных и растений.
119. Возникновение электрического тока в мозге.
120. Легкая музыка различных стран.
121. Фильмы-оперы.
122. Поп-музыка как средство выражения интересов общества.
123. Спортивные упражнения в сопровождении музыки.
124. Проблемы аранжировки в эстрадной музыке.
125. Популярная литература об атомной физике.
126. Фильмы-путешествия.
127. Восприятие симфонической музыки людьми различного типа.
128. Описание путешествий.
129. Танцы и занятия спортом во время круиза:
130. Технические устройства для фиксации движений в процессе танца.
131. Фильмы-репортажи о новых технических изобретениях.
132. Оперная музыка Китая, Индии и европейских стран.
133. Запреты оперных спектаклей.
134. Журналы мод.
135. Учебные экскурсии в физические научно-исследовательские институты.
136. Самолеты и другие современные технические средства пассажирского сообщения.

КЛЮЧ. Обработка результатов по ключу:

1. География: 4, 5, 18, 30, 31, 48, 76, 83, 90, 94, 97, 101, 106, 109, 120, 132.
2. Физика: 3, 12, 24, 31, 32, 33, 39, 49, 71, 72, 79, 100, 108, 119, 125, 135.
3. Биология: 5, 11, 15, 34, 35, 46, 47, 58, 60, 63, 70, 87, 103, 107, 117, 119.
4. Техника: 6, 10, 18, 26, 45, 50, 62, 67, 78, 79, 87, 93, 114, 130, 131, 136.
5. Политика: 2, 21, 22, 23, 26, 27, 55, 60, 66, 73, 90, 99, 100, 113, 122, 133.
6. Мораль: 9, 15, 16, 27, 39, 40, 53, 57, 77, 86, 93, 98, 104, 106, 111, 116.
7. Экономика: 6, 7, 20, 37, 42, 43, 64, 82, 83, 92, 102, 104, 107, 108, 112, 113.
8. Философия: 4, 21, 29, 49, 51, 52, 54, 61, 70, 73, 75, 89, 92, 105, 110, 116.
9. Психология: 12, 14, 23, 34, 38, 45, 53, 69, 82, 88, 89, 94, 96, 115, 118, 127.
10. Литература: 8, 19, 44, 18, 55, 74, 81, 98, 103, 110, 112, 114, 118, 125, 128, 134.
11. Легкая музыка: 3, 19, 20, 28, 50, 54, 58, 59, 65, 68, 86, 88, 120, 122, 123, 124.
12. Классическая музыка: 1, 24, 25, 56, 63, 64, 67, 74, 91, 105, 111, 121, 124, 127, 132, 133.
13. Мода: 13, 17, 21; 25, 35, 40, 43; 51, 65, 71, 76, 78, 80, 84, 96, 134.
14. Хореография: 11, 38, 42, 44, 56, 59, 72, 75, 77, 84, 85, 95, 99, 109, 129, 130.
15. Искусство кино: 8, 14, 17, 22, 28, 29, 33, 37, 41, 46, 57, 85, 97, 121, 126.
16. Путешествия: 7, 9, 30, 36, 61, 66, 68, 80, 91, 115, 117, 126, 128, 129, 135, 136.
17. Спорт: 1, 2, 10, 13, 16, 32, 36, 41, 47, 52, 69, 81, 95, 101, 102, 123.

АНАЛИЗ И ВЫВОД: Какие направления вас привлекают в большей/меньшей мере. Ответы расположить по рангам.

Занятие 2.4. «Как себя презентовать?»

Задачи:

1. Формирование знаний о системе деловых собеседований.
2. Развитие навыков самопрезентации.
3. Расширить возможности участников в способах презентации себя.
4. Раскрыть индивидуальный репертуар самоподачи,

5. Сформировать универсальный способ самопрезентации в сфере личного и делового общения.

Как представить себя в выгодном свете перед работодателем?

Устройство на работу напоминает **куплю-продажу** товара. Кто здесь является продавцом, а кто покупателем? Устраиваясь на работу вы продаете свое время, навыки, знания и т.д.

Давайте вспомним сказку Сергея Михалкова «Как старик корову продавал»:

А много ль корова дает молока?

- Да мы молока не видали пока...

Когда старику стал помогать мальчик, он хвалил корову следующим образом:

А много ль корова дает молока?

- Не выдоишь за день - устанет рука.

Старик посмотрел на корову свою:

- Зачем я, Буренка, тебя продаю?

Корову свою не продам никому -

Такая скотина нужна самому!

Чтобы устроиться на работу, нам надо научиться себя хвалить. В российской культуре не принято хвалить детей. Если ребенок ведет себя хорошо, то ему не говорят об этом. Но если ведет себя плохо, то считают своим долгом обязательно его отругать и сказать ему о том, какой он плохой. Все это откладывается у нас в голове с детства.

Как себя преподнести в выгодном свете? Попробуйте назвать как можно больше слов, положительно характеризующих работника. Каковы качества хорошего воспитателя, например?

Следующие слова помогут вам произвести благоприятное впечатление на работодателя:

Выгодный

Деятельный

Квалифицированный

Компетентный

Находчивый

Положительный

Последовательный

Работоспособный

Способный

Уравновешенный

Успешный

Исполнительный

Экономный

Организованный

Энергичный

Коммуникабельный

Игра: давайте попробуем себя похвалить. Придумайте прилагательное, которое начинается на первую букву вашего имени (отчества) и положительно вас характеризует.

Упражнение «Все равно ты хороший»:

Участник называет одну свою слабую сторону или отрицательное качество. Его сосед должен постараться обернуть это качество в положительное.

Например:

- Я очень упрямый
- Все равно ты хороший, потому что это свидетельствует о твоей настойчивости. Ты можешь добиваться своей цели и доводить каждое дело до конца

Участники получают раздатку со словами положительной оценки (раздаточный материал № 1) и пробуют рассказать о своем рабочем опыте и навыках, используя предложенные слова. Это может быть домашним заданием или упражнением в парах. Что вы хорошо умеете делать?

Следующие слова помогут вам произвести благоприятное впечатление на работодателя:

Выгодный	Энергичный	Создал
Деятельный	Коммуникабельный	Специализировался
Квалифицированный		Управлял
Компетентный		Усовершенствовал
Находчивый	Заведовал	Внедрил
Положительный	Инспектировал	
Последовательный	Инициировал	Достиг
Работоспособный	Контролировал	Испытал организовывал
Способный	Координировал	вал
Уравновешенный	Направлял	Осуществлял
Успешный	Обрабатывал	Построил
Исполнительный	Обучал	Преподавал
Экономный	Продавал	Провел
Организованный	Разработал	Расширил

Руководил

Установил

Участвовал

Спроектировал

Устроил

Пополните свой список навыков и умений

Был посредником

Чинил механическое

Вел учет

оборудование

Вел собрания

Выступал публично

Готовил таблицы и
диаграммы

Давал поручения

Давал советы

Делал цифровые вы-
числения

Делал обзоры

Консультировал людей

Обслуживал клиентов

Общался с клиентами

Обучал людей

Проверял точность

Проводил собеседова-
ния

Программировал мик-
рокомпьютеры

Работал с жалобами

Работал с оборудовани-
ем

Регистрировал данные

Хорошо умею -----

Особенно хорошо умею -----

Умело выполняю -----

Имею опыт в -----

Особенно опытен в -----

Подготовка к собеседованию

- Как составить резюме (раздаточный материал № 2)

Резюме – понятие, с которым все чаще приходится сталкиваться тем, кто ищет или меняет работу. Как составить резюме? Существует традиционная форма.

- Ваши фамилия, имя или отчество в именительном падеже должны легко читаться в первой строке резюме.
- Номера телефонов, включающие код города, фактический адрес. Укажите, в какое время с вами удобно связаться по телефону или передать информацию.
- Кратко опишите, на какую должность вы претендуете (2-3 строки)
- Дата рождения и возраст; семейное положение, количество детей.
- Полное наименование учебного заведения (если необходимо, добавьте старое название); диплом (или степень образования), специальность

ФИО

АДРЕС И ТЕЛЕФОН

ЦЕЛЬ (по желанию)

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

ОБРАЗОВАНИЕ (даты начала и окончания обучения)

ОПЫТ РАБОТЫ за последние 5-7 лет, начиная с последнего места работы

(даты начала и окончания работы). Полное наименование организации, должность, должностные обязанности (перечислите ваши обязанности и задачи на этой должности).

УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ (приведите ваши основные профессиональные достижения, используя выражения типа: «создал, ввел в действие, увеличил, выполнил»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ иностранные языки (опишите степень владения), владение компьютером (назовите программы, которые можете использовать в работе), водительские права (категория, наличие транспортного средства)

РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАЗЕЦ РЕЗЮМЕ

АЛЕКСАНДРОВА МАРИНА СЕРГЕЕВНА

АДРЕС: г. Владимир 600034б ул. Комиссарова, д.11, кв. 12

ТЕЛЕФОН: 24-30-45

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 26 марта 1982 года, г. Владимир

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: не замужем

КВАЛИФИКАЦИЯ: бухгалтер с опытом работы и знанием компьютерной программы «1С: бухгалтерия»

ОБРАЗОВАНИЕ:

2000-2004, Владимирский Авиа-Механический колледж. Получен диплом бухгалтера

2002, курсы операторов ЭВМ при методическом центре ОЦЗН

ОПЫТ РАБОТЫ: июль 2004 года – август 2005 года ОАО «Техника» - бухгалтер

Выполняла работу на различных участках бухгалтерского учета (учет основных средств, товарно-материальных ценностей, проводила расчеты с поставщиками и заказчиками, составляла отчетные калькуляции себестоимости продукции, работ).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Работаю на персональном компьютере (WORD, EXCEL, 1С: бухгалтерия)

Энергична, коммуникабельна, настойчива в достижении требуемых результатов

ДАТА

Автобиография

Имя, фамилия, отчество

Дата и место рождения

Семейное положение (женат, холост, замужем, не замужем)

Адрес, телефон:

Образование (укажите, какие учебные заведения вы окончили, и когда; а также те, в которых вы учились, но не окончили (и сколько времени)

Специальность по образованию (укажите все дипломы, свидетельства, которые вы имеете)

Опыт работы (укажите какого рода работой вам приходилось заниматься, в каких организациях, на каких должностях и в течение какого времени)

Награды, отличия, рекомендации

(укажите имеющиеся у вас награды, грамоты, дипломы победителей конкурсов и т.п., а так же рекомендации)

Дополнительная информация (любые сведения, которые представят вас в выгодном свете – например о ваших увлечениях, навыках и умениях и пр.)

Образец заполнения автобиографии

Иванов Василий Петрович

Родился 10 апреля 1980 г. в г. Владимире

Не женат

Проживаю в г. Владимире по ул. Безыменского, д.21, кв. 17. тел. 21-56-49

Образование: закончил среднюю школу № 10 г. Владимира в 1997 г.; Владимирский авиа-механический колледж в 2001 г.; 2 курса Владимирского государственного университета в 2003 г.

Специальность: ремонт и эксплуатация электрооборудования промышленных предприятий. Имею 4-й разряд электромонтера, водительские права категории «В» и «С»

Моя трудовая деятельность:

2003 – 2005 гг. – наладчик электрооборудования з-да «Электроприбор»

за хороший, добросовестный труд неоднократно получал грамоты и премии. Трижды был одним из победителей в конкурсах «Лучший по профессии»

Немного о себе: к работе всегда отношусь внимательно и ответственно. Человек я обязательный, исполнительный, дисциплинированный. Всегда довожу начатое дело до конца. Обладаю организаторскими способностями, имею опыт работы с людьми. По характеру уравновешенный, общительный, доброжелательный. В свободное время увлекаюсь футболом, неплохо разбираюсь в электронике. Предпочитаю активный отдых: летом – грибы, рыбалка; зимой – лыжи.

Как специалиста и человека меня может охарактеризовать главный инженер 3-да «Электроприбор» Зайцев Николай Дмитриевич

1. Способы общения с работодателем: разговор по телефону и собеседование

Что важно работодателю:

1. Ваш опыт работы
2. Ваше образование, подготовка
3. Ваши навыки: что дополнительно умеет делать в плане работы
4. Ваш возраст
5. Срок безработицы

Разговор по телефону

Для разговора по телефону важно знать:

- Правильное название организации
- Фамилию, имя, отчество работодателя (необходимо быть уверенным,

что вы говорите именно с ним или лицом его заменяющим)

Если вы звоните по объявлению, в котором не указаны эти сведения, то начать разговор можно следующим образом:

- Здравствуйте/ Доброе утро/ Добрый день. Я звоню по объявлению о работе ... У вас все еще есть вакансия? С кем я могу поговорить?

- Когда мне можно подойти к вам для собеседования?
- Ваш адрес?
- Кого мне нужно спросить?

Ролевая игра: разговор по телефону с работодателем по объявлению в газете: «Организации требуется наладчик оборудования (повар, грузчик, курьер, и т.д.)»

Деловая игра «Прием на работу»

Из группы участников тренинга выбирается 2-3 добровольца, желающие пройти собеседование при приеме на работу. Группа – работодатели за «зеркалом». Их задача – дать оценку поведению «работника» на собеседовании. Тренер – «менеджер по кадрам». Тренер объясняет роли, дает задание, выдает анкеты.

«Работники» получают бланки автобиографии и анкеты – резюме, а также список вакансий (см. приложение 3) и удаляются из комнаты. Пока они работают над заполнением анкет, тренер разбирает способы поиска работы и ответы на типичные вопросы собеседования с остальными участниками.

После каждого собеседования добровольца происходит разбор собеседования.

Первый вопрос добровольцу после собеседования:

Каковы ваши ощущения?

Сложно ли было выдержать натиск вопросов?

Трудно ли было сохранять визуальный контакт в течение длительного периода?

Дополнительный вопрос собеседования: Как вы думаете, нужно ли сообщать работодателю о том, что вы воспитывались в детском доме? Часть ребят считает, что да, но большинство отвечает «нет». На самом деле, эту часть вашей биографии можно представить, как большое преимущество. Вы можете сказать: «Я воспитывался в детском доме, и мне рано пришлось стать самостоятельным. У меня не было мамок и нянек, которые заботились бы обо мне. Поэтому я самостоятельный и независимый человек, несмотря на свой возраст».

Ответы на типичные вопросы собеседования:

1. Чем вы занимались на последнем месте работы?

Расскажите, чем вы занимались на предыдущем месте работы, сделав особый упор на следующем:

- Навыки и умения, которые были необходимы вам на предыдущем месте работы
- Используемые машины и оборудование
- Что входило в ваши обязанности
- Люди, с которыми вы работали
- Продолжительность (если работали длительное время)
- Результаты вашего профессионального роста (если вы получали повышение по службе)
- Обязанности, имеющие непосредственно отношение к работе, которую вы хотите получить

2. Почему вы ушли с этой работы?

Люди уходят с работы по многим причинам. Укажите только те из них, которые характеризуют вас с положительной стороны. Избегайте таких, как увольнение, спор с начальником и т.д. Типичные причины:

- Работа была временной (сезонной), истек срок договора (контракта)
- Это была работа с неполным рабочим днем, рабочей неделей
- Фирма закрылась
- Произошло сокращение штата работников
- Зарплата была недостаточной
- Приходилось слишком далеко ездить, было слишком много сверхурочной работы
- Вы решили сменить сферу трудовой деятельности

Если вы ушли с работы из-за плохого состояния здоровья, упомяните об этом кратко и обязательно укажите, что сейчас состояние вашего здоровья улучшилось, и вы можете выполнять ту работу, на которую претендуете.

3. Приходилось ли вам заниматься такого рода работой ранее?

- Во всех случаях постарайтесь ответить ДА
- Опишите имеющийся у вас опыт, который подтверждает ваше четкое представление о характере будущей работы и вашу реальную способность выполнять эту работу

Если у вас нет достаточного опыта, опишите другой, имеющийся у вас опыт, свидетельствующий о вашей способности или живом интересе к обучению будущей работе

- Упомяните связанный с этой работой опыт, другой опыт профессиональной деятельности, вашу квалификацию и подготовку, интересы, увлечения и личные качества, соответствующие характеру работы

Пример: вы хотите получить работу секретаря, но никогда не работали в офисе. Следует упомянуть работу с документами, которую вам приходилось выполнять, например, операции с технической документацией. Сообщите о владении машинописью, познаниях в математике, опыте работы с цифрами. Работодатель примет во внимание навыки конторской работы, знакомство с копировальной техникой, умение пользоваться факсом, телефоном. Подчеркните, что для вас характерны хорошие отношения с людьми, быстрое усвоение нового; можете отметить, что вы всегда хотели заняться конторской работой, с нетерпением ожидаете возможности приступить к ней и будете всегда работать на совесть.

4. С какого рода машинами и оборудованием вам приходилось работать?

- Упомяните имеющийся у вас опыт работы с оборудованием, который может быть использован на том рабочем месте, на которое вы претендуете

- Опишите опыт использования других видов машин, с которыми вы знакомы. Обязательно точно укажите тип и наименование оборудования
- Назовите имеющиеся у вас дипломы и свидетельства о специальной подготовке в области использования машин и оборудования
- Не забудьте указать те виды оборудования, которые имеют отношение к вашим личным интересам

5. Почему вы хотите здесь работать?

Ответ на этот вопрос дает вам возможность рассказать все, что вы узнали о фирме, продемонстрировав, что вы не поленились выяснить все о предприятии, на которое хотите трудоустроиться.

- Упомяните о хорошей репутации фирмы как работодателя
- Ее репутация, как перспективной организации
- Укажите, что фирма занимается той работой, в которой вы всегда были заинтересованы
- Упомяните, что эта работа кажется вам идеальной

6. На какую зарплату вы рассчитываете?

Обычно вам сообщают точную зарплату или очертят ее интервал. Иногда можно вести переговоры об уровне будущей зарплаты. При слишком больших претензиях вы можете не получить работы, при слишком низких – вам будут недоплачивать. Стратегия:

- Избегайте точного указания каких-либо цифр
- Будьте уклончивы, но разумны: «Я надеюсь на разумный уровень оплаты, соответствующий объему работы», «полагаю, что оплата будет не ниже среднего уровня. Это меня устроит»
- После собеседования можно выяснить уровень оплаты труда сотрудников, выполняющих аналогичную работу. Тогда если вам предложат работу, у вас будет больше возможностей вести переговоры

7. Почему мы должны принять на работу именно вас?

- Будьте готовы быстро ответить на этот вопрос. Если вы нечетко представляете себе причины, по которым желаете получить эту работу, не рассчитывайте на скорый положительный ответ.

- Быстро перечислите ваши позитивные характеристики, даже если при этом придется повторить то, что вы уже сказали: свою квалификацию, предшествующий опыт, интересы

Убедите собеседника, что вы: трудолюбивы, надежны, способны выполнить все требования, которые предъявляются к соискателю работы, и другие условия.

8. Как часто вы отсутствовали на предыдущем месте работы?

- Если вы отсутствовали редко, немедленно сообщите об этом.
- Если вы отсутствовали часто, сообщите причину и подчеркните, что это проблема едва ли возникнет вновь.

Некоторые примеры построения ответа: «Была необходимость в лечении, но сейчас состояние здоровья отличное», «Это происходило из-за проблем, которые вряд ли повторятся», «Это была случайность. Обычно я не отсутствовал на работе и уверяю вас, что на меня можно полностью положиться».

9. Есть ли у вас проблемы со здоровьем?

Собеседник хочет убедиться:

- Вы достаточно здоровы, чтобы выполнить работу
- Состояние вашего здоровья хорошее

Вы должны дать убедительный отчет по обоим пунктам.

Если вы практически здоровы и не хотите оговорить каких-либо условий найма – сразу скажите об этом

Если вы уже упомянули о слабом здоровье или инвалидности, повторите это, но заверьте собеседника, что проблемы со здоровьем ни в коей мере не отразятся на вашей трудоспособности и возможности выполнять искомую работу, а в целом состояние вашего здоровья превосходное.

Конкретные примеры:

Если у вас было сердечное заболевание, и собеседник сомневается в вашей способности поднимать тяжести, постарайтесь убедить его

Получите справку от врача, подтверждающую, что вы здоровы

Всегда утверждайте, что ваше здоровье вполне годится для этой работы и в целом тоже очень хорошее.

10. Каковы ваши сильные стороны?

Это еще одна возможность перечислить все ваши положительные качества, имеющие отношение к будущей работе:

Навыки

Опыт

Интересы

Энтузиазм

Надежность

Эффективность деятельности

Умение ладить с людьми

Гордость за хорошо проделанную работу

11. Каковы ваши слабые стороны?

Не помогайте работодателю отвергнуть вашу кандидатуру – не рассказывайте о том, какой вы «плохой». Слабые стороны есть у всех людей, но они не мешают вам в вашей работе.

Некоторые примеры:

«Я с трудом переношу критику»

«Иногда мне трудно контролировать себя, когда со мной обращаются несправедливо»

«У меня нет большого жизненного опыта, но я имею достаточную подготовку для выполнения этой работы и огромное желание»

12. Расскажите мне о себе

Этот открытый вопрос предполагает, что вы расскажете собеседнику о своей личной жизни. При это вы должны ставить перед собой следующие цели:

- Показать, что у вас есть интересы за пределами профессиональной деятельности
- Подчеркнуть эффективную взаимосвязь между вашими интересами и профессиональными навыками
- Попытаться укрепить контакт с собеседников, коснувшись предмета, представляющего взаимный интерес
- Убедить собеседника, что обстоятельства вашей семейной жизни не мешают выполнению служебных обязанностей

Можете упомянуть:

Краткое жизнеописание – где вы родились и воспитывались, где учились и работали

Прошлый профессиональный опыт

Общества и организации, в которые вы входите

Интересы и формы проведения досуга

Ваши братья и сестры (если есть)

13. Ваш возраст

Когда собеседник задает этот вопрос, он обеспокоен, не слишком ли вы молоды для той работы, на которую претендуете. Подчеркните преимущества своего молодого возраста:

- Вы не собираетесь искать другую работу
- Вы планируете длительное время оставаться на этой работе
- Вы хотите доказать свои способности, самоутвердиться
- Вы полны желания работать, энтузиазма
- Ваши физические способности достигли своего пика
- Вы легко адаптируетесь к переменам
- У вас нет вредных профессиональных привычек

14. Чем вы занимались, когда у вас не было работы?

Ваш ответ не должен произвести впечатления пустого времяпровождения в период безработицы.

Расскажите об активных поисках работы. Если вы помогали участвовать в добровольной работе, повышали квалификацию, ухаживали за родственниками, что либо строили или ремонтировали, упомяните об этом.

15. Когда вы можете приступить к работе?

Не колеблясь, отвечайте: «Как можно скорее» или «Когда будет нужно»

Обсуждать все детали нужно после того, как вы получили работу. При необходимости всегда можно договориться с работодателем о переносе даты начала работы.

16. Есть ли у вас какие-либо вопросы?

Часто это вопрос задают только из вежливости. Если интервьюер справился со своей задачей, он рассказал вам все, что вам нужно узнать о Вашей работе. В этом случае можно ограничиться комплиментом: «Нет спасибо, вы полностью описали мне работу. Я хотел бы как можно скорее приступить к ней»

Если работодатель упустил какие-либо детали, задайте один-два вопроса.

Не спрашивайте о частностях: о распорядке рабочего дня, социальном обслуживании – такие вопросы воспринимаются как свидетельство ваших сомнений в необходимости трудоустроиться на данной фирме. Эти вопросы можно задать, уже приступив к работе.

Раздаточный материал № 1

Слова положительной оценки

Следующие слова помогут вам произвести благоприятное впечатление на работодателя:

Выгодный
Деятельный
Квалифицированный
Компетентный
Находчивый
Положительный
Последовательный
Работоспособный
Способный
Уравновешенный
Успешный
Исполнительный
Экономный
Организованный
Энергичный
Коммуникабельный
Дисциплинированный
Заведовал
Инспектировал
Инициировал
Контролировал
Координировал
Направлял
Обрабатывал
Обучал
Продавал
Разработал
Создал
Специализировался
Управлял

Усовершенствовал

Внедрил

Достиг

Испытал организовывал

Осуществлял

Построил

Преподавал

Провел

Расширил

Руководил

Спроектировал

Установил

Устроил

Участвовал

Пополните свой список навыков и умений

Был посредником

Вел учет

Вел собрания

Выступал публично

Готовил таблицы и диаграммы

Давал поручения

Давал советы

Делал цифровые вычисления

Делал обзоры

Консультировал людей

Обслуживал клиентов

Общался с клиентами

Обучал людей

Проверял точность
Проводил собеседования
Программировал микрокомпьютеры
Работал с жалобами
Работал с оборудованием
Регистрировал данные
Чинил механическое оборудование

Хорошо умею -----
Особенно хорошо умею -----
Умело выполняю -----
Имею опыт в -----
Особенно опытен в -----

Раздаточный материал № 2

Как составить резюме

Резюме – понятие, с которым все чаще приходится сталкиваться тем, кто ищет или меняет работу. Как составить резюме? Существует традиционная форма.

- Ваши фамилия, имя или отчество в именительном падеже должны легко читаться в первой строке резюме.
- Номера телефонов, включающие код города, фактический адрес. Укажите, в какое время с вами удобно связаться по телефону или передать информацию.
- Кратко опишите, на какую должность вы претендуете (2-3 строки)
- Дата рождения и возраст; семейное положение, количество детей.
- Полное наименование учебного заведения (если необходимо, добавьте старое название); диплом (или степень образования), специальность

ФИО

АДРЕС И ТЕЛЕФОН

ЦЕЛЬ (по желанию)

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

ОБРАЗОВАНИЕ (даты начала и окончания обучения)

ОПЫТ РАБОТЫ за последние 5-7 лет, начиная с последнего места работы (даты начала и окончания работы). Полное наименование организации, должность, должностные обязанности (перечислите ваши обязанности и задачи на этой должности).

УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ (приведите ваши основные профессиональные достижения, используя выражения типа: «создал, ввел в действие, увеличил, выполнил»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ иностранные языки (опишите степень владения), владение компьютером (назовите программы, которые можете использовать в работе), водительские права (категория, наличие транспортного средства)

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Автобиография

Имя, фамилия, отчество

Дата и место рождения

Семейное положение (женат, холост, замужем, не замужем)

Адрес, телефон:

Образование (укажите, какие учебные заведения вы окончили, и когда; а также те, в которых вы учились, но не окончили (и сколько времени))

Специальность по образованию (укажите все дипломы, свидетельства, которые вы имеете)

Опыт работы (укажите какого рода работой вам приходилось заниматься, в каких организациях, на каких должностях и в течение какого времени)

Награды, отличия, рекомендации

(укажите имеющиеся у вас награды, грамоты, дипломы победителей конкурсов и т.п., а так же рекомендации)

Дополнительная информация (любые сведения, которые представят вас в выгодном свете – например о ваших увлечениях, навыках и умениях и пр.)

ОБРАЗЕЦ РЕЗЮМЕ

АЛЕКСАНДРОВА МАРИНА СЕРГЕЕВНА

АДРЕС: г. Владимир 6000346 ул. Комиссарова, д.11, кв. 12

ТЕЛЕФОН: 24-30-45

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 26 марта 1982 года, г. Владимир

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: не замужем

ЦЕЛЬ:

КВАЛИФИКАЦИЯ: бухгалтер с опытом работы и знанием компьютерной программы «1С: бухгалтерия»

ОБРАЗОВАНИЕ:

2000-2004, Владимирский Авиа-Механический колледж. Получен диплом бухгалтера

2002, курсы операторов ЭВМ при методическом центре ОЦЗН

ОПЫТ РАБОТЫ: июль 2004 года – август 2005 года ОАО «Техника» - бухгалтер

Выполняла работу на различных участках бухгалтерского учета (учет основных средств, товарно-материальных ценностей, проводила расчеты с поставщиками и заказчиками, составляла отчетные калькуляции себестоимости продукции, работ).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Работаю на персональном компьютере (WORD, EXCEL, 1С: бухгалтерия)

Энергична, коммуникабельна, настойчива в достижении требуемых результатов

ДАТА

Образец заполнения автобиографии

Иванов Василий Петрович

Родился 10 апреля 1980 г. в г. Владимире

Не женат

Проживаю в г. Владимире по ул. Безыменского, д.21, кв. 17. тел. 21-56-49

Образование: закончил среднюю школу № 10 г. Владимира в 1997 г.; Владимирский авиа-механический колледж в 2001 г.; 2 курса Владимирского государственного университета в 2003 г.

Специальность: ремонт и эксплуатация электрооборудования промышленных предприятий. Имею 4-й разряд электромонтера, водительские права категории «В» и «С»

Моя трудовая деятельность:

2003 – 2005 гг. – наладчик электрооборудования з-да «Электроприбор» за хороший, добросовестный труд неоднократно получал грамоты и премии.

Трижды был одним из победителей в конкурсах «Лучший по профессии»

Немного о себе: к работе всегда отношусь внимательно и ответственно. Человек я обязательный, исполнительный, дисциплинированный. Всегда доведу начатое дело до конца. Обладаю организаторскими способностями, имею опыт работы с людьми. По характеру уравновешенный, общительный, доброжелательный. В свободное время увлекаюсь футболом, неплохо разбираюсь в электронике. Предпочитаю активный отдых: летом – грибы, рыбалка; зимой – лыжи.

Как специалиста и человека меня может охарактеризовать главный инженер з-да «Электроприбор» Зайцев Николай Дмитриевич

Раздел № 3 «Я и право»

Занятие 3.1. «Мои права и обязанности в самостоятельной жизни»

Задачи:

1. Расширить представления участников о системе государственной поддержки детей-сирот и лиц из их числа.

Беседа с представителем территориальных органов опеки и попечительства.

План беседы.

1. Введение и актуализация темы:

Участникам объясняется разница между охраной прав воспитанника образовательного учреждения для детей сирот и выпускника, учщегося учреждения начального или среднего профессионального образования. Вводится понятие «государственный опекун».

2. Основная часть.

Структура системы государственной поддержки детей-сирот и лиц из их числа.

Роль и функции органов опеки и попечительства.

Льготы, права, гарантии и обязанности лиц из числа детей-сирот и основные условия пользования государственными льготами.

3. Заключение.

Обязательно объясняется участникам по каким вопросам можно обращаться к специалисту органов опеки и попечительства, где находится отдел, координаты и расписание приема граждан.

4. Ответы на вопросы, разбор случаев из практики специалиста.

Занятие 3.2. «Куда обратиться за помощью»

Задачи:

1. Содействовать развитию навыков ориентации в системе социальных

служб.

2. Сформировать навыки посещения социальных служб и пользования их услугами.

Длительность занятия 4 часа (количество часов по этой теме можно увеличить за счет введения дополнительных экскурсий в план воспитательной работы учреждения)

Игра-разминка «Дружеская рука»

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всего нравится.

Педагог подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит.

Задача участников: ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго не подходили, терпеть и не открывать глаза.

Рефлексия

Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли ты? Был ли ты терпелив?

Часто молодые люди поддаются обаянию навеянного боевиками приключенческой литературой и средствами массовой информации мифа о герое-одиночке, который добивается успеха, решает все проблемы и побеждает в одиночку, абсолютно самостоятельно.

Научно доказано, что поддержка со стороны повышает уровень ведет к успеху и удовлетворенности

человек без поддержки становится открытым для манипулирования со стороны.

Умеете ли вы просить и принимать поддержку со стороны окружающих?

Научились ли вы выражать уважение к людям, которые вас ценят?

Умеете ли благодарить окружающих вас людей за оказанную вам помощь? Как вы их благодарите?

Знаете ли вы, какие учреждения можно назвать общественными?

Какие общественные учреждения человек посещает практически ежедневно?

В Какие учреждения человек может обратиться в случаи болезни?

В какие учреждения человек может обратиться в сложной жизненной ситуации?

Нас окружает большое количество учреждений, которые ежедневно оказывают услуги самого различного характера. Такие учреждения часто называют общественными. К ним относятся учреждения системы здравоохранения, бытового, коммунального обслуживания, социальные службы, правоохранительные органы. *Давайте вспомним какие это учреждения.*

Для оказания социально-педагогической и психологической помощи в нашем государстве создан целый ряд служб.

Если вы являетесь несовершеннолетними, защиту ваших личных и имущественных прав отстаивают ваши опекуны - администрация того учреждения, где вы живете или учитесь, имеющегося в них директора, социальные педагоги, педагоги-психологи, педагоги - воспитатели решают или помогают вам решать проблемы, защищают наши права, оказывают психолого-педагогическую поддержку. Сейчас это персонал детского интернатного учреждения, затем вам будут помогать в ПТУЗе, ССУЗе или ВУЗе. И не смотря на то, что с совершеннолетием вы приобретаете полную ответственность за свои поступки, действия, сами за них отвечаете, за

помощью вы сможете обратиться к куратору (мастерам), социальным педагогам, администрации учреждения.

Социальные педагоги (социальные работники) помогут вам решить жилищные вопросы, возможности разобраться с текущими финансовыми проблемами.

Кроме того, что *психолог* никогда не откажется выслушать вас, поддержать, помочь советом.

Кроме того, существуют социальные службы, предназначенные для оказания помощи, поддержки нуждающимся, в том числе выпускникам детских интернатных учреждений.

Социальная служба - это государственная или негосударственная структура, оказывающая социальные услуги нуждающимся группам населения.

Всех совершеннолетних выпускников детских интернатных учреждений курируют учреждения, которые называются *Территориальные центры социального обслуживания населения*. В такое учреждение вы можете обратиться по месту регистрации или возможной регистрации: там оказывают материальную, социальную, психологическую помощь. Специалисты помогут оформить регистрацию, стать на очередь для улучшения жилищных условий, разобраться, как оплачивать коммунальные услуги, если ты этого еще не знаешь. Многочисленные тренинговые программы, занятия в клубах на базе этого учреждения вы можете посещать бесплатно.

В случае необходимости вы можете обратиться также в ***Управления труда, занятости и социальной защиты*** в исполкоме (сельсовете) по месту регистрации. Там тебе окажут материальную поддержку, при необходимости назначат либо переформируют пенсию.

Еще одно учреждение может оказаться полезным и необходимым тебе - это служба (*центр*) ***занятости населения***. В случае лишения работы ты

можешь обратиться к специалистам службы за бесплатной юридической консультацией, помощью по трудоустройству стать на учет по безработице.

Ролевая игра «Организация»

Цель: сформировать представления! о социальных ролях посетителей и служащих различных организаций.

Играют два участника, первый - посетитель организации, второй - служащий этой организации. Посетитель определяется с тем, кто он, сколько ему лет, в какую организацию он идет, какая у него цель.

Служащий придерживается соответствующей роли, используя имидж роли, ее 1 атрибуты. Остальные участники группы наблюдают, соответствует ли поведение посетителя и служащего ожиданиям и представлениям о данных ролях. Они отмечают особенности внешности, позу, мимику, жесты, содержание разговора.

После выполнения нескольких сценок второму участнику дается скрытое задание - уходить от роли служащего. Так, например, врач не выслушивает жалобы больного. А предлагает сыграть в шахматы. Наблюдатели отмечают - насколько посетитель удерживается в рамках заданной роли, преследует ли свои цели, что ему помогает а что мешает разобраться в ситуации.

Рефлексия

Поведение каких участников показало вам несоответствующим роли? Что чувствовали посетители, когда служащие не соответствовали своей роли? Удалось ли посетителям добиться своей цели?

Упражнение

«Поднятие двумя пальцами»

Цель: развитие чувства доверия у участников.

Группа делится на 2-3 группы (приблизительно по 10 человек). Один человек из подгруппы ложится на пол, складывая руки крестом на груди. Всем остальным участникам необходимо встать вокруг него, равномерно

распределившись по длине всего тела, и подложить указательные пальцы каждой руки.

Педагог встает возле головы участника и руками поддерживает се. Затем все одновременно, медленно и очень слаженно, поднимают лежащего человека с пола до положения над своими головами и также медленно опускают на пол. Все это выполняется при использовании только одного пальца от каждой руки, в тишине, медленно и требует высокой согласованности в группе.

Рефлексия

Что вы чувствовали, когда вас поднимали?

Изменилось ли у вас отношение к группе?

О чем вы задумались, появились ли у вас какие новые чувства, мысли после выполнения этого упражнения?

Практические занятия

Экскурсии в различные общественные учреждения и социальные службы (учреждения здравоохранения, службы, оказывающие коммунальные услуги населению, ремонтные службы, дома быта, почта и телеграф, банк, магазины и рынки, милиция). По результатам практических занятий можно вместе с учащимися составить справочник-путеводитель общественных учреждений, где будут описаны их функции и вставлены телефоны.



С какими социальными службами вы познакомились на занятии?

Какие социальные службы произвели на вас наибольшее впечатление? Чем вам могут помочь эти службы? Остались ли у вас вопросы после наших встреч и экскурсий!? Что осталось для вас нераскрытым?

Домашнее задание

С помощью социального педагога и совместно с другими участниками группы создайте карту социальных служб, куда вы можете обратиться за помощью в трудную минуту.

Занятие 3.3. «Службы города»

Задачи:

1. Развитие навыка посещения социальных служб и пользования их услугами.
2. Формирование навыков взаимодействия с о специалистами социальных служб города и приемы получения необходимой социально-значимой информации.

Экскурсии: в Центр социальной помощи семье и детям, Центр занятости населения, Пенсионный фонд.

План экскурсий.

1. Презентация учреждений: ведомственная принадлежность; цели и задачи; спектр услуг; условия приема населения.
2. Актуализация опыта участников по взаимодействию с данными учреждениями.
3. Прояснение целей экскурсии.
4. Задание участникам (конкретные задания каждому из участников по сбору информации, заполнению бланков и т.д.)
5. Обсуждение маршрута и регламента экскурсии.
6. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- В каком из учреждений чувствовали себя комфортней? Почему?
- Где было больше посетителей? Чем это можно объяснить?
- Что вызвало затруднения при выполнении задания?

Занятие 3.4. «Преступление и правонарушение»

Задачи:

1. Развитие чувства ответственности перед законом.
2. Формирование системы базовых знаний об уголовном и административном праве.

Приветствие. Разминка.

Игра; «Гром — Ураган — Землетрясение» — 5 минут

Группа делится на тройки.

Инструкция: «В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это — житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители «домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего — найти себе свою тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового жителя, становится ведущим.

Обсуждение.

- Понравилась игра ? Почему?
- Было легко запомнить, как играть?
- Кто путался?
- Как помогают правила?

Задание:

Предложите, какую игру Вам бы хотелось сыграть? Давайте выберем игру по названию, не объясняя правил.

Почему Вы не соглашаетесь?

Мозговой штурм. «Зачем нужны правила и законы?»

Дискуссия «Почему незнание закона не освобождает от ответственности?»

Беседа с представителями МВД (участковый инспектор) или представителем прокуратуры.

План беседы.

1. Введение и актуализация темы:

Представляется приглашенный специалист. Краткий рассказ о его сфере деятельности.

2. Основная часть.

Введение понятий административное и уголовное правонарушение. Проблемы профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Программы города направленные на поддержку несовершеннолетних в конфликте с законом.

3. Заключение.

Обязательно объясняется участникам по каким вопросам можно обращаться органы МВД и прокуратуры, где находится отделы, координаты и расписание приема граждан.

4. Ответы на вопросы, разбор случаев из практики специалиста.

Занятие 3.5. «Как не стать жертвой преступления»

Задачи:

1. Усвоение алгоритмов оптимального поведения в криминогенных ситуациях.
2. Повышение уровня защищенности.

К категории уличных преступлений относят:

1. Грабеж - открытое хищение имущества;
2. Кражу - тайное хищение имущества;
3. Мошенничество - открытое хищение чужого имущества путем обмана.

При совершении в отношении Вас грабежа, запомните следующие правила:

1. Если Вы находитесь в людном месте, постарайтесь привлечь внимание прохожих - кричите громко, зовите на помощь, возможно, это спугнет преступника.
2. Если вокруг Вас нет прохожих, не конфликтуйте с грабителем, не вызывайте ярость преступника, агрессию, а лучше постарайтесь найти контакт с напавшим на Вас.
3. Если Вы заметили, что по дороге домой за Вами следует незнакомое лицо и сопровождает Вас до входа в подъезд, не спешите заходить с ним вместе. Остановитесь перед подъездом, сделайте вид, что вы ждете друга, который должен выйти с минуты на минуту. Спросите у незнакомца: «Который час?». Не отворачивайтесь от него, постарайтесь запомнить приметы грабителя. Как правило, грабители желают оставаться незамеченными. Постарайтесь заговорить с ним на отвлеченные темы - о погоде, о внешнем виде подъезда, улиц, двора, о том к кому он пришел. Как правило, преступник, понимая, что Вы запомнили его внешние данные и можете опознать, уходит не доведя преступный умысел до завершения. В подъезд входите только после его ухода или с подошедшими соседями.
4. Постарайтесь наиболее точно запомнить внешность преступника - тело-

сложение, рост, одежду, цвет и длину волос, особые приметы (родинки, прыщи, шрамы, особенности в поведении).

5. Как можно скорее найдите возможность сообщить о преступлении в милицию по телефону 02 (из магазина, попросите прохожих позвонить и т.д.) - по «горячим следам» легче раскрыть преступление данного вида.

Чтобы предупредить грабеж:

1. Не носите сотовый телефон на шнурке на шее.
2. По возможности старайтесь не пользоваться телефоном на улице, поставьте телефон в режим вибрации.
3. Не пересчитывайте деньги на улице, не носите с собой крупных денежных сумм, но если Вам что-то необходимо купить, заранее выясните цену покупки и отложите нужную сумму денег, чтобы не пришлось пересчитывать в общественном месте.
4. Не хвалитесь перед друзьями дорогими вещами на улице.
5. Не надевайте крупные и броские золотые украшения, драгоценности в учебные заведения, на улицу, если вы идете без сопровождения, так как это может привлечь внимание преступника, а в случаях нападения, может привести к ранам мочек ушей и т.д.
6. Старайтесь не ходить в безлюдных, неосвещенных местах, лучше, если вы будете гулять в компании со своими знакомыми.

При совершении в отношении Вас кражи, запомните следующие правила:

1. Если Вы, находясь в учебном заведении, обнаружили, что у Вас отсутствует что-либо из личных вещей, сразу же поставьте в известность учителя, охранника, гардеробщика.
2. Попытайтесь мысленно самостоятельно определить лицо, которое могло бы быть причастно к совершению данного преступления (кто ранее интере-

совался украденной вещью и знал, куда Вы кладете, кто мог входить в учебный кабинет в Ваше отсутствие, и др.).

3. Если кража совершена в общественном месте (автобус, остановка, детская площадка и т.д.) сразу же найдите возможность сообщить о преступлении в милицию по телефону 02.

4. Если вы вернулись из школы и увидели в подъезде на лестничной площадке незнакомых людей, не спешите доставать ключ и открывать квартиру.

Сделайте вид, что Вы пришли в гости и позвоните в любую квартиру. Если Вам не открыли дверь, выйдите на улицу и подождите, когда незнакомцы уйдут, или если кто-то из соседей будет заходить (выходить), попросите их проводить Вас до квартиры. Не стесняйтесь просить о помощи, помните - это ваша безопасность! Если же Вы позвонили в дверь и Вам открыли соседи, попросите разрешения войти, закройте за собой дверь и объясните ситуацию, попросите проводить Вас в квартиру.

Как не стать жертвой кражи:

1. Не приносите дорогие вещи в учебные заведения.
2. Сотовые телефоны, ключи от квартиры не оставляйте в портфелях, карманах верхней одежды в раздевалках, на подоконниках.
3. При проезде в транспорте, не держите сотовый телефон, деньги и др. драгоценные вещи в кармане верхней одежды, сумку держите перед собой, чтобы Вы могли ее видеть, а не за спиной.
4. Не приглашайте домой незнакомых и малознакомых людей.
5. Не хвастайтесь имеющимися у Вас дома, а также приобретенными ценными вещами (аудио-, видеоаппаратурой, ювелирными украшениями).
6. Не открывайте дверь незнакомым людям.
7. Не оставляйте вещи без присмотра.

Как не стать жертвой мошенника:

1. Не разговаривайте с незнакомыми людьми на улице, используйте предлоги «я очень спешу, извините!», «меня около того дома ждет мама (друг, подруга)», помашите ей рукой и т.д.
2. Не доверяйте незнакомым советам имущество: не давайте прохожим звонить по вашему телефону, кататься на велосипеде. Следуйте этим рекомендациям, и Вы никогда не станете жертвой уличного преступления!

Мир опасен. Отнесись к этому серьезно. Не попадай в ловушку заведомо рискованных ситуаций.

Один дома:

Ты часто дома один? Не забывай закрывать дверь на цепочку.

Кто-то постучал в окно? Громко крикни: «Папа! Иди сюда!» – и ни в коем случае не подходи к окну.

Звонок в дверь? Это не повод распахнуть ее мгновенно. Посмотри в глазок. Что бы ни говорили незнакомые люди (сотрудник милиции, работник коммунальных услуг или почты, сослуживец родителей, сосед), дверь открывать нельзя.

Тебе говорят, что принесли телеграмму. Попроси зачитать ее вслух. Уверяют, что нужно срочно позвонить. Объясни, где находится ближайший телефонный автомат.

Кричат, что ты заливаешь соседей. Скажи: «Сейчас к вам придут», а сам проверь, есть ли вода на полу в ванной, туалете и кухне.

Тебя спрашивают: один ты дома или нет? Ответь утвердительно, что не один, папа спит (брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону), и спроси, что нужно.

Незнакомцы решаются ломать дверь? Звони в милицию («02») или в службу спасения, родителям, а если нет телефона или он не работает, выйди на балкон или открой окно и громко кричи: «Пожар!»

Ты кого-то ждешь? Прежде чем открыть дверь, спроси: «Кто там?» – и не открывай на ответ: «Я». Пусть гость назовется, даже если тебе показалось, что ты узнал его по голосу или одежде, увиденной в глазок.

На каждый телефонный звонок, снимая трубку, говори: «Алло», «Вас слушают», но никогда – «Квартира таких-то». Извиняются, уверяют, что ошиблись номером, и спрашивают, какой это номер? Попроси продиктовать, какой набрали, не называя своего, спокойно сообщи, что ошиблись. Если незнакомец говорит по телефону непристойности, не вступай в диалог, положи трубку. Позвонивший представляется другом твоих родителей и уговаривает тебя напомнить адрес, который он якобы забыл. Попроси перезвонить позже или сообщи рабочий телефон родителей, но не домашний адрес, даже если тебе показалось, что ты узнал человека по голосу. Не спеши называть его по имени, пусть он сам тебе представится. А когда «знакомые» твоих родителей скажут, что они скоро придут, попроси их подойти к определенному времени. Немедленно перезвони родителям, предупреди их об этом.

Ты все же открыл дверь и увидел незнакомых людей. Захлопни ее тут же! Они подставили в проем ногу? Урони на нее гирю или какой-нибудь тяжелый предмет, который приготовлен для этих целей заранее. Никогда и никому не рассказывай о распорядке дня в твоей семье. Не вешай ключи от квартиры на пояс или на шею, носи их в специальном кармашке.

Трудно открывается замок? Не проси о помощи посторонних, не доверяй им ключи, позвони в дверь напротив.

Если в дом проникли преступники и напали на твоих родителей, не пытайся с ними бороться. Беги из квартиры прочь, зови на помощь соседей, прохожих, громко кричи: «Пожар!»

Ты пришел домой, а дверь в квартиру открыта. Не заходи, осторожность не помешает. Обратись к соседям с просьбой позвонить от них домой и, если трубку не снимают, вызывай милицию.

Ты увидел возле квартиры постороннего, не подходи к нему, пройди в другой конец лестничной площадки, позвони к соседям, когда они откроют, попроси их о помощи.

Ты вошел в квартиру, а на пороге лежат чужие сумки или собранные вещи. Тут же выйди, позвони домой от соседей, и если тебе не ответят, звони в милицию.

Когда ты выходишь из квартиры «на минуточку» – за почтой или вынести мусор, – не забывай сначала посмотреть в глазок. И если на площадке посторонние, отложи свой поход.

Ты вышел из квартиры ненадолго – все равно закрой дверь на ключ, даже если ты будешь ее видеть. Спускаясь за почтой или с мусорным ведром, видишь посторонних, тут же поднимись обратно. Забирая из ящика почту, не просматривай ее на площадке, вернись в квартиру.

Ждешь лифт...

Ты ждешь лифт. Встань так, чтобы за спиной у тебя была стена. Вместе с тобой в лифт хочет войти незнакомец. Сошлись на забывчивость, спустись к почтовому ящику, но не заходи вместе с ним в кабину, даже если человек показался тебе неопасным.

- Если тебя заталкивают в лифт, зажав рот, постарайся ударить мусорным ведром, рюкзаком, набитым учебниками, любым другим предметом, оказавшимся с тобой, укусить за палец.

Не угрожай нападающему и не кричи в кабине лифта, тебя все равно не услышат.

Попытайся нажать на кнопку «стоп», а затем – на кнопку ближайшего этажа. Выбегая из лифта, нажми любую кнопку.

Бандит пытается тебя раздеть. Скажи, что разденешься сам. Не плачь и не проси о пощаде, не угрожай сообщить в милицию и все рассказать родителям.

Попытайся втянуть преступника в разговор. Узнай, чего он хочет и стоит ли это делать таким образом. Предложи пойти к тебе домой, назови любой этаж, может, появится шанс сбежать.

Ты чувствуешь, что разговор не получается. Тогда прижмись к налетчику, постарайся его обнять и при удобном случае сильно вцепиться зубами в нос или губы. Или зажать руками его половые органы и изо всех сил дернуть и повернуть их. Пока насильник будет корчиться от боли, убегай. Возможности подобраться поближе нет? Бей в пах кулаком или сумкой, да так, чтобы твой удар хоть на секунду обездвижил его. Не собирай одежду, беги в чем есть.

У тебя в кармане всегда наготове газовый баллончик (спица, расческа, ключи)? Это еще один шанс на побег. Запомни: никогда не угрожай, только спровоцируешь нападение. Когда не знаешь, что говорить, лучше молчи, но забудь о словах: «Я все расскажу!»

Тебе показалось, что ты встречаешь одного и того же человека по дороге в школу или он стал часто появляться рядом. Расскажи родителям и

попроси их провожать и встречать тебя, смени маршрут. Он должен быть безопасным. Двигайся по освещенным улицам, обходи стороной парки и лесные массивы. Помни: короткая дорога не самая лучшая! Сокращая путь домой, рискуешь сократить себе жизнь.

Везде и всегда соблюдай осторожность. Знай: преступником может оказаться и твой сверстник. Поэтому не спеши сказать «да» новому приятелю, подстерегающему тебя у ворот школы, когда он предлагает куда-то пойти. Сначала узнай, что он за человек, какие у него друзья. Он напрашивается к тебе в гости? Давит на жалость и рассказывает про побег из дому (родители злые, старшие братья бьют)? И что ему хочется есть и пить, и как ему холодно в одной рубашке, а ты такой замечательный, ну-жели не поможешь несчастному?!

Уверен ли ты, что все это правда? Ведь зачастую именно подростки работают наводчиками у воров. Им проще обратиться к тебе с просьбой разрешить позвонить или дать попить, а когда ты доверчиво откроешь дверь, туда войдет совсем другой человек. Так что если ты один дома, надо сказать, что телефон сломан или что тебя заперли родители в наказание и открыть дверь сам ты не можешь.

Ты привел нового друга к подъезду, но в последнюю минуту передумал, вспомнил, что дома никого нет. Извинись, притворись, что потерял ключи, забыл навестить бабушку, надо ехать в другой конец города, родители велели зайти к ним на работу. Одним словом, любое оправдание подходит, главное – никого не приглашай в пустую квартиру.

В школе...

В школе ты – объект для вымогательств. Никогда не защищай ценные вещи, не ставь под угрозу свою жизнь. Не спасайся от вымогателей бегством. Скорее всего они догонят тебя и сильно изобьют. При первом же требовании отдать деньги (кольцо, браслет, дорогую обувь, модную куртку,

плеер, телефон) отдай их добровольно. Не дожидайся, когда начнут истязать. Жизнь дороже!

Друзья подначивают тебя доказать свою смелость и удаль. Уговаривают украсть что-то в магазине или ограбить пьяного. Лучше откажись и постарайся избавиться от такой компании. Это не удаль, это серьезное уголовно наказуемое преступление. Поговори о сомнениях в правильности действий своих друзей с родителями или другими взрослыми людьми, которым ты доверяешь.

Приятель предлагает шутки ради угнать чью-то машину или подержать в доме какие-то вещи. Откажись под любым предлогом: отец убьет, мать найдет чужое и устроит скандал, дядя – милиционер, ты уже и так на учете в милиции.

Если за тобой в школу приходит незнакомец и говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой), и предлагает пойти с ним – откажись!

Не выходи из класса во время урока, даже если посланец – старшеклассник, который уверяет, что ему поручили позвать тебя к директору. Дождись перемены и попроси учителя проводить тебя в кабинет.

Не заходи в школьный туалет, если там тусуется большая компания или стоит незнакомый взрослый человек.

Товарищ зазывает осмотреть чердак или подвал? Не ходи сам и его отговори.

На вечеринке у новых знакомых тебе предлагают наркотики? Сошлись на плохое самочувствие и уйди. Ни наркотики, ни лекарства, действие которых ты не знаешь, принимать не стоит. Не ведись на примитивное:

«Что, слабо?» и «Ты что, маменькин сыночек?». Ты же не так глуп! Не становись жертвой маньяков.

Неужели, спросишь ты, вокруг одни воры, маньяки, хулиганы и преступники? И опасность стать жертвой так велика? Нет, конечно. Просто в большинстве несчастных случаев ты подставился сам.

Не напрашивайся на неприятности! Наивность и доверчивость до добра не доведут.

Не верь посторонним людям.

Правила простых «не»

Чтобы не стать легкой добычей, достаточно соблюдать несколько очень простых «не».

Не подходи к подъезду, когда там маячит незнакомец. Дождись соседа с большой собакой (с мусорным ведром, с детской коляской).

Не заходи в подъезд, если он плохо освещен, а на лестнице полно спящих бомжей, пьяниц и наркоманов. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя.

Не выбегай из подъезда стремглав, спокойно открой дверь. Можно наскочить на встречного с острыми предметами в руках, например, лыжными палками, которые он выставил вперед. Или рядом с подъездом как раз в это время будет разворачиваться машина – попадешь прямо под колеса.

Будь очень осторожен при знакомствах. Никогда не соглашайся идти в гости к незнакомцам. И если незнакомец с дамой, это не гарантия безопасности. На приглашение незнакомца (почтальона, сторожа, дворника) зайти к нему в квартиру (гараж, сарай, подвал), чтобы посмотреть какое-то экзотическое животное (новый компьютер), говори «нет!».

Не вступай в разговор, если кто-то попросит закурить. Такую ситуацию можно заранее просчитать: группа подростков вдруг резко направляется в твою сторону. Сразу перейди через дорогу или зайди в первый попавшийся магазин.

Не садись в машину, ни в легковую, ни в грузовую (а также трактор, экскаватор, бетономешалку), даже если за рулем или в салоне женщина. Вот рядом с тобой останавливается машина. Водитель говорит, что ищет улицу (главного героя для фильма), и предлагает прокатиться, показать нужную улицу или подвезти по пути. Ответь категорическим отказом. Опасайся медленно едущих рядом машин, не ходи близко к дороге. Водитель вышел из машины и идет к тебе. Беги как можно быстрее в первый попавшийся двор, там остановись и крикни: «Мама!» (папа, дядя Сережа) и помаши рукой, будто увидел именно того, кого звал. И не важно, что ты живешь в другом доме и в окне никого нет, вряд ли преступник будет всматриваться в окна, привлекая к себе внимание.

Если на улице кто-то долго и упорно идет за тобой, обратись к патрульному. Можешь соврать, что видел у преследователя пистолет или нож. Можешь просто спросить у милиционера, который час.

Если поблизости не видно ни одного милиционера, проси о помощи любого (пожарного, армейского – главное, чтобы в форме) офицера.

Не сворачивай на темную улицу, когда тебе кажется, что за тобой идут. Надежда, что преследователь тебя потеряет, очень мала. Иди по хорошо освещенной. В этом случае не только он видит тебя, но и ты его, что немаловажно.

Если на пути есть магазин, зайди в него и выйди через второй выход. Если запасного выхода нет, посмотри, вошел ли незнакомец вместе с тобой, если да, сделай вид, что собираешься выходить, и когда тот предпримет ту

же попытку, смело обращайся к администратору или дежурному охраннику. От администратора позвони домой. Пусть за тобой приедут родители, а охраннику скажи, что тебя преследует незнакомый человек, и попроси задержать его на некоторое время, чтобы была возможность уйти.

Или, не стесняясь, громко обратись к любому вызвавшему доверие мужчине: «Вы меня помните, я Петя, мы были у вас в гостях!» А подойдя поближе, тихо скажи, что не можешь избавиться вон от того человека, и попроси разрешения выйти из магазина вместе с «твоим знакомым».

Не выставляй на всеобщее обозрение ключи от дома, пейджер, мобильник, дорогие украшения.

Ты задержался допоздна в гостях, в компьютерном клубе – попроси близких встретить тебя возле метро или приехать за тобой на машине.

Если предполагаешь позднее возвращение, не одевай слишком открытую одежду, не наряжайся, как на обложке журнала. Твой вызывающий наряд может спровоцировать нападение. Захвати с собой более скромную одежду.

Никогда не думай, что если противник выглядит тщедушным, ты легко его победишь. В данном случае он хозяин положения, и тебе о нем ничего не известно.

Твой ровесник предлагает тебе воспользоваться автостопом. Как поступить в этой ситуации? Не соглашайся! Ведь твой попутчик может быть в сговоре с преступниками, которые только и ждут, когда он найдет подходящую жертву.

Если ты все же решил добираться автостопом, сообщи по мобильному своим родителям номер и марку машины, приметы водителя.

Не пересчитывай наличность в людном месте. Выходя из дому, четко помни, сколько ты взял с собой денег. Зная первоначальную сумму и делая какие-то покупки, ты всегда сможешь подсчитать в уме остаток, не доставая денег.

Не играй вблизи дорог или стоящих автомашин.

Не лазай в подвалы и на чердаки.

Если ты уходишь из дому в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем идешь, где тебя искать и во сколько будешь обратно.

Отправляясь с родителями или друзьями в магазин или на большой праздник, обязательно договорись, где ты будешь их ждать, если вы разминетесь. Ни в коем случае не уходи с обозначенного места, даже если к тебе начнут подходить посторонние люди и обещать свою помощь в розыске родителей или ссылаться на то, что это они их прислали.

Если ты потерялся, зайди в первый попавшийся магазин или кинотеатр, больницу или аптеку, в отделение милиции и попроси связаться с твоими родителями по телефону.

Не заходи в подъезд или в квартиру к незнакомым людям и не проси разрешения позвонить от них домой.

На все уговоры незнакомых пойти с ними, поискать твоих родителей или предложения отвезти тебя домой ты должен сказать «нет!».

Не назначай встреч в безлюдных, неосвещенных местах (парках, скверах).

Если ты договорился о встрече в первом вагоне электрички, а сам нечаянно сел в последний, не проходи через весь поезд. Выбери безопасное

место (рядом с женщиной с ребенком, с внушающим доверием мужчиной) и, доехав до нужной станции, пройди по платформе.

Не принимай предложения случайных попутчиков пройти по вагонам.

Если на тебя напали в тамбуре, дерни «стоп-кран», обратись к любому человеку в тамбуре со словами: «Меня зовут Петя, разве вы меня не помните?», потом извинись перед человеком и постарайся выйти вместе с ним на ближайшей остановке.

Если незнакомец предлагает заработать большие деньги, не соглашайся. Скажи, что хочешь посоветоваться с родителями, и попроси будущего работодателя оставить свои координаты, куда ты сможешь прийти вместе с отцом.

Не ходи с незнакомцем один, без родителей посмотреть будущее место работы. Охотников за живым товаром много. Помни: легких денег не бывает, и если кто-то предлагает большие деньги за ничегонеделание, этот человек опасен. Если незнакомец пытается тебе что-то предложить, особенно то, о чем ты давно мечтал, скажи «нет».

Тебя угощают мороженым или соком – вежливо откажись или купи сам. В «подарок» могут подмешать психотропные средства.

Даже если у тебя нет ключей, не соглашайся подождать прихода родителей в доме у соседа.

Если на улице стреляют, не выходи из дому, не подходи к окну.

Стрельба застала тебя на улице? Ляг на землю и постарайся отползти за угол дома или за любую преграду (остановку, клумбу). Если ничего такого поблизости нет, просто закрой голову руками и лежи спокойно. Стре-

ляющие ориентируются на резкое движение, и попытка убежать может стоить тебе жизни.

Если тебя насильно сажают в машину, кричи: «Меня зовут... Мой телефон... Позвоните моим родителям!» Или: «Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите милицию!» Текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации. Ты обязан помнить его всегда.

Ты в машине, тебя куда-то увозят. Попытайся привлечь внимание других водителей: выверни руль, разорви обивку сиденья, бей в стекла, засунь два пальца в рот и вызови рвоту... Сделай все, чтобы тебя захотели выкинуть из машины.

На твои уловки не реагируют? Тогда переходи к более активным действиям: пристегнись ремнем безопасности или покрепче ухватись за сиденье и резко открой дверь настежь. Это привлечет внимание прохожих и других водителей. Чтобы не рисковать, шофер предпочтет остановиться, тут уж ты не теряй времени, выскакивай из машины и беги.

На твоей одежде должна быть пришита метка с твоим именем, фамилией, телефоном, а также медикаментозными противопоказаниями, если они есть.

Преступники – люди разные, но все они схожи в одном: застигают тебя врасплох и играют на твоей доверчивости и наивности. Слезы и мольбы о пощаде их совершенно не трогают, а угроза выдать провоцирует на убийство.

Не дай им заманить себя в ловушку. Не робей и не стесняйся сказать «нет».

Плюй на слова: «Ты что, маленький, тебе мама не разрешает?!»

Пойми, пока ты корчишь из себя бесстрашного и крутого, преступник выбирает место, где лучше с тобой расправиться. И ты только облегчаешь ему задачу, заходя с ним в лифт, простодушно соглашаясь проводить его до дома, поднести сумки к машине, показать дорогу.

Будь предельно осторожен! Будь всегда начеку!

Помни: оскорбления, запугивания, угрозы – тоже насилие. И это не твоя вина. Это преступление, за которое ответственность должен нести обидчик.

До нападения: узнай заранее, кто может тебе помочь (родные, близкие, друзья, соседи, телефоны доверия, милиция).

Во время нападения: обороняйся и защищай себя. Зови на помощь как можно громче. Постарайся вызвать милицию.

После нападения:

расскажи о своей беде людям, которым ты доверяешь. Позвони в кризисный центр.

Никто не заслуживает насилия: не вини себя, когда тебя избивают, оскорбляют, грабят, насилуют. Если это случится снова, то может стать еще опаснее. Обратись за помощью прямо сейчас!

Статистика:

По данным научных исследований, насилие в той или иной форме наблюдается в каждой четвертой семье. Около 30 процентов от общего числа умышленных убийств совершается в семье. Половине всех преступлений, связанных с бытовыми мотивами (ревностью, алкоголизмом, хулиганством), предшествуют длительные семейные конфликты.

По данным МВД России, в период с 1994 года по 1996 год число преступлений, по которым потерпевшими являлись женщины, возросло на 7,9 процента и составило 610 тыс. против 565 тыс. в 1994 году. Доля преступлений,

совершенных из-за ревности, ссор и других бытовых причин, возросла с 7 процентов в 1994 году до 12,9 процента в 1996 году.

Данные социологических опросов показывают, что 40 процентов жертв насилия не обращаются в правоохранительные органы из-за неверия в их возможность раскрыть преступление, наказать виновного, а также из-за полной незащищенности и, как правило, материальной и иной зависимости жертвы от истязателя.

Что касается детей - жертв насилия в семье, то они находятся еще и в правовой зависимости от тех, кто совершает в отношении них насильственные действия. Их истязателями, как правило, являются родители, по закону обязанные представлять и защищать их права и законные интересы. Ежегодно около 2 миллионов детей в возрасте до 14 лет избиваются родителями. Для многих из этих детей исходом является смерть. Более 50 тысяч детей в течение года уходят из дома, спасаясь от собственных родителей, а 25 тысяч несовершеннолетних находятся в розыске.

По исследованиям Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского жестокое обращение в семье терпят в основном дети 6 - 7 лет; 60 - 70 процентов таких детей, постоянно избиваемых своими родителями, отчимами (мачехами), сожителями матери (отца), отстают в развитии, страдают различными физическими и психо-эмоциональными расстройствами. Многие дети являются жертвами "пьяной педагогики", которая подчас приводит к трагическим для ребенка последствиям. Нередко родители не только сами пьянствуют, но и привлекают к этому своих детей, совместно с ними употребляют спиртные напитки или одурманивающие вещества.

И помните: если вы стали жертвой преступления, немедленно обращайтесь в милицию.

Оперативные розыскные мероприятия чаще всего позволяют задержать правонарушителя по горячим следам.

Виктимность

Виктимность [от лат. *victima* — жертва] — достаточно устойчивое личностное качество, характеризующее объектную характеристику индивида становиться жертвой внешних обстоятельств и активности социального окружения, своего рода личностная предрасположенность оказываться жертвой в тех условиях взаимодействия с другими и воздействия этих других, которые в этом плане оказываются нейтральными, "не опасными" для других личностей. В рамках современной психологической науки, по сути дела, на "проблемном" перекрестке юридической и социальной психологии сформировалась область знания, которая определяется как **ВИКТИМОЛОГИЯ**, то есть наука о поведении жертвы. В логике социальной психологии такое личностное свойство, как *виктимность, достаточно жестко коррелирует с неадекватно заниженной самооценкой, с неспособностью, а порой и нежеланием отстаивать собственную позицию и брать на себя ответственность за принятие решения в проблемных ситуациях, с избыточной готовностью принимать позицию другого как несомненно верную, с неадекватной, а иногда патологической тягой к подчинению, с неоправданным чувством вины и т. п.*

Личностная виктимность достаточно часто актуализируется в форме откровенно провокационного поведения потенциальных жертв, при этом часто ни в коей мере не осознающих того факта, что их поведенческая активность, по существу, практически впрямую подталкивает партнера или партнеров по взаимодействию к насилию. Подобное поведение особенно в экстремальных или попросту неординарных ситуациях является стимулом агрессии прежде всего со стороны авторитарных личностей.

Несмотря на то, что виктимность проявляется в самых разных сферах жизненной активности людей и сферах их межличностного взаимодействия, наиболее углубленно эта проблематика исследована в области внутрисемейных контактов. Основные типы искаженного родительского отношения —

депривация и симбиоз — ложатся в основу формирования виктимной личностной организации, которая вынуждает ее обладателя всю последующую жизнь вызывать на себя то или иное насильственное воздействие.

Виктимность поведения.

Что называют виктимностью поведения? В эту категорию входят проявления на редкость провоцирующего поведения. Вот небольшой пример. Вы в чужом городе. Спрашивая у первого встречного «как куда-то пройти, рассказываете, что здесь впервые, знакомых у вас нет и т. д. То же самое говорите у справочного бюро, выясняя нужный адрес, в то время как за вашей спиной стоят незнакомые люди. В этом случае вы ведете себя, крайне виктимно, выдавая информацию примерно следующего содержания. Вы приезжий. Вас никто не встречает, следовательно, если у вас даже и есть в этом городе знакомые, то, скорее всего они не знают о вашем приезде. Можно продолжить перечень примеров виктимного поведения:

- демонстрация крупной суммы денег при расплате за покупку;
- дорогостоящий подарок, врученный в присутствии посторонних;
- открытая форточка на первом этаже или записка в дверях «Ключ под ковриком»;
- ключ в замке зажигания и включенный двигатель машины, когда водитель отошел даже на несколько минут;
- пьяный гражданин в дорогой одежде, с дорогим портфелем и дорогими часами, в одиночество бредущий по ночному городу,
- девушка ,в короткой юбке и кофточке с глубоким декольте, идущая через темный сквер, о котором слышны пьяные мужские голоса,

- демонстрация поздним вечером в общественном транспорте или на улице дорогих украшений,
- согласие пойти с незнакомым человеком в его квартиру или гостиничный номер послушать музыку,
- выглядывающий из кармана кошелек и т. д.

Еще в виктимологии существует такое понятие, как виктимное время года. От времени года часто зависит увеличение или уменьшение количества тех или иных правонарушений. Например, зимой краж и грабежей, связанных с меховыми вещами, больше, а изнасилований, наоборот, меньше.

Можно рассмотреть еще один интересный вопрос с точки зрения виктимности, который касается каждого из нас. Легко или нет ограбить ваш дом? Ведь любой квартирный вор никогда не полезет в первую попавшуюся квартиру. Какой район наиболее удобно для грабителя? Безусловно, «спальный». Во-первых, он может быть новостройкой, где люди плохо, знают друг друга даже в собственном подъезде. Во-вторых, жители «спальных» районов зачастую работают на одном и том же предприятий, поэтому в одно и то же время или в определенные часы многих нет дома

Какие, подъезды наиболее безопасны для воров? Те, из которых легко скрыться - крайние. Какой этаж? Первый и последний. Первый - из-за форточки и возможности проникнуть в квартиру не только со стороны двери, последний - из-за того, что по лестничной клетке последнего этажа проходит меньше всего людей.

На двух дверях одной лестничной площадки, расположенных рядом, есть глазки, а на двух противоположных нет. Это также удобно для грабителя.

Три двери деревянные, а четвертая обита дорогой кожей. Какую попытается вскрыть вор? И без слов ясно.

Теперь отбросьте то, что вы изменить не можете. Это, как правило, район, дом, подъезд, этаж. Но если вы знаете, что все перечисленное потенциально виктимно, значит на оставшиеся моменты нужно обратить особое внимание. Поставьте код или домофон в подъезде. Договоритесь с соседями и оббейте все двери на вашем этаже одинаковым материалом, вставьте перекрестные глазки. Если договориться с соседями по каким-то причинам нельзя, то по крайней мере сделайте так, чтобы ваша дверь не выделялась на фоне остальных. Когда вы уходите, телефон, находящийся у входной двери, надо либо отключать, либо приглушать его звук. Включите негромко радио.

Знание виктимологии позволяет не только избежать проблем, но и эффективно использовать ее в своих интересах. Еще в древних летописях неоднократно указывалось на хитрость славян. Они, отступая, бросали повозки с различным добром. Когда наступающий противник начинал заниматься разграблением этих повозок, со всех сторон неожиданно появлялись славянские воины и поражали врага. Это яркий пример манипулирования поведением других людей.

Для того чтобы овладеть виктимологией, необходимо иметь наблюдательность, здравый смысл, уметь анализировать свои и чужие поступки, обязательно делая определенные выводы. Нужно также отдавать себе отчет в возможных последствиях тех или иных своих действий, уметь разбираться в поступающем к вам потоке информации.

Например, приехав в чужой город (в отпуск, по служебным делам и т. д.), не забывайте о мерах личной безопасности. Старайтесь не выделяться внешним видом и манерой поведения. То, что вы иногородний, может выдать не только фотоаппарат или карта города в руках, но и некоторая растерянность в поведении. Поэтому держитесь уверенно, не озирайтесь по сторонам. За справками относительно нужного адреса обращайтесь к милиционерам, продавцам киосков или к людям пожилого возраста. Перепроверьте полученную информацию, прежде чем решите ею воспользоваться.

Но даже если вы находитесь в своем родном городе, который вы знаете вдоль и поперек, вы не застрахованы от грабежа и разбоя. Поэтому давайте разберемся, как можно обезопасить себя в этой ситуации.

Грабеж и разбой относятся к так называемым корыстно-насильственным преступлениям, при которых насилие - не цель, а лишь средство достижения цели. Стремятся же грабители завладеть чужим имуществом, при этом хищение совершается открыто, одним человеком или группой лиц по предварительному сговору. Преступники часто применяют оружие и могут нанести жертве серьезные ранения. Задача нападающего - запугать человека, парализовать его угрозой использования оружия. причем оружия реально может и не быть, достаточно создать - видимость того, что оно есть: многозначительный жест рукой в пустом кармане, блекнувшая в лунном свете расческа, похожая на нож, угроза «Стой, стрелять буду» и т. п.

Лучший способ избежать грабежа - не создавать ситуации, в которых он возможен. Не гуляйте в безлюдном месте, особенно в темное время суток.

Избегайте вечером "заходить в уединенные дворы и проулки. Не заглядывайте из любопытства в пустующие дома.

Как себя вести, если на вас все же напали? В такой ситуации требовать от человека хладнокровия и здравомыслия трудно, тем не менее, сохранять их необходимо. Помните - угроза убийства при всей демонстративной решительности преступников еще не убийство. Хотели бы убить, уже убили бы - эта спасительная мысль у вас постоянно должна сохраняться Не совершайте неосторожных, необдуманных поступков: они могут подтолкнуть бандитов к убийству.

Известен случай ограбления российских граждан на ночной улице в Нью-Йорке. На приказ отдать деньги наши туристы, желая выполнить требование (что им и советовали на инструктаже), запустили руки во внутренние карманы пиджаков и тут же были расстреляны грабителями – наркоманами.

Американцы под мышкой носят не бумажник, а пистолет, бумажник же держат в кармане брюк.

Хотя в душе у вас может все кипеть, не следует допускать бессмысленных угроз типа «Ну, я тебя еще встречу», «Я тебя» запомним» и т. п. Запомнить бандитов, конечно, надо, но не разглядывайте их демонстративно. Лучший способ запечатлеть в памяти лицо нападающего в скоротечной и нервной ситуации грабежа, это удержать в памяти его взгляд, глаза. При опознании воспоминание о характере взгляда и выражении глаз поможет вам узнать, преступника.

Если силы не равны, а затягивать время в расчете на подмогу явно бесполезно да и бежать нельзя — отдайте требуемое. Помните: у преступника нервы тоже напряжены, и если перед вами психопатическая личность, то он может нажать на спусковой крючок или ударить (ножом, обрезком трубы и т. п.), даже если, перед нападением намеревался только «попугать». Такое развитие ситуации будущий адвокат преступника постарается использовать для его защиты.

Стать жертвой грабителей может каждый, поэтому обдумать свое поведение в подобной ситуации очень полезно. Еще раз напоминаем: паниковать и цепенеть от страха нельзя — это худшее, что можно продемонстрировать бандитам. Постарайтесь вести себя разумно, ваша задача — сохранить свою жизнь" и здоровье, так как никакие богатства их не стоят.

Еще одной опасностью являются уличные кражи. В наше время они нередко случаются, хотя зачастую мы не замечаем, что оказались жертвами «карманников».

В конце 80-х годов в Советском Союзе на учете в органах внутренних дел состояло более 100 тысяч карманных воров (специализирующихся на кражах личных вещей граждан в общественных местах). В среднем такой «специалист» совершает 25-30 преступлений в месяц. По данным польских источников, он попадает чаще всего на двухсотой краже. В России в начале 90-х

годов карманник задерживался с поличным примерно через год после освобождения из мест лишения свободы, т.е. через 300-350 краж. Даже в лучшие времена раскрываемость таких преступлений в нашей стране составляла 1-3%. Сегодня лишь в пяти случаях из ста потерпевшие замечают, что обворованы. Как правило, человек думает, что просто потерял свой кошелек или бумажник.

Практически все карманники — профессионалы. Типичный вор обычно небольшого роста, худощавый, очень подвижный, с длинными пальцами. Руки, как правило, он держит в карманах, чтобы пальцы не потеряли чувствительность, постоянно массирует их, например, перекачивает шарики. Одевается вор неброско, незаметно, чтобы раствориться в толпе.

Занятие 3.6. «Этикет»

Задачи:

1. Формирование системы знаний по этикету.
2. Развитие навыков нормативного поведения в различных социальных ситуациях.

Понятие об этикете

Сложившиеся нормы нравственности *являются* результатом длительного по времени процесса становления взаимоотношений между людьми. Без соблюдения этих норм невозможны политические, экономические культурные отношения, ибо нельзя существовать не уважая друг друга, не налагая на себя определенных ограничений.

Этикет - слово французского происхождения, означающее манеру поведения. К нему относятся правила учтивости и вежливости, принятые в обществе.

Современный этикет наследует обычаи практически всех народов от седой древности до наших дней . В основе своей эти правила поведения являются всеобщими, поскольку они соблюдаются представителями не только какого-то данного общества, но и представителями самых различных социально-политических систем, существующих в современном мире. Народы каждой страны вносят в этикет свои поправки и дополнения обусловленные общественным строем страны спецификой ее исторического строения, национальными традициями и обычаями.

Различают несколько **видов этикета**, основным из которых являются:

- 1. придворный этикет - строго регламентированный порядок и формы обхождения установленные при дворах монархов;**
- 2. дипломатический этикет - правила поведения дипломатов и других официальных лиц при контактах с Друг другом на различных дипломатических приемах ,визитах, переговорах;**
- 3. воинский этикет - свод общепринятых в армии правил, норм и манер поведения военнослужащих во всех сферах их деятельности;**
- 4. общегражданский этикет - совокупность правил, традиций и условностей, соблюдаемых гражданами при общении Друг с другом.**

Большинство правил дипломатического, воинского и общегражданского этикета в той или иной мере совпадают- Отличие между ними состоит в том, что соблюдению правил этикета дипломатами придается большее значение, поскольку отступление от них или нарушение этих правил может причинить ущерб престижу страны или ее официальным представителям и привести к осложнениям во взаимоотношениях государств.

По мере изменений условий жизни человечества, роста образований и культуры одни правила поведения сменяются другими. То, что раньше считалось неприличным, становится общепринятым, и наоборот. Но требования этикета не являются абсолютными: соблюдение их зависит от места, времени и обстоятельств. Поведение, недопустимое в одном месте и при одних обстоятельствах, быть уместным в другом месте и при других обстоятельствах.

Нормы этикета, в отличие от норм морали являются условными, они носят как бы характер неписаного соглашения о том, что в поведении людей является общепринятым, а что нет. Каждый культурный человек должен не только знать и соблюдать основные нормы этикета, но и понимать необходимость определенных правил и взаимоотношений. Манеры во многом отражают внутреннюю культуру человека, его нравственные и интеллектуальные качества. Умение правильно вести себя в обществе имеет очень большое значение: оно облегчает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, создает хорошие, устойчивые взаимоотношения.

Следует отметить, что тактичный и воспитанный человек ведет себя в соответствии с нормами этикета не только на официальных церемониях, но и дома. Подлинная вежливость, в основе которой лежит доброжелательность, обуславливается актом, чувством меры, подсказывающим, что можно, а чего нельзя делать при тех или иных обстоятельствах. Такой человек никогда не нарушит общественный порядок, ни словом, ни поступком не обидит другого, не оскорбит его достоинства.

К сожалению, встречаются люди с двойным стандартом поведения: один - на людях, другой - дома. На работе, со знакомыми и друзьями они вежливы, предупредительны, а дома же с близкими не церемонятся, грубы и не тактичны. Это говорит о невысокой культуре человека и плохом воспитании.

Современный этикет регламентирует поведение людей в быту, на службе, в общественных местах и на улице, в гостях и на различного рода официальных мероприятиях - приемах, церемониях, переговорах.

Итак этикет - очень большая и важная часть общечеловеческой культуры, нравственности морали, выработанной на протяжении многих веков жизни всеми народами в соответствии с их представлениями о добре, справедливости, человечности - в области моральной культуры и о красоте, порядке, благоустройстве, бытовой целесообразности - в области культуры материальной.

Самопредставление

Важным элементом знакомства является поведение во время представления. Вы должны смотреть прямо в глаза тому и той, с кем вас знакомят, показывая своим поведением, что ваше внимание полностью сосредоточено на этом человеке. Повторите его имя: «Здравствуйте, господин Пашков, очень рад встрече с вами», такое обращение поможет вам запомнить имя этого человека и подчеркнет, что это знакомство — не пустая формальность.

Если при представлении вас представляющий неправильно назвал ваше имя или фамилию, или еще какие-либо ваши «приметы», например, профессию, то тотчас следует поправить представляющего и внести необходимые уточнения, сделав это без раздражения, по возможности, с юмором.

Во время формального представления традиционный и корректный ответ: «Здравствуйте...». Если же вы не на сугубо официальном приеме, то лучше использовать другие слова: «Привет», «Очень приятно», «Рад познакомиться». Слова надо произносить отчетливо, не глотая слоги. Вы выкажете особое уважение к старшему по возрасту или чем-то выдающемуся человеку, если добавите его имя. Если вы не слышали имя, не стесняйтесь пере-

спросить. Упомянутые выше приветствия: «Очень приятно» и т.д. можно произносить с разной степенью выразительности и теплоты, в зависимости от значимости знакомства. На приветствие можно ответить словами, а можно просто молча поклониться.

До сих пор предполагалось, что при знакомстве люди стоят. Если же они сидят, то к вышесказанному следует добавить, кто должен подняться, приветствуя гостей. На сей счет существуют два основных правила:

- Мужчина всегда встает, кого бы ему ни представляли — другого мужчину или женщину. Исключение составляют инвалиды.

- Женщина остается сидеть. Мужчина встает, когда женщина в первый раз входит в комнату, и остается стоять, пока она не сядет или не отойдет в сторону. Не следует вскакивать всякий раз, когда хозяйка или гостя появляется в дверях.

Второе правило менее строгое, чем первое. Так, молодая женщина или девушка должна встать, когда ее знакомят с пожилой дамой или мужчиной много старше ее самой. Дама может встать, если ее знакомят со стариком, но это необязательно. Всегда перед старой дамой встают все.

Вообще, лучше подняться несколько раз не совсем «впопад», нежели один раз забыть это сделать, когда необходимо.

Визит в гости

Люди встречаются в различной обстановке. Но, как бы ни были популярны встречи в кафе, в клубах и других общественных местах, одной из самых распространенных форм общения остаются дружеские визиты.

Кратковременные частные визиты наносятся в основном вечером или на выходных после 12 часов, но ни в коем случае не в обеденное время.

К малознакомым людям не стоит ходить в дни больших праздников, таких как Первое Мая, Новый Год и другие. В гости ходят только в тот дом, где Вы уверены, что Вам будут рады. В предпраздничные дни не следует наносить визиты, так как эти дни связаны с подготовкой к празднику, уборкой помещения и т.д.

Продолжительность Вашего визита зависит от его причины и сложившихся обстоятельств. Самое короткое время визита – 10-15 минут. Не смотрите на часы, вы можете обидеть хозяев.

Визиты, нанесенные с целью представления, знакомства, и ответный визит могут повлечь за собой постоянное знакомство. Но пока отношения имеют характер формальной вежливости, то визит должен длиться не больше четверти часа.

Нанося визит, следует помнить, что у Ваших знакомых или близких есть свои планы на свободное время, что у них есть свои дела и заботы. В случае, если планируете провести деловой визит, то следует предупредить, что Ваш визит будет деловым и Вы не планируете засиживаться.

Если Вас пригласили в гости, то следует спросить, когда удобнее приходить, и пообещать предварительно позвонить.

Не следует заходить «на минутку», если Вы знаете, что хозяева дома обедают или ужинают. Не надо опаздывать, если Вы договорились на определенное время. Еще хуже, если Вы не пришли, а обещали. В случае, если Вы опаздываете или не можете прийти, надо как можно скорее предупредить хозяев.

Не принято приходить в гости с "пустыми руками". Вы можете преподнести конфеты, торт или заказать цветы и подарить их - это не важно. Главное, это знак внимания.

Вы в гостях. Первым делом надо поприветствовать хозяйку. Очень хорошо, если принесете собой цветок или букет цветов, которые, как Вам известно, ей нравятся. Это Вас ни к чему не обязывает, и в тоже время вносит в Ваш разговор с хозяевами элемент сердечности.

Случается, что когда Вы вошли в переднюю, Вы обнаруживаете людей, которые зашли раньше Вас. Даже если среди них есть Ваши знакомые или друзья, то не следует выражать своего восторга от встречи с ними. Сперва следует поприветствовать хозяйку и хозяина. Если среди тех людей нет Ваших знакомых, не следует представляться им, а только слегка поклониться. Хозяйка или хозяин сами найдут момент представить Вас.

Если Ваш визит все-таки совпал с временем обеда или ужина, и хозяйка приглашает Вас к столу, можно поблагодарить и отказаться, сославшись на то, что Вы недавно ели. Если хозяйка настаивает, то упорствовать не стоит. Уходить сразу же после того, как встали из-за стола, неприлично.

Находясь в гостях, не следует терять чувство времени. Если хозяин поглядывает на часы или упомянул о чем-то несделанном, значит, гость засиделся. Пословица гласит: «Не бойся гостя сидячего, бойся стоячего». Это – для любителей постоять у входной двери, прощаясь.

Есть еще очень много деталей и правил, о которых не стоит забывать в гостях. Звонить в дверь нужно коротко и не больше двух раз. Идя в гости, не стоит брать с собой чужих людей, если это не было заранее договорено. Только, если Вам известно, что хозяин будет рад этому человеку, можно взять его с собой.

Детей берут с собой только в те дома, где есть дети или им наверняка будут рады.

В гости с собакой не ходят.

Уважающий себя и хозяина человек, не явится в дом в нетрезвом виде, небритым, с папиросой во рту и т.д.

Перед входом в дом нужно тщательно вытереть ноги, чтобы не наследить. В помещении мужчина снимает головной убор. Галоши, боты или другую обувь, зонт, оставляют в прихожей. С собой следует взять легкую обувь. В некоторых дома хозяева имеют несколько пар домашних туфель для гостей.

Если женщина пришла ненадолго, она может не снимать верхнюю одежду. Если мужчине не предложили снять пальто (а это хозяева должны сделать обязательно!), то он входит в комнату одетым, держа в руках головной убор.

На мебель не кладут вещей, которые могут её испортить или повредить. Потными руками не трещают спинку стула, кресла, дивана и т.д. Если Вы находитесь в комнате, где никого нет, то следует ожидать стоя. Не принято расхаживать их угла в угол, разглядывать вещи, заглядывать в другую комнату. Если после Вас пришел еще один гость, то не стоит сразу же уходить. Это может обидеть и хозяина и вашего «последователя».

Хозяин не имеет права оставлять гостей одних. Если ему все-таки нужно удалиться, то нужно извиниться перед гостем.

Хозяева заботятся, чтобы всем было удобно и приятно, и относятся ко всем с одинаковым вниманием.

Гости должны уходить вовремя, в зависимости от характера праздника. Если приглашали «зайти вечером», то уходить можно около 22-23 часов. На свадьбе или на встрече Нового года можно веселиться до утра. В дни других праздников обычно уходят не позднее 24 часов.

Первыми уходят пожилые люди. Прощаясь, гости, и хозяева благодарят друг друга за доставленное удовольствие. Хозяин провожает каждого гостя к дверям, а хозяйка остается с остальными гостями в комнате. Хозяин не открывает двери перед гостем, иначе может показаться, что он хочет, скорее, избавиться от него. Гость это делает сам. Если нужно, то тогда хозяин помогает открыть парадную дверь.

Последняя обязанность гостя – при первом подходящем случае просить об ответном визите. А те, кто не может принять гостей у себя, может отблагодарить за оказанное гостеприимство, пригласив в театр, на концерт, в кафе или в ресторан и т.д.

Ходите в гости, общайтесь, но не забывайте правил общения, и тогда Вас чаще будут приглашать в гости, и Вы будете желанным в любом доме.

Рукопожатие

Это едва ли не самый распространенный этикетный жест, используемый чаще всего при знакомстве, встрече и прощании. Но он распространен далеко не везде. Так, в Юго-Восточной Азии рукопожатие вообще не было известно до встречи с европейской культурой. Любое прикосновение во время беседы считалось нарушением норм этикета. Японцы считали, что касаться собеседника человек может либо при полной потере самоконтроля, либо для выражения недружелюбия и агрессивности. Это находит свое выражение и в современных этикетных правилах японцев и китайцев.

Напротив, арабы, латиноамериканцы и жители Южной Европы в процессе общения касаются друг друга. С точки зрения этих народов, не касаться собеседника означает выражать недружелюбие и холодность.

Там, где рукопожатие — обычный этикетный жест, существуют определенные различия у разных народов в процедуре его применения: кто первым подает руку (старший или младший); пожимают ли руку человеку противоположного пола или нет; следует пожимать руку всем присутствующим; в технике исполнения и эмоциональной окраске. Но независимо от всех этих различий центральная идея рукопожатия — физический контакт, значение которой меняется в зависимости от контекста. Издавна были широко распространены представления о том, что физический контакт является способом передачи самых разнообразных влияний — как положительных, так и отрицательных. Считалось, что прикосновением можно вылечить или, наоборот, передать болезнь или навести порчу. Из этого становится понятным, почему всякое соприкосновение между незнакомыми людьми было регламентировано. Например, у многих народов запрещалось рукопожатие между мужчинами и женщинами, особенно молодыми. Вероятно, предполагалось, что таким путем передается сексуальное влечение. И в самом деле, у белорусов и киргизов рукопожатие было известно, как тайный жест влюбленных.

Прообразом рукопожатия является сходный ритуальный жест со значением «заключение договора или торговой сделки». По сей день сохранился обычай подавать друг другу руку (бить рукой об руку) при заключении какой-нибудь договоренности (вспомним выражение «ударить по рукам»). Традиционно рукопожатие узаконивало сделку, придавая ей тем самым характер правового акта. На Востоке рукобитие не только завершало сделку, но и применялось при купле-продаже. В России XIX в. рукобитие было частью свадебного ритуала. Ему предшествовало сватовство, которое происходило на языке «торговли». Сваты произносили «сакраментальную» формулу: «У нас купец, у вас товар. Не продадите ли?». После чего начинался торг, весьма похожий на настоящий; и завершался он совместным питьем вина (пропой невесты) и рукобитием.

Рукопожатие было важнейшим моментом ритуала заключения мира еще с древнейших времен. До сих пор протянутая для рукопожатия рука является символом примирения. Это можно видеть даже в детских обрядах примирения, когда малыши подают друг другу мизинцы и сцепляют их.

В дипломатической практике рукопожатие имело характер ритуала. Например, при дворе московских царей в XVI—XVII вв. рукопожатие применялось исключительно при общении с европейскими послами. Навстречу приезжающему послу высылались «встречники», которые здоровались с гостями, подавая друг другу руки. Вообще говоря, рукопожатие применялось в отношениях между равными. Царь же, подавая руку иностранным послам, как бы разрешал им «подержать» ее. Царскую руку следовало жать по-русски, слабо, а не тискать ее, как, например, это делали немцы.

Поклоны

Любая разновидность поклона представляет собой склонение головы — важнейшей части тела, которая является символом человека и воплощением жизни. Другой смысл слова «голова» — социальный, означающий высшее лицо (городская голова).

Склоняя голову в поклоне, человек как бы предлагает ее партнеру и, соответственно, свою жизнь. Другой аспект этого жеста — сделать себя как бы «ниже» того, кому отдается поклон, подчеркнуть его высокий статус. Поклон является также частью молитвы. Мусульмане ежедневно пять раз совершают намаз (молитву). Ритуал его состоит в том, что молящийся становится на коврик на колени лицом к Мекке и отбивает определенное число поклонов. Утренний намаз заключается в совершении четырех поясных поклонов.

В православном богослужении применялись малый и большой поклоны. Первый представлял такой наклон головы и торса, при котором можно было достать рукой до земли и который применялся при принятии благословения

от священника, чтении Евангелия и в некоторых иных случаях. Большой (или земной) поклон — головой до земли — использовался, в частности, во всякой усердной молитве. Поклоны в церкви применялись и как средство наказания за оскорбление Церкви словом или делом, да и за многие другие проступки.

Хотя поклон является универсальным жестом, характер его исполнения различен у разных народов. Не вдаваясь в детальное обсуждение этого вопроса, отметим некоторые особенности поклонов у русского народа. У крестьян глубина поклона зависела от статуса партнеров и характера ситуации. Так, например, при просьбе или выражении благодарности наклоняли голову, а если хотели сделать это усерднее, то опускались так низко, что касались рукой земли. Если это делали перед великим князем, то кланялись так низко, что касались головой земли. Отсюда и выражения «бить челом», которое, как видим, имело буквальный смысл. При входе в чужой дом русские люди молились иконам и кланялись в пояс хозяевам: первый поклон Богу, второй — хозяину и хозяйке, третий — всем добрым людям. В других ситуациях в одном поклоне могло быть совмещено приветствие и Богу, и земле, и людям.

Специфической разновидностью были поклоны земле. В представлениях земледельческих народов земля — божественная прародительница всего живого, а почитание ее — один из самых распространенных культов. Земле кланялись, приникали к ней, целовали, преследуя собственные цели: прося урожая, приплода скота, каялись, исповедовались. В целом же поклон эволюционировал от такого рода ритуальных поклонов в направлении к поклону этикетному.

Поведение в театре

“В театре следует держаться так же прилично и благовоспитанно, как и в великосветской гостиной”, читаем в правилах хорошего тона, действовавших в прошлом веке. Они же напоминали театралу: костюм, в котором Вы

собираетесь в театр, надо проветрить от нафталина, а духи не должны быть слишком крепкими.

В театр первой входит женщина. Войдя в фойе, мужчина снимает головной убор, а при выходе надевает его только в дверях. В гардеробе, как известно, помогает спутнице снять пальто, плащ, и только потом раздевается сам.

В зрительный зал первым входит мужчина. К своему месту проходят лицом к сидящим и просят извинения за беспокойство. В ложе передние места уступают женщине. Заметив знакомых, приветствую их легким наклоном головы. Если лицо высокопоставленное или если это женщина - кланяются чуть привставая.

Ведущее правило поведения в театре - соблюдение тишины. В ходе представления вызывает протест окружающих, когда кто-то щелкает замком дамской сумки, разворачивает обертку конфет, просит у соседа программу концерта или либретто оперы.

В антракте некорректным является рассматривать в бинокль театральную залу и зрителей. Если спутник желает выйти, а спутница предпочитает оставаться в ложе, то ему позволительно отлучиться на некоторое время, перекинуться с приятелем несколькими словами, но не останавливаться и не беседовать с другими женщинами. Таковы правила, соблюдаемые в прошлом. Такими они остались и в наши дни. ...Спектакль закончился. Артисты кланяются публике. Но зрители зал не покидают и продолжают их приветствовать. Бег в гардероб - верх неприличия. Есть правила о месте и времени аплодисментов. Их незнание может поставить нас в неловкое положение. На симфонических концертах, например, принято аплодировать после оконча-

ния всего произведения, а не после каждой ее части. Тут следует ориентироваться по дирижеру. Его поворот к публике - время оваций.

Пять ситуаций, когда в театре принято аплодировать

1. После поднятия занавеса, как одобрение декорации и восхищения работой художника

2. При выходе популярного артиста в знак признания его таланта.

3. После наиболее сложных и мастерски исполненных арий и сольных номеров в оперном театре.

4. После завершения акта, пьесы в целом, отдельного номера концерта и всего концерта.

5. Певцу, выразившему по просьбе зрителей готовность исполнить понравившийся номер представления.

Как правильно делать и получать подарки

Принимая подарок

Всегда благодарите.

Всегда принимайте с выражением удовольствия, даже если такая вещь у вас уже есть или она вам вовсе не нужна.

- Получив подарок от поставщика или клиента, поделитесь им со своими коллегами или подчиненными (если возможно).

- Возможно, подарок по тем или иным причинам не устраивает вас — он либо очень дорогой, либо совсем неподходящий (ракетка для тенниса, в который вы никогда не играете). В таком случае допустимо вернуть подарок.

- Если вы не можете принять подарок, сразу верните его с короткой запиской примерно такого содержания: «Считаю невозможным для себя принять ваш подарок и потому возвращаю его вам». Сохраните копию этой записки. С дарителем этот вопрос больше не обсуждайте.

Дарить подарки

Если вы любите дарить подарки, значит вы умеете преодолеть собственный эгоизм и умеете позаботиться о том, что нужно другим людям, об их пожеланиях и настроении. Делать подарки - это искусство, которому, как и всякому другому искусству, можно и нужно научиться, так как это является проявлением внутренней культуры человека. При этом вовсе не важно, дарите ли вы дорогой подарок или просто милый сувенир.

Подарки дарят своим родным и знакомым по самым разным случаям - ко дню рождения, на именины, в день получения диплома или защиты диссертации, к свадьбе, на Новый Год. Подарок должен быть выражением нашего хорошего отношения к человеку, а праздники - символом неподдельно искренних отношений между людьми, а не средством успокоения нечистой совести. Умение дарить подарки предвосхищает умение любить человека.

Ценность подарка определяется вовсе не его денежной стоимостью.

Возможно, что подарок нужен и кстати, но форма его вручения может оказаться настолько оскорбительной, что тот, кому подарок предназначен, может и отказаться от него. Вручение ценного подарка является не проявлением человеческой близости, а символом материального достатка. Однако, дарить ценные подарки - это привилегия не только зажиточных людей, их иногда дарят те, кто не испытывает внутренней потребности в том, чтобы подарком доставить другому человеку радость.

В былые времена, когда отмечались именины, виновник торжества, никого не приглашая, неизменно заботился о праздничном столе и ждал визитов знакомых и друзей, которые знали об этом дне из календаря. Эта традиция сохранилась и сейчас, хотя на вечер по случаю дня рождения приходят только по приглашению.

Подарок, конечно, вручается тому, кого пришли поздравить.

Если ваш знакомый не устраивает специального праздничного вечера, но при подобных обстоятельствах сам дарил какой-либо подарок, следует позаботиться о том, чтобы не остаться в долгу.

Самый популярный подарок - цветы. Они всегда радуют и всегда кстати, однако не всякий раз можно ограничиться только красивым букетом. Особенно если в свое время вы получили от сегодняшнего именинника вместе с цветами еще какой-либо подарок.

Как дарить цветы - завернутыми или нет?

Старинные пособия правил хорошего тона давали в таком случае следующий совет: если, явившись на торжество, вы вручаете цветы в прихожей, можно передать их в упаковке, если же двери вам открывает кто-либо из членов семьи и вы с цветами входите в комнату, то снимите бумагу и преподнесите букет виновнику торжества без нее. Очевидно, подобный совет можно принять и сегодня. Кстати, вообще говорить об упаковке можно лишь тогда, когда она эстетична. Не забудьте подать букет цветами вверх, а не наоборот. Цветы можно дарить и в горшочке.

Если вы посылаете цветы с доставкой из магазина, вложите в корзинку или внутрь букета записку с пожеланиями.

Мужчинам пожилым или на работе своему руководителю можно в день рождения преподнести цветы, молодым мужчинам при тех же обстоятельствах цветов дарить не принято.

Не стоит дарить друзьям или знакомым дорогие подарки. Они допустимы только среди близких родственников. В сравнительно недавние времена считалось проявлением особой сердечности подарить друзьям вещь собственного изготовления. В наши дни эта традиция понемногу теряет прежнюю популярность. Однако и сегодня каждому приятно получить в подарок красивые перчатки, искусно связанный шарф или безделушку, выточенную из дерева, - предметы, сделанные руками наших друзей.

Не советуем женщинам дарить ...

Не советуем женщинам дарить мужчинам галстуки, в таких случаях редко удастся угодить. Точно так же мужчина никогда не угадает цвет губной помады. Лучше вообще принадлежности косметики в подобных случаях исключить, и прибегать к подобным подаркам лишь когда мужчина определенно знает, какие духи употребляет его дама.

Лучше не дарить животных, даже самых симпатичных, не обговорив с именинником эту идею заранее. Не всегда кстати преподнести картину, репродукцию, особенно если точно не известна степень пристрастия человека к такого рода вещам. Полбеда, если, однажды явившись с подобным подарком, вы больше не бываете в этом доме, именинник может с чистой совестью запереть его в кладовку, но если бываете - воспитанный хозяин вынужден повесить на стенку вещь, которая, возможно, ему вовсе не нравится.

Можно ли дарить деньги?

Можно ли дарить деньги? Несомненно, такой подарок будет всегда полезным. Правда, как раз эта откровенная практичность чаще всего лишает

подарок привлекательности. И все же в отдельных случаях можно практиковать и такой подарок.

Дарственные надписи на книгах делаются в тех случаях, если выбор книги имеет определенную цель, которую может подчеркнуть надпись. Надпись делается не на той странице, где повторено заглавие книги, а на левой - пустой: приятнее сохранить титульный лист чистым.

Если с именинником вас связывает давняя дружба, бывает полезным оговорить с ним будущий подарок, особенно если вы намерены купить что-нибудь для хозяйства. Но делается это всегда в форме предложения: предпочитает ли, к примеру, ваша знакомая скатерть или кофемолку. Но если она предпочитает кофточку, покупаем кофточку. Юноше следует хорошо подумать, прежде чем купить своей девушке что-либо из предметов гардероба. Особенно если она живет в семье. В таких случаях подарок практичный, но пусть даже ненамеренно "чуть более интимный" может быть нежелательно истолкован.

Предметы, пригодные для подарка в различных обстоятельствах

Подарки официальные: цветы, срезанные или в корзине; художественно оформленное издание, хорошее вино, хрусталь, конфеты в коробке.

Предметы гардероба: сумка, шарф, домашние туфли, мужская рубашка, перчатки, носки, ремень, чулки, солнечные очки, отрез на платье, косынка.

Гастрономические: торт, чай хорошего сорта, кофе, какао, шоколад, апельсины, варенье собственного изготовления.

Курящему: 10-20 пачек сигарет того сорта, который он всегда курит, или тех, которые нравятся имениннику, но сам он их редко покупает; зажигалка, красивая пепельница, для любителя - коробка сигар.

Ювелирные изделия - натуральные и искусственные: запонки, ожерелье, клипсы, браслет, брошь. Учтите при этом, что искусственные украшения должны быть самыми модными.

Живые подарки (по согласованию с будущим хозяином): щенок, котенок, золотая рыбка, сиамская кошка.

Косметика: духи, оригинальный крем для бритья, пудреница, душистая соль для ванны, косметическая сумка.

Подарки "в хозяйство": дорожный уют, ночничок, чайник со свистком, скатерть с салфетками, элегантная хозяйственная сумка.

Всеякие: альбом для марок или диапозитивов, авторучка хорошего качества, бумажник или кошелек (с одной монеткой внутри), хорошая бумага для писем, барометр, компас, ремешок для часов, ваза для цветов, мелочи для автомашины, диванная подушка, что-нибудь из спортивного или туристического инвентаря, если известно, что именинника могут заинтересовать такие вещи.

Предметы, которые нельзя дарить

Для подарка не годятся предметы, которые ассоциируются с болезнью (такие, как градусник для измерения температуры). Белье можно дарить только членам семьи, в крайнем случае такие подарки делают друг другу близкие приятельницы.

Стоит помнить, что отдельные предметы в качестве подарка иногда связываются с некоторыми предрассудками. Носовые платки вроде бы располагают к слезам и ссоре, гвоздики не приносят счастья в любви... Люди обладают разной степенью впечатлительности, и отдельным лицам такие подарки могут не принести удовольствия. Однако чего бы вам это ни стоило, любой подарок принимайте с улыбкой.

Лицо, принимающее подарок, должно тут же, в присутствии подарившего, его развернуть, похвалить и поблагодарить. Цветы поставить в воду. Очень невежливо отложить подарок, не развернув его. Полученный подарок не только не следует критиковать, но даже намеком обнаруживать недовольство. В случае, если вы получаете, как вам кажется, слишком дорогой подарок, иногда приходится сказать: "Спасибо, но мне бы не следовало его принимать. Видно, теперь уже ничего не поделаешь, но поверьте, что такой подарок меня больше смутил, чем обрадовал". Не очень приятно говорить такие вещи и совсем неприятно их выслушивать, но уж коль провинился - выслушай урок. Возврат подарка (почтой) грозит прекращением знакомства.

Хорошо, если тот, кто получил подарок, постарается использовать его сейчас же в присутствии подарившего.

Не обязательно специально благодарить за полученные по почте письменные поздравления, можно это сделать при очередной встрече устно. За присланные цветы следует обязательно поблагодарить по телефону или письменно.

Женский день - 8 Марта иногда бывает омрачен семейным конфликтом. Дома ждет жена, а муж в это время поздравляет "именинниц" на работе. Совет: тот, кто в женский день запаздывает домой, должен явиться обязательно с цветами или флаконом духов.

Свадьбы

Молодые приглашают только родителей и свидетелей регистрации. Если на свадьбу приглашается большое количество гостей, то уведомления следует разослать за 2 - 3 недели. Подобные извещения могут быть двоякого характера: это или короткая информация о самом факте, его дате и месте, или подробные данные с дополнительным приглашением прибыть на свадебный прием. Лиц пожилых и наиболее уважаемых хорошо пригласить лично.

Получившие приглашение либо приходят на свадьбу, либо высылают поздравительную телеграмму уже на новую фамилию новобрачных.

Явиться на свадебное торжество без подарка не принято. Издавна повелось дарить молодым предметы хозяйственного обихода: традиционный кофейный сервиз, покрывало на диван, столик для телевизора, электромиксер, кофеварка. Но даже свадебные подарки не должны быть слишком дорогими, ценные вещи обычно дарят близкие родственники. Знакомым же лучше всего позаботиться о том, чтобы вручить своим друзьям в день их свадьбы подарок наиболее оригинальный и симпатичный.

Подарки объемные, требующие специальной доставки, высылаются накануне торжества, небольшой подарок приносят с собой.

Цветы можно вручить, поздравляя молодых в загсе. Оригинальные, редкие цветы могут заменить подарок даже на свадебном приеме.

Молодоженам часто дарят деньги

Это очень практично, но если вы избрали этот вид подарка, сумма должна быть достаточно значительной. Если же ваш бюджет этого не позволяет, приобретите недорогую вещь. Деньги передают молодым в белом, незаклеенном конверте без надписи, по возможности в новых, крупных купюрах, сопровождая словами: "На новый жизненный путь". Несколько красивее и не менее практично выглядит сберегательная книжка.

Деньги - неподходящий подарок к свадьбе, если вы приглашены к людям старше вас, особенно если их материальное благополучие очевидно; не годится дарить деньги также в случае краткого и поверхностного знакомства с виновниками торжества.

Подарок может быть коллективным - от группы друзей, но тогда у молодых стоит спросить, что они более предпочтут: деньги или какую-либо

вещь. За подарки следует благодарить каждого гостя в отдельности, за подарок, полученный по почте, нужно поблагодарить письмом в течение недели

Раздел № 4 «Я и мое государство»

Занятие 4.1. «Основы гражданского права и трудового законодательства» (Правовой ликбез для желающих подработать)

Задачи:

1. Усвоение основных понятий: трудовой договор, трудовая книжка, денежное вознаграждение, заработная плата и т.д.
2. Знакомство с основами трудового законодательства в области прав несовершеннолетних.

Право на труд может быть реализовано на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации
- Трудовой Кодекс Российской Федерации

К группе населения, которая в первую очередь принимается на рабочие места, относится молодежь из числа сирот и оставшихся без попечения родителей, несовершеннолетние, освобожденные из воспитательно-трудовых колоний, инвалиды и т. д.

- Запрещается применение труда лиц моложе 18 лет на тяжелых работах и на работах с вредными или опасными условиями труда, на подземных работах, а также на работах, выполнение которых может причинить вред нравственному развитию (в игровом бизнесе, ночных кабаре и клубах, в производстве, перевозке и торговле спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами).

- Лица моложе 18 лет принимаются на работу лишь после предварительного медицинского осмотра, который проводится за счет средств работодателя.

- Работники в возрасте до 18 лет подлежат ежегодному медосмотру за счет средств работодателя.

- Работникам моложе 18 лет устанавливается ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее 31 календарного дня, который может быть использован ими в любое удобное для них время года.

- Рабочая неделя для несовершеннолетних в возрасте от 16 до 18 лет составляет не более 36 часов, для подростков моложе 16 лет — не более 24 часов (ст. 43 ТК РФ).

- Выпускники учебных заведений из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при трудоустройстве на работу обеспечиваются одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием согласно Постановлению Правительства РФ от 20.06.92 №409, а также единовременным денежным пособием в сумме пяти минимальных размеров оплаты труда (Федеральный закон от 21.12.96 № 53-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»).

Как искать работу

Есть несколько источников информации, которые помогут найти работу:

- специальные газеты, публикующие рабочие вакансии;
- радио-теле реклама, реклама на улице;
- кадровые агентства — это фирмы, которые помогают работодателям найти себе работников;
- информация друзей, знакомых.

Если вам понравился какой-либо вариант предлагаемой работы, узнайте все подробности. Для этого надо приехать в выбранную вами организа-

цию. Предварительно запишите на листе бумаги те вопросы, которые вас интересуют, и которые вы зададите во время разговора.

Примерные вопросы к работодателю:

1. Что я должен делать?
2. Кто мои непосредственные начальники?
3. Каков режим работы? Есть ли перерыв на обед?
4. Часто ли возникают ситуации, когда надо задержаться после рабочего времени или выходить на работу в выходные?

5. Есть ли еще люди, занимающие такую же должность? (Если есть — вам будет проще, они смогут поделиться с вами опытом)

6. Есть ли испытательный срок и какова его продолжительность? (Испытательный срок — время, когда работодатель оценивает качество работы сотрудника. Если ему нравится работник, человека принимают на постоянную работу, если нет — увольняют. Иногда во время испытательного срока платят меньшую зарплату.)

7. Есть ли перспективы карьерного роста? Каковы они? (Например, устраиваетесь курьером, а через год становитесь менеджером).

8. Каков социальный пакет:

— дополнительная бесплатная медицинская помощь, предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение;

— бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

Внимательно выслушайте, что вам говорят. Например, если вы устроились на работу в мае, вряд ли вас отпустят в отпуск летом — вы должны проработать 11 месяцев или пол года в зависимости от политики компании, предприятия.

Будь осторожен при устройстве на работу. Вот некоторые случаи, когда можно подозревать, что вам не предлагают работу, а пытаются обмануть.

1. Все видели в метро большие листки, предлагающие работу. Там много зазывной информации, обещана огромная зарплата, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа. Берегитесь, скорее всего — это обман, или предложение работы, которую никто не хочет делать.

2. Объявление предлагает «золотые горы», но в нем нет контактного телефона. Вместо этого предлагают приехать куда-то в какое-то время. Скорее всего, вас опять хотят «надуть».

3. За интервью с вас пытаются взять деньги. Это обманщики. Дело не в 10—50 рублях, которые вы потеряете. Настоящий работодатель никогда не берет денег с соискателей работы.

Выбор профессии

К выбору профессии, чтобы не ошибиться, нужно подходить серьезно и обдуманно.

Знайте, что правильно выбранная профессия принесет не только удовольствие от работы, но и материальный достаток.

1. Не ленитесь, будьте активнее в выборе профессии. Обдумывайте, осмысливайте каждый сделанный шаг в направлении выбора профессии. Только тогда вы сможете быть уверены, что сделали все для того, чтобы выбранная профессия приносила огромное удовольствие, была интересна на протяжении всей жизни.

2. Нельзя позволять друзьям «давить» на собственный выбор и принимать за вас решение.

Помните, что никто не сделает за вас профессиональный выбор. Вам самим поступать в учебное заведение, самим учиться, и работать по выбранной специальности в дальнейшем. Принимайте все мнения со стороны по поводу будущей профессии, обдумайте их и решайте самостоятельно.

3. У каждой профессии есть как достоинства, так и недостатки. Постарайтесь предусмотреть все плюсы и минусы профессионального выбора.

Помните, что увлекшись внешней, привлекательной стороной профессии, можно упустить ее теньевую, негативную сторону.

4. Чем больше расспросите и узнаете о профессиях, тем больше можете быть уверены в том, что предусмотрели все последствия того или иного профессионального выбора.

Не стесняйтесь расспросить учителей, психолога, преподавателей, воспитателей и всех людей, с которыми приходится общаться, об интересующих профессиях, чтобы понять, какая из них подходит именно вам. Чем больше спрашивать, тем яснее поймете, чего хотите и что можете получить.

Золотое правило выбора профессии

При выборе профессии надо учитывать три параметра: «хочу», «могу», «надо». Это означает: «Хочешь ли ты заниматься этим?», «Посильно ли это тебе?» и «Необходима ли

та профессия на рынке труда?» (то есть, сможешь ли ты в дальнейшем устроиться на работу).

«**ХОЧУ**» определяют ответы на вопросы: «Нужно ли мне это?», «Хочу ли я заниматься этим в будущем?», «Нравится ли мне эта профессия?».

«**МОГУ**» заставляет задуматься тебя о следующем: «Насколько профессия соответствует моим способностям, чертам характера, а также состоянию здоровья?», «Достаточно ли моих знаний, чтобы обучиться данной профессии?».

«**НАДО**» позволяет тебе узнать, перспективна ли данная профессия, каковы шансы устроиться на работу сразу после окончания учебного заведения, как хорошо оплачивается эта работа, идеальна та профессия, которая соответствует всем трем параметрам.

Как устроиться на работу

Если вы испытываете затруднения в трудоустройстве, обратитесь в службу занятости (биржу труда), где вы можете получить бесплатную консультацию по законодательству о труде и занятости, бесплатную профессио-

нальную информацию о состоянии и предложениях рабочих мест на рынке труда, о распорядке и правилах работы органов службы занятости.

Какие документы предъявляют граждане при регистрации в службе занятости

- Паспорт с регистрацией, подтверждающий постоянное проживание в данном муниципальном районе.
- Трудовую книжку (кроме граждан, не имеющих трудового стажа).
- Документ об образовании.
- Справку, подтверждающую статус выпускника сиротского учреждения (справка выдается муниципалитетом по месту твоей регистрации).
- Справку о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы (кроме граждан, не имеющих трудового стажа или стремящихся возобновить трудовую деятельность после длительного (более 1 года) перерыва, или уволенных с предприятия и в течение 12 недель, не имевших оплачиваемой работы за последние 12 месяцев, предшествовавших началу безработицы).

Документы, необходимые при устройстве на работу:

- паспорт;
- трудовая книжка (если до этого человек уже работал);
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;
- военный билет;
- документ об образовании;
- фотография.

При устройстве на работу с работником обязательно заключается трудовой договор.

Трудовой договор — это соглашение между работодателем и работником, в котором оговариваются условия работы, размер заработной платы, условия труда и отдыха, а также правила трудового распорядка, которые работник обязан выполнять.

Трудовой договор заключается в письменном виде в двух экземплярах. Один экземпляр передается работнику, другой хранится у работодателя. В Трудовом договоре обязательно оговариваются следующие условия:

- название должности;
 - права и обязанности работника;
 - условия труда;
 - условия оплаты труда;
- рабочее время;
- время отдыха;
 - права и обязанности работодателя.

При заключении трудового договора или контракта может быть оговорен испытательный срок, позволяющий оценить профессиональное соответствие предложенной работе. Условие об испытании должно быть указано в приказе. Испытательный срок не может превышать 3 месяцев, а по согласованию с профсоюзным органом — 6 месяцев (ст. 22 ТК). Если срок испытания закончился, а работник продолжает выполнять свою работу, он считается выдержавшим испытание (ст. 23 ТК). Несовершеннолетним, а также выпускникам профессиональных училищ, техникумов, институтов испытание при приеме на работу устанавливаться не может (ст. 21 ТК).

После заключения трудового договора издается приказ (распоряжение) о зачислении на работу.

Если это первое место работы, то на работника заводится трудовая книжка, которая является основным документом. Трудовые книжки ведутся на всех сотрудников, работающих в организации свыше 5 дней. В трудовую книжку вносятся сведения о работнике, о выполняемой им работе, а также о поощрениях и награждениях за успехи в работе. Взыскания в трудовую книжку не записываются. Со всеми произведенными в трудовую книжку записями (о приеме на работу, переводах на другую постоянную работу, об увольнении, изменениях квалификационного разряда) администрация обязана ознакомить работника под расписку. При увольнении работника трудо-

вая книжка выдается ему в день увольнения. В случае задержки выдачи трудовой книжки по вине администрации работнику выплачивается средний заработок за все время вынужденного прогула (ст. 99 ТК).

Если вы потеряли трудовую книжку, то обязаны немедленно сообщить об этом администрации по последнему месту работы. То же следует сделать при ее порче. Не позднее 15 дней после подачи такого заявления администрация выдает дубликат трудовой книжки с соответствующей надписью в правом верхнем углу первой страницы.

Тебя сократили с работы — куда обращаться

Надо, прежде всего, обратиться на биржу труда своего района для регистрации в качестве граждан, ищущих работу. Органы службы занятости должны не только сообщить, где и какая работа имеется, дать необходимые консультации, но и, если человек не может найти для себя работу, обязаны бесплатно направить его для профессиональной подготовки, переподготовки. Особое внимание органы службы занятости обязаны уделить лицам, впервые ищущим работу. Безработными признаются лица, достигшие 16 лет и не имеющие постоянного места работы (Закон Российской Федерации от 19.04.91 «О занятости населения» — ст. 3). Срок для признания человека безработным — не более 11 дней с момента подачи документов (паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, документ об образовании, документ, подтверждающий, что вы имеете статус сироты или оставшегося без попечения родителей). Ищущим работу впервые и зарегистрированным в органах государственной службы занятости в статусе безработного, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выплачивается пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере среднего уровня заработной платы, сложившейся в данной области (ч. 5 ст. 9 Закона Российской Федерации «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот»). После истечения шестимесячного периода получения пособия следующие 6 месяцев пособие по безработице выплачивается в размере минимальной оплаты труда. Если вы уже проработали не менее 26 недель, то в

первые 3 месяца вы должны получать пособие в размере 75% от среднемесячного заработка, следующие три месяца — 60%, а затем — 45% вашего среднемесячного заработка.

Но в любом случае пособие по безработице должно быть не менее одного минимального размера заработной платы.

Если в течение 18 месяцев официальной безработицы тебе не предложат работу, то ты имеешь право на повторное получение пособия по безработице в размере минимальной оплаты труда.

Центры занятости населения административных округов



Центральный	Ул. Николоямская, 49-3	911-14-29
Северный	Ул. Куусинена, 2	195-80-77
Северо-Восточный	Ул. Сущевский вал, 14/22-1	8 (499) 973-13-19
Восточный	Ул. Суворовская, 27	963-51-39
Юго-Восточный	Ул. Юных Ленинцев, 9	178-38-46
Южный	Ул. 5-я Кожуховская, 8-2	675 -82-28
Юго-Западный	Ломоносовский проспект, 15	930-08-39
Западный	Мичуринский проспект, 31-3	932-67-33
Зеленоградский	Центральный проспект, к. 213	537-31-74
Северо-Западный	Ул. Народного ополчения, 33-3	8 (499) 192-27-56

Занятие 4.2. «Гражданские обязанности. (Что я должен государству?)»

Задачи:

1. Усвоение понятие «гражданские обязанности», Право избирать и быть избранным.
2. Знакомство с правилами призыва в армию.

Избирательное право

«Ничто так не опасно для любой страны, как равнодушие народа. Оно плодит бюрократию и преступность», - эти слова принадлежат Валентину Распутину.

Будь гражданином, ибо Родина нужна для твоей безопасности, для твоих удовольствий, для твоего благополучия.

Гельвеций

Каждый гражданин должен по мере возможности направлять свои стремления к тому, чтобы властвовать над своим собственным государством.

Аристотель

Проявление социальной активности

Россия - демократическое государство. В Конституции говорится о том, что каждый гражданин имеет право избирать и быть избранным, причем независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям.

Участие в выборах – это **проявление совести, социальной ответственности, политической и правовой зрелости (а также культуры) каждого взрослого человека.** Гражданин постоянно участвует в выборах, потому что он неравнодушен к судьбе страны своего региона, города, села.

Никто не вправе контролировать волеизъявление избирателя. Однако мировая практика свидетельствует, что чем активнее и сознательнее участвует в выборах население, тем скорее страна достигает удовлетворительного уровня своего развития.

Нормы и принципы избирательного права

Существует ряд документов, регламентирующих избирательное право:

- Конституция,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях избирательных прав граждан РФ»,
- Избирательные законы субъектов РФ.

Избирательные права граждан бывают активными и пассивными. Активное право - это право избирать, и пассивное избирательное право - право быть избранным в органы государственной власти. Пассивное право вступает в силу с 21 года при выборах в местные органы власти и Государственную Думу. Для Президента – с 35 лет + 10 лет оседлости. Выборы в органы государственной власти проходят один раз в 4 года.

При демократическом режиме избиратель участвует в выборах на основе принципов:

Всеобщего, равного, прямого избирательного права, при тайном голосовании. Его участие в выборах добровольно. Никто не имеет право принуждать гражданина участвовать или не участвовать в каких бы то ни было выборах против его воли. Вот почему закон не требует стопроцентной явки граждан для голосования.

Ограничение избирательных прав:

Не голосуют:

- граждане, признанные судом недееспособными
- граждане, отбывающие наказание по приговору суда в ИК(исправительных колониях)

Обязанности и права призывников

Гражданин может добровольно поступить в военное училище, если он хочет стать кадровым военным, если он избрал военную службу своей профессией, а с другой стороны, если он соответствует предъявляемым требованиям. Кроме того, мужчины и женщины вправе непосредственно поступать на военную службу по контракту. Контракт с первой и со второй категорией лиц, добровольно решивших стать военнослужащими, заключается с кандидатами в возрасте от 18 до 40 лет. А лица, поступившие в военные училища, вправе заключить контракт при наличии еще одного обстоятельства: окончания первого курса обучения.

В военные образовательные учреждения граждане, не проходившие военную службу, принимаются в возрасте; от 16 до 22 лет, а прошедшие военную службу – до 24 лет.

Первый контракт с желающими заключается на срок:

- с поступающими на должность, для которой штатом предусмотрены воинские звания солдата, матроса, сержанта, старшины – три года;
- с поступающими на должность, для которой штатом предусмотрены воинские звания прапорщика, мичмана, офицера – пять лет;
- с обучающимися в военных училищах – на время обучения и пять лет после его окончания.

В настоящее время – думается, что и в обозримом будущем – комплектование личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, иных войск и воинских формирований производится не только на добровольной основе (по контракту), но и путем призыва.

Как правовое явление призыв и служба по призыву очень специфичны. В отличие от добровольного поступления на военную службу, когда гражданин рассматривает ее как свое право, призыв, служба по призыву – это выполнение обязанности. Не добровольное, но и не принудительное. Нужно учесть, что эта обязанность не связана с неправомерным поведением (как обязан-

ность возместить вред, уплатить штраф и т. д.). Но ее недобровольное осуществление не является принудительным. Это уникальное явление, аналоги которому в российском праве автору учебника не известны.

Всех мужчин призывного возраста можно поделить на 4 группы:

- освобождаемых от призыва;
- не подлежащих призыву;
- имеющих право на отсрочку от призыва;
- подлежащих призыву.

Освобождаются от призыва, а значит, и от выполнения такой важной части воинской обязанности, как прохождение действительной военной службы, лица:

- признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- прошедшие или проходящие военную службу в России, а также в другом государстве, либо альтернативную службу;
- имеющие ученую степень кандидата наук или доктора наук;
- у которых в связи с исполнением обязанностей военной службы погибли отец, мать, родной брат, родная сестра.

Статьей 9 Федерального закона «О гарантиях прав коренных малочисленных народов Российской Федерации», принятого в апреле 1999 г., установлено: «Лица, относящиеся к малочисленным народам, ведущие традиционный образ жизни, осуществляющие традиционное хозяйство и занимающиеся традиционными промыслами, имеют право на замену военной службы альтернативной гражданской службой...».

И хотя Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» прямо это не называет, в соответствии с ч. 3 ст. 59 Конституции Российской Федерации к лицам, освобождаемым от призыва на военную службу следует отнести и граждан, убеждения или вероисповедание которых противоречат военной службе и которые имеют право на замену ее альтернативной службой.

К сожалению, в этом вопросе законодательная власть «подставила» в очередной раз государственную администрацию. Уже много лет действует Конституция России, закрепившая право призывников на альтернативную службу. Некоторые граждане требуют, чтобы им дали возможность реализовать право на альтернативную службу. Но ни органы военной администрации, ни призывные комиссии ничем помочь таким лицам не могут. Дело в том, что нет закона об альтернативной службе, который бы определял, где, в течение какого времени желающие должны проходить альтернативную службу, порядок ее прохождения и иные вопросы, связанные с ней.

А в определении судебной коллегии по уголовным делам Верховного Суда Российской Федерации № 14-Дп 96-20 по делу Бакалина сказано: «Отсутствие закона об альтернативной гражданской службе не является основанием для применения Закона Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» в отношении лиц, имеющих право на альтернативную службу».

Не подлежат призыву граждане:

- отбывающие уголовное наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;
- имеющие неснятую или непогашенную судимость;
- в отношении которых ведется уголовное дело.

Названных лиц государство вынуждено не призывать и не принимать по контракту потому, что они совершили преступление или привлекаются за него к ответственности. И пока судимость не снята, лицо не должно находиться на военной службе. Очевидно, что если гражданин, привлекаемый к уголовной ответственности, будет оправдан судом либо дело в отношении него будет прекращено, вопрос о возможности призыва нужно будет решить. Впрочем, как и после снятия или погашения судимости. Законодатель надеется, что такая норма позволит улучшить качественный состав новобранцев и обстановку в воинских частях.

Правом на **отсрочку от призыва** наделены многие призывники. Можно выделить пять видов отсрочек.

Первый вид – право на отсрочку **по состоянию здоровья** – имеют временно не годные к военной службе. Отсрочки предоставляются на срок до одного года на основании медицинского заключения. Одному лицу такую отсрочку могут давать неоднократно.

Второй вид – право на получение отсрочки **по семейному положению** – предоставлено мужчинам, имеющим ребенка в возрасте до трех лет, воспитывающим ребенка без матери, имеющим двух или более детей, а также тем, мать (отец) которых воспитывает без мужа (жены) двух и более детей в возрасте до восьми лет или инвалида с детства. Отсрочка может быть связана и с необходимостью постоянного ухода за отцом, матерью, женой, бабушкой, бабушкой, родным братом, родной сестрой, если отсутствуют другие лица, обязанные по закону их содержать.

Третьим видом – правом на отсрочки **в связи с получением образования** – пользуются лица, обучающиеся по очной форме обучения в государственных, муниципальных, а также имеющих государственную аккредитацию по соответствующим специальностям негосударственных образовательных учреждениях:

- начального, среднего, высшего профессионального образования – на время обучения. Это право может быть использовано только два раза: для получения профессионального образования данного и более высокого уровня. Таким правом пользуются также граждане, которым ранее отсрочка один раз предоставлялась, если они повторно поступают в образовательное учреждение профессионального образования данного уровня, а также после однократного использования академического отпуска или перевода в другое образовательное учреждение профессионального образования данного уровня;
- послевузовского профессионального образования – на время обучения и защиты квалификационной работы.

Четвертый вид – право на отсрочку в **связи с особо значимой общественно полезной деятельностью** – предоставлено лицам, имеющим высшее образование, при наличии ряда названных законом условий:

- постоянно работающим врачами в сельской местности;
- проходящим службу в органах внутренних дел, налоговой полиции, таможенных органах, а также обучающимся или окончившим образовательные учреждения соответствующих ведомств и получившим специальные звания;
- работающим в государственных организациях, включенных Правительством России в список организаций, поступление на работу в которые на условиях полного рабочего дня непосредственно после окончания вуза порождает право на отсрочку (прежде всего это предприятия Минатома России, химической промышленности);
- имеющим высшее педагогическое образование и постоянно работающим на педагогических должностях в сельских образовательных учреждениях, обладающих правом выдавать документы об образовании государственного образца.

Право на отсрочку от призыва на военную службу в связи с общественно полезной деятельностью предоставляется на время осуществления такой деятельности в соответствующих организациях.

Наряду с четырьмя названными выше видами отсрочек от призыва, которые закреплены федеральными законами, можно выделить также **отсрочки, которые предоставлены указами Президента России***. Например, в 1996 г. Президент предоставил отсрочку гражданам, поступившим на работу в органы Госналогслужбы.

* СЗ РФ. 1998. № 46. Ст. 5651.

В соответствии с указами Президента ежегодно право на отсрочку получают:

- курсанты и выпускники Морского колледжа и Мореходных школ Военно-Морского флота – до окончания обучения, а также на период работы на судах обеспечения ВМФ;
- учащиеся Московского и Санкт-Петербургского академических художественных лицеев – до окончания полного курса обучения;
- наиболее талантливые представители российского искусства. По указу от 9 июня 1993 г. право на отсрочку ежегодно получают до 600 артистов балета, цирка, музыкальных исполнителей, лауреатов международных и все-российских конкурсов, студентов и выпускников актерских студий вузов. Эти лица включаются в список, представляемый Министерством культуры в Министерство обороны Российской Федерации;
- отдельные представители талантливой научной молодежи. По указу от 25 января 1996 г. ежегодно право на отсрочку получают до 500 человек из числа научных работников и аспирантов, включенных в список, представляемый Президиумом Российской Академии наук в Министерство обороны.

В двух последних случаях основания и порядок отбора кандидатов четко не определены. А это создает условия для субъективизма, административного произвола при решении этих вопросов.

Контроль за сохранением у призывников оснований для освобождения и отсрочек от призыва на военную службу возложен на военкоматы. Наличие права на освобождение, на отсрочку от призыва на военную службу не лишает гражданина права добровольно поступить на нее.

Заканчивая рассмотрение вопроса об отсрочках, необходимо отметить, что в соответствии со ст. 59 Закона «О воинской обязанности и военной службе» граждане, которые на основании ранее действовавших законов пользовались освобождениями и отсрочками от призыва на военную службу, сохраняют эти права до истечения срока действия освобождений, отсрочек или исчезновения их оснований.

Исходя из принципа разделения властей и ряда других оснований, можно сожалеть о том, что федеральным законом прямо не закреплено право всех

кандидатов в депутаты на отсрочку от призыва на военную службу до подведения итогов голосования. Целесообразно такое же право предоставлять всем депутатам и членам представительных (законодательных) органов государственной и муниципальной власти.

В мирное время призыв проводится во втором и четвертом квартале каждого года на основании указов Президента России. Юноши, которые состоят на воинском учете, не пребывают в запасе, если им до или во время призыва исполнилось 18 лет, с момента начала очередного призыва становятся **призывниками**. В таком правовом положении они могут находиться до 27 лет, если им предоставляются отсрочки от призыва.

Следует различать общий призыв и призыв офицеров запаса. Различия между ними состоят в основаниях, процедуре, должностях, на которые они призываются.

Все лица, подлежащие общему призыву, обязаны:

- сообщать в орган, осуществляющий воинский учет по месту жительства, о выезде в другой район, город на срок более трех месяцев, в период проведения призыва;
- явиться по повестке военкомата на медицинское освидетельствование, на заседание призывной комиссии. Повестки вручаются призывникам под расписку, как правило, не позднее, чем за три дня до срока явки. В случае невозможности вручения повестки обеспечение прибытия призывников на мероприятия, связанные с призывом на военную службу, возлагаются на органы внутренних дел. Иными словами, на основании письменного обращения военного комиссара призывник может быть подвергнут милицией **приводу**. Неявка лица, получившего повестку, без уважительных причин в указанный срок в названное место квалифицируется как уклонение от военной службы;
- в случае, если врачи не могут на месте дать медицинское заключение о годности к военной службе, призывник направляется на амбулаторное или стационарное медицинское обследование, и он обязан пройти такое обследо-

вание в указанном медицинском учреждении, расположенном на территории соответствующего субъекта РФ;

- явиться для отправки в воинскую часть и находиться в установленном месте до отправления к месту прохождения военной службы.

Для проведения **призыва** создаются два вида призывных комиссий: районные (городские) и субъектов Федерации. Решения о их образовании принимаются главами исполнительной власти района, города, субъекта Федерации, которые назначают своих заместителей председателями комиссий. Заместителем председателя комиссии является военком района, города, субъекта Федерации. Призывная комиссия может принять решение:

- об освобождении от воинской обязанности;
- о предоставлении отсрочки;
- о зачислении в запас;
- об альтернативной службе;
- об освобождении от призыва;
- о призыве на военную службу*. В этом случае призывнику вручается повестка о явке на призывной пункт для отправления к месту прохождения службы.

Граждане, имеющие первый спортивный разряд или спортивное звание по военно-прикладным видам спорта, вправе выбрать вид и род войск, органы для прохождения службы в соответствии со спортивной подготовкой и с учетом реальной потребности.

При принятии районной, городской комиссией решения о призыве гражданина на военную службу определяется вид и род войск, воинских формирований и органов, в которых гражданин будет проходить службу. По закону, военную службу по призыву граждане проходят в Вооруженных Силах, Пограничных войсках. Внутренних войсках МВД, Железнодорожных войсках и войсках ФАПСИ. Все прочие войска могут получить призывников только после укомплектования перечисленных войск и по особому указу Президента.

Решение о призыве должно быть объявлено призывнику, по его требованию ему должна быть выдана копия решения.

Общее право всех призываемых – обжаловать решение комиссии. Установлен альтернативный порядок обжалования: в комиссию субъекта РФ или в суд. Гражданин вправе в начале обратиться в вышестоящую комиссию, а при несогласии с ее решением – в суд или сразу в суд. Подача жалобы приостанавливает исполнение решения о призыве до принятия решения комиссией субъекта РФ, судом.

Призывники, явившиеся в указанное место для отправки в воинскую часть в соответствии с п. 10 ст. 38 Закона «О воинской обязанности и военной службе» *со дня убытия из военкомата субъекта Федерации к месту прохождения службы считаются военнослужащими*. Они уже при следовании к месту службы исполняют ее обязанности.

Со дня начала военной службы на призванных на нее распространяется статус военнослужащих, но до приведения к военной присяге – с некоторыми ограничениями. В частности, до этого события военнослужащий не привлекается к выполнению боевых задач, за ним не закрепляется оружие, он не может быть подвергнут дисциплинарному аресту.

* На действительную военную службу в конце 90-х гг. призывалось около 20% всех юношей призывного возраста.

В соответствии со ст. 2 Положения о порядке прохождения военной службы, утвержденного в сентябре 1999 г. Президентом РФ, лица, проходящие военную службу по призыву могут быть направлены «для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов (для участия в боевых действиях) в мирное время исключительно на добровольной основе и только если срок их военной службы составляет не менее 6 месяцев».

Как отмечалось выше, призыв граждан, окончивших вузы и зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера, имеет ряд особенностей. И

главные из них в том, что они вначале зачисляются в запас, призываются на военную службу решением военкома, получают предписание об убытии к месту службы и обязаны прибыть туда в установленный срок. Для них началом военной службы считается день убытия к месту прохождения службы, а если они призываются непосредственно после окончания вуза, – день убытия в отпуск, предоставленный военкомом по окончании вуза. По прибытии к месту службы они зачисляются на офицерские должности.

Статьей 38 Закона установлены сроки военной службы лиц, проходящих ее по призыву:

- 24 месяца, по общему правилу, в том числе и для тех, кто имеет воинское звание офицера;
- 12 месяцев для лиц, окончивших вузы и получивших диплом государственного образца.

Кстати, в срок военной службы засчитывается время:

- пребывания в дисциплинарной воинской части;
- отбывания осужденным ареста;
- отбывания дисциплинарного взыскания в виде ареста;
- самовольного оставления места службы на срок свыше 10 суток независимо от причин оставления.

Раздел №5 «Мир вокруг меня»

Занятие 5.1. «Социальная сеть»

Задачи:

1. Усвоение понятия «социальная сеть» и «поддерживающая социальная сеть».
2. Актуализация личностных ресурсов подростка, ресурсов его социально – поддерживающей сети.
3. Формирование навыков оценки состояния своей социальной сети.

Приветствие, разминка

Упражнение «Пересеки круг» — 7-10 минут

Вся группа стоит в круге. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимает руки вверх — то и все поднимают вверх, если опускает вниз — все делают то же самое. Он поворачивает согнутые в локтях руки направо — значит, и все поворачивают направо, он поворачивает руки налево — все повторяют. При этом ведущий просит тех участников, которые в процессе упражнения ошибутся, быстро пересечь круг, встать напротив и продолжить делать упражнение на новом месте. Когда участники освоятся, ведущий усложняет задание.

Вся группа стоит в круге. Ведущий просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что делает он (например, если он поднимает руки вверх — все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо — участники должны повернуть их налево и т. д.). Тот, кто ошибся, пересекает круг и продолжает делать упражнение.

Актуализация темы.

Мы уже говорили об поддержке друзей, товарищей, об учреждениях и организациях, которые призваны оказывать помощь и поддержку населению. Давайте вспомним, что мы узнали. (Брэйн-шторм 3 мин).

Сегодня мы поговорим о поддерживающей сети – как всё это связано, как нам оценить достаточно ли у нас поддержки, и где ее взять.

Мини-лекция.

Под *Социальной поддержкой* мы понимаем информацию, приводящая человека к убеждению, что его любят, ценят, заботятся о нем, что он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства.

Социальная поддержка определяется как обмен ресурсами между различным количеством людей и является функцией социальных сетей, которые характеризуют социальную среду человека.

В социально-психологической практике выделяют 5 типов социальной поддержки:

- эмоциональную (эмпатию, заботу, вовлеченность, готовность выслушать),
- инструментальную (практическую помощь),
- информационную (предоставление необходимой информации или сведений о том, где ее можно получить),
- сетевую поддержку (поддержку от членов социальной группы, взаимопомощь),
- оценочную поддержку (позитивное подкрепление, похвалу, знаки уважения).

Основные субъекты социально – поддерживающей.

Социально-психологическая поддержка, получаемая человеком от ближайшего окружения, служит как «буфером стресса» вообще, так и для решения конкретных проблем. Эффективность такой поддержки зависит от способности индивида к принятию поддержки, от особенностей его отношений с тем, кто ее оказывает. Социально-психологическая поддержка может иметь и негативный эффект, если она избыточна, затрудняет самостоятельное освоение социальных ролей, оказывается нерегулярно, непредсказуемо или в неприемлемой для ребенка форме.

Считается, что основным источником социально-психологической поддержки для выпускников сиротских учреждений, особенно инструментальной, должен стать **социальный педагог или мастер НПО/СПО**. Однако, по результатам эмпирических исследований за помощью к мастеру в трудную минуту обратились бы в среднем менее 40% учащихся. Если подросток-сирота продолжает общаться с **биологическими или замещающими родителями**, то они часто являются для него важным источником эмоциональной поддержки, однако отношения с родителями (биологических или замещающих) часто оказываются сложными, ам-

бивалентными. Без специальной психолого-педагогической помощи такие отношения могут нести деструктивный характер.

Роль **друзей** в социально-психологической поддержке детей-сирот и лиц из их числа признается важным. Однако социальная среда подростков-сирот была всегда ограничена либо закрытым государственным учреждением. Поэтому есть настоятельная потребность расширять их социальные сети за счет участия в досуговой и общественной деятельности вне стен детского дома, училища или общежития.

Также источниками социально-психологической поддержки могут быть лица или группы лиц из более широкого окружения. Трудно переоценить роль **«значимого взрослого»** в жизни подростка. «Значимый взрослый» – это родной и (или) близкий человек, оказывающий существенное, определяющее влияние на условия развития и образ жизни: родитель, опекун, учитель, наставник. Значимый взрослый, войдя в социальную сеть подростка-сироты, становится ее ядром. Через ролевые модели поведения взрослого идет изменение поведения подростка, через демонстрацию и практическое применение жизненных ценностных установок и моральных норм идет становление характера ребенка. Через совместную, стабильную деятельность подростка и взрослого, где взрослый несет ответственность за подростка, обеспечивает его безопасность, акцентирует ситуации успешности, отделяя поступок от личности подростка, идет процесс построения доверия к взрослому, а через доверие к значимому взрослому восстанавливается доверие к миру.

Обсуждение.

Работа происходит в малых группах. Ребятам предлагают обсудить и выявить кому они доверяют и кого уважают. Для этого предлагается ответить на следующие вопросы и результаты объявить по окончании обсуждения.

Вопросы:

- К кому ты обратишься за помощью, если у тебя возникнут проблемы (мастеру, другу, родственнику, брату/сестре, другому)?
- К кому ты обратишься за советом, если тебе предстоит важное решение (мастеру, другу, родственнику, брату/сестре, другому)?
- К кому ты обратишься, если у тебя не достаточно сведений (информации) о важном для тебя вопросе (мастеру, другу, родственнику, брату/сестре, другому)?
- С кем ты поделишься радостью в первую очередь (с мастером, другом, родственником, братом/сестрой, другим)?

После обсуждения Ведущий спрашивает, трудно ли было сориентироваться, как отвечать на вопросы. Хорошо ли мы знаем, кто нас и в чем может поддержать. Есть один способ, который наглядно демонстрирует состояние нашей поддерживающей сети.

Экологическая карта

Для ведущего (Одним из методов, помогающим наладить и урегулировать их микросоциальные связи, является совместная работа специалиста (психолога или социального педагога) и членов сети подростка над «экологической картой». Само участие в данной работе стимулирует обсуждение ресурсов, которые может им предоставить социально-поддерживающая сеть. Это важно для подростков-сирот. Заполнение карты делает возможной воссоздать общую картину социальной сети, в которой видидно свою поддержку. Данная методика позволяет увидеть дефициты социального окружения и спланировать работу по их коррекции.)

Процедура

Подросток совместно со специалистами отвечает на следующие вопросы.

Кого вы считаете наиболее близкими для себя людьми?

Кого вы можете попросить о помощи?

Кто из родственников, друзей, воспитателей, педагогов лучше понимает ваши проблемы?

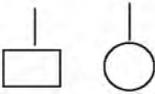
Кому из друзей, соучеников, учителей и т. д. вы в большей степени доверяете?

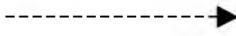
Чего ждут от вас ваши друзья, близкие, учителя и т. д.?

После этого обсуждается размер социальной сети, субъекты сети, качество и направленность их поддержки, возможности данной сети в поддержке воспитанника на сложных этапах его дальнейшей самостоятельной жизни. Обсуждается возможность привлечения новых субъектов к социально-поддерживающей сети. Строится карта сети. Карта представляет собой графическое изображение связей подростка-сироты, как с индивидуумами, так и с социальными институтами, со всеми, кто в состоянии оказать действенную помощь в сложных ситуациях самостоятельной жизни. Определяется вектор и характер ресурсных потоков. Собственно процесс составления эконокарты основывается на символах и техниках, используемых при составлении геннограмм и социограмм. Ниже будут приведены графические символы, которые используются при работе с данной техникой.

Мужчина 

Женщина 

Дети 

Слабый ресурс и 

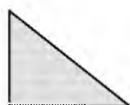
вектор направленности

ресурса

Сильный ресурс

и вектор направленности

ресурса 



социальные институты

Полученная информация заносится в карту. Отмечается вектор направленности ресурсных потоков, сила его выраженности.

2. Организуется общая встреча с членами сети, на которой специалисты говорят о ее миссии, обсуждаются конкретные потребности подростка в помощи, возможный вклад субъектов сети.

В результате совместной работы над картой заключаются устные договоры между подростком-сиротой и членами сети о возможном вкладе каждого в процесс поддержки .

Занятие 5.2. «Расширенная семья»

Задачи:

Прежде всего нам необходимо определить ключевые понятия **семьи, родства и брака**. *Семья* — это группа людей, связанных прямыми родственными отношениями, взрослые члены которой принимают на себя обязательства по уходу за детьми. *Родство* (родственные узы) — это отношения, возникающие при заключении брака либо являющиеся следствием кровной связи между лицами (отцы, матери, дети, бабушки, дедушки и т.д.). *Брак* можно определить как получивший признание и одобрение со стороны общества сексуальный союз двух взрослых лиц. Индивиды, вступившие в брак, становятся родственниками друг другу, но их брачные обязательства связывают родственными узлами гораздо более широкий круг людей. При заключении брака родители, братья, сестры и другие кровные родственники одной стороны становятся родственниками противоположной стороны.

Родство

В большинстве западных стран родственные связи для практических целей ограничиваются небольшим числом близких родственников. Например, большинство людей имеет весьма смутное представление о родственниках более дальних, чем двоюродные либо троюродные брат или сестра. Однако во многих других культурах, особенно малых, родственные отношения имеют огромное значение в различных областях жизни. В некоторых таких обществах каждый человек считается родственником всех остальных или, по крайней мере, верит в это[1]. Западные термины для 363 описания родственных отношений не всегда могут быть с легкостью поставлены в соответствие словам, обозначающим родственные отношения в других культурах. Например, мы используем термин “дядя” для обозначения родственников как по материнской, так и по отцовской линии, в противоположность некоторым культурам, в которых для обозначения братьев матери и отца имеются специальные термины, соответствующие совершенно разным видам родства.

Кланы

В большинстве обществ традиционного типа существуют крупные родственные группы, связи между членами которых выходят за рамки обычных прямых семейных родственных связей. Важное место среди групп такого рода занимают **кланы**. Клан представляет собой группу, все члены которой считают, что они происходят (по мужской или по женской линии) от общего предка, давшего начало клану несколько поколений назад. Они расценивают себя и расцениваются остальными как коллектив, наделенный специфическими чертами. К таким группам относились шотландские кланы. Существует много африканских и тихоокеанских обществ, где эта родовая организация сохраняет свое значение и сегодня.

Как правило, члены одного и того же клана обладают схожими религиозными верованиями, имеют экономические обязательства друг перед другом и живут в одной и той же местности. Обычно кланы довольно невелики по

размерам, но иногда объединяют сотни и даже тысячи людей. Членство в клане зачастую оказывает влияние почти на все стороны жизни человека. В таких группах к родственникам, которые для нас были бы очень дальними, относятся (и рассматривают их) так же, как к близким. Соответственно меняется и характер взаимоотношений с ними. Человек может называть сына сына сына брата отца отца своего отца (по нашей терминологии — четвероюродного брата) своим братом и иметь перед ним те же обязательства, что и перед родными братьями.

Иногда термины родства, имеющие хождение в кланах, не имеют ничего общего с теми, которые мы привыкли употреблять как само собой разумеющиеся. Например, к сестре отца могут обращаться “отец”, добавляя определение “женский”. Аналогично, брата матери могут звать “мать”, добавляя определение “мужской”. В кланах было обычным услышать, как один мужчина обращается к другому, который мог быть заметно младше его самого, называя его “мама”. Это звучит странно для нас, но является абсолютно логичным для общества клановой организации. Человек в нем хорошо знает, кто его настоящая мать. Но при употреблении этих слов он идентифицирует человека, к которому обращается, как принадлежащего к тому же поколению и ветви рода, что и его мать, и, следовательно, имеющего с ним тесные родственные отношения.

Примером клана в традиционном китайском обществе является Сы. В состав Сы могло входить до нескольких тысяч людей. В нем был совет старейшин, где обсуждались вопросы, представлявшие интерес для всего клана. Сы был однородным в религиозном отношении, на его членов возлагалось решение экономических и педагогических задач. В Сы существовала система предоставления денежного кредита его членам, а также орган для разрешения юридически спорных вопросов. Сы послужил основой для возникновения китайской организованной преступности, которая некогда процветала в крупных

городах Китая (таких, как Шанхай) и по сей день сохраняет свои позиции в Гонконге.

Семейные отношения

Среди круга отношений, связывающих родственников, прежде всего выделяется семейное родство. Практически во всех обществах мы можем выделить то, что социологи и антропологи называют **нуклеарной семьей**, состоящей из двух взрослых, живущих вместе, ведущих свое домашнее хозяйство и имеющих собственных либо приемных детей. В большинстве обществ традиционного типа, даже при отсутствии кланов, нуклеарные семьи являются только частью обширной сети родственных отношений. Когда родственники, не являющиеся супружеской парой с детьми, живут вместе либо находятся в близком контакте, мы говорим о **расширенной семье**. Расширенную семью можно определить как группу людей, состоящую из трех или более поколений, живущих либо в одном и том же помещении, либо очень близко друг от друга. Она может включать бабушек, дедушек, братьев и их жен, сестер и их мужей, тетей, дядей, племянников и племянниц.

Семьи, как нуклеарные, так и сложные, по отношению к рассматриваемому индивиду могут подразделяться на **родительские и репродуктивные** семьи. К первому типу относится семья, в которой человек рождается, ко второму — семья, которую человек образует, став взрослым, и внутри которой воспитывается новое поколение детей. Еще одно важное различие связано с местом проживания. В Великобритании, как правило, ожидается, что вступившие в брак создадут отдельное домашнее хозяйство. Оно может находиться в том же районе, что и дом родителей жениха или невесты, но совершенно естественно может располагаться где-то еще. Однако во многих обществах вступившие в брак по традиции живут поблизости от родителей жениха или невесты, либо вместе с ними. Когда супружеская пара переезжает к родите-

лям жены, семья называется **матрилокальной**, в случае переезда к родителям мужа — **патрилокальной**.

Приложение № 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К СОЦИАЛЬНО-
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ МОДУЛЮ ПРОГРАММЫ «НАЧАЛО ПУТИ»

Раздел № 1

Занятие 1.1. Оказание первой медицинской помощи. («Сам себе врач»)

Задачи:

1. Дать базовые знания о первой доврачебной помощи.
2. Актуализировать имеющийся опыт участников в области оказания помощи при различных заболеваниях.
3. Сформировать необходимые навыки и умения оказания первой помощи.

Способность быстро и эффективно оказать первую помощь очень ценится в нормальных обстоятельствах. Однако в чрезвычайных ситуациях, когда не приходится ожидать помощи специалистов, значение этой способности неизмеримо возрастает. Несмотря на недостаток или полное отсутствие медикаментов и медицинструмента, вы можете оказать первую помощь себе или другим уцелевшим людям. Как бы ни были ограничены ваши возможности, сочетание даже минимальных познаний и умений с импровизированным оборудованием может спасти человеческие жизни.

Как и всегда в чрезвычайной ситуации, следует оценить необходимость первой помощи, установить первоочередные задачи, а затем составить план действий и выполнять его. Независимо от обстоятельств, следует придерживаться следующих правил.

Сохраняйте спокойствие. Какой бы серьезной ни была травма или опасной ситуация, паника только ослабит вашу способность думать и снизит эф-

фективность ваших действий. Кроме того, при этом вы потеряете время, а в кризисной ситуации время может решить в пользу жизни или смерти.

Избегайте ненужного риска. Это не трусость. Вы не сможете никому помочь, если сами пострадаете. Перед тем как действовать, подумайте тщательно и спокойно, но, по возможности, быстро.

Постарайтесь успокоить и утешить пострадавших.

Выясните, нет ли других уцелевших сохранивших активность людей, которые могли бы помочь вам справиться с ситуацией. В частности, поищите, нет ли среди уцелевших медиков или людей, более опытных, чем вы.

При оценке последствий несчастного случая максимально используйте свои органы чувств. Спрашивайте. Смотрите. Слушайте. Нюхайте. Затем подумайте и действуйте. Попросите пострадавшего описать свои симптомы, сказать вам, что, по его мнению, произошло, и что, согласно его ощущениям, у него не в порядке.

Острые отравления

Острые отравления – это заболевания, развивающиеся при однократном попадании в организм человека ядовитых веществ в количестве (дозе), способном вызвать нарушения жизненно-важных функций и опасность для жизни.

Выделяют следующие виды отравлений:

- 1) бытовые
 - случайные;
 - пищевые;
 - алкогольные;
 - в результате самолечения или при передозировке лекарственных препаратов;
 - укусы ядовитых змей и насекомых;
 - суицидные попытки;
- 2) производственные;

3) боевые.

Особенно тяжело протекают и потому опасны отравления у детей в возрасте до 5 лет.

Отравляющие вещества могут поступать в организм следующими путями:

- через рот;
- через дыхательные пути;
- через кожу и слизистые;
- в кровь (инъекции, укусы, ужаления);
- через естественные полости тела (прямая кишка, мочевого пузыря, влагалище).

Независимо от пути поступления яда медицинская помощь основывается на 3-х видах лечебных мероприятий:

- 1) прекращение поступления и выведение яда из организма;
- 2) обезвреживание яда в организме противоядием (антидотом);
- 3) поддержание основных жизненно-важных функций организма.

В практике оказания первой медицинской помощи применяют следующие методы выведения яда из организма: промывание желудка, применение адсорбентов и слабительных, постановка клизмы, механическое удаление яда с поверхности кожи и слизистых, а также промывание и спринцевание, усиление диуреза (обильное питье, применение мочегонных средств).

Использование противоядий при оказании первой медицинской помощи возможно только при наличии табельного оснащения (например, санитарной сумки).

Мероприятия по поддержанию жизненно важных функций организма ограничены простейшими реанимационными приемами.

Отравление алкоголем

(алкогольные напитки, суррогаты алкоголя – денатурат, одеколон, палитур-
ра, клей БФ)

Действие алкоголя на организм

Биологический эффект воздействия алкоголя зависит от дозы и индивиду-
альных особенностей организма.

20-50 мл чистого этанола вызывают эйфорию;

40-100 мл - опьянение с нарушением тормозных процессов,
самоконтроля и координации;

80-200 мл – наркотическое опьянение со спутанностью соз-
нания;

160-180 мл – возможна асфиксическая стадия, наркоз или
глубокая кома с поверхностным дыханием;

300 мл – смертельная доза, но у привычных к алкоголю лю-
дей она может быть значительно выше (в 3-3,5 раза)

Признаки отравления:

- опьянение, запах этилового спирта;
- холодная липкая кожа, красное лицо, инъекцированные со-
суды склер глаз;
- дыхание замедленное, пульс частый слабый;
- рвота, непроизвольное выделение мочи и кала;
- иногда судороги.

Смерть может наступить от остановки дыхания в результате угнетения ды-
хательного центра или развития острой сердечно-сосудистой недостаточ-
ности; в холодное время года возможно замерзание.

Первая медицинская помощь:

- пострадавшего уложить набок, чтобы голова была спущена;
- очистить дыхательные пути;

- промыть желудок;
- поставить очистительную клизму с очень холодной водой с добавлением поваренной соли (1 ст. л. на 500 мл);
- дать выпить 3-5 капель нашатырного спирта в 0,5 стакана воды и горячий сладкий чай или кофе.

Уложить в постель, тепло укрыть, на голову – пузырь со льдом.

При нарушениях дыхания и сердечной деятельности – доставить в лечебное учреждение. При остановке дыхания и сердечной деятельности – проводить реанимационные мероприятия до приезда Скорой помощи.

Отравление метиловым спиртом

После приема метилового спирта обычно наступает алкогольное оглушение без типичного опьянения. После короткого скрытого периода (1-40 час) развивается головокружение, возбуждение, головная боль, боль в ногах, тошнота, рвота, жажда. Кожа и слизистые сухие, красного цвета с синюшным оттенком. Нарушается зрение: сначала мелькание «мушек» перед глазами, на 2-3 сутки появляется неясность видения, слепота; пульс частый, артериальное давление снижено.

Смерть наступает в результате остановки дыхания.

Смертельная доза – 100-150 мл.

Первая медицинская помощь:

- промывание желудка;
- солевое слабительное;
- этиловый спирт (водка) 30%, является антидотом, поскольку в организме вступает в конкурентные взаимоотношения с метиловым спиртом;

дать 100 мл 30% раствора однократно, затем каждые два часа по 50 мл 4-5 раз

- обильное питье;

- срочная госпитализация.

Отравление угарным газом CO

Отравление угарным газом развивается при неисправности (или неправильном пользовании) печной отопительной системы, газовыми колонками, воздействии выхлопных газов двигателей внутреннего сгорания в очагах пожара.

Признаки:

Легкая степень отравления:

- головная боль по типу обруча, стук в висках, головокружение;
- шум в ушах;
- тошнота, рвота;
- нарушение координации движений;

Отравление средней тяжести:

- нарастающая слабость;
- кратковременная потеря сознания;
- галлюцинации (слуховые, зрительные);
- одышка, сердцебиение;
- сонливость;
- возбуждение или заторможенность;
- адинамия

Тяжелая форма отравления:

- длительная потеря сознания (часы, сутки);
- галлюцинации;
- бред;
- судороги;
- расстройство дыхания и сердечно-сосудистой деятельности;

- слизистые оболочки и цвет лица алые.

Первая медицинская помощь:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- при необходимости провести искусственную вентиляцию легких;
- госпитализация.

Потеря сознания

Потеря сознания может быть связана с простым обмороком (внезапная и кратковременная потеря сознания), а также другими заболеваниями и поражениями – черепно-мозговой травмой, инсультом, сужением сосудов, снабжающих головной мозг, эпилептическим припадком, электротравмой и др.

Простой обморок связан с резким обескровливанием головного мозга в результате перераспределения крови. Продолжительность простого обморока составляет от нескольких секунд до нескольких (3-5) минут.

Пострадавший ощущает резкую слабость, головокружение, потемнение в глазах, иногда – звон в ушах. Отмечается бледность, капли пота на лице.

Пульс редкий, тонус мышц снижен.

В горизонтальном положении сознание быстро восстанавливается.

Первая медицинская помощь:

Простой обморок не требует квалифицированной медицинской помощи.

Пострадавшего нужно уложить с опущенным головным концом (приподнять ноги, подложив одежду, сумки и т.п.), расстегнуть стесняющую одежду, дать доступ свежему воздуху. Вату смочить нашатырным спиртом и поднести к носу на 1-2 вдоха. При отсутствии нашатырного спирта можно растереть ушные раковины, похлопать по щекам, обрызгать лицо водой.

Если пострадавший не приходит в сознание больше 5 минут, или отмечается асимметрия лица, необычный характер дыхания – срочно вызывать скорую помощь.

Тепловой и солнечный удары

Тепловой удар развивается в результате воздействия внешних тепловых факторов или нарушения теплоотдачи. К этому состоянию может привести длительное нахождение в условиях с высокой температурой и повышенной влажностью, особенно при выполнении тяжелой и длительной физической работы.

Солнечный удар развивается при длительном воздействии прямых солнечных лучей на область головы.

Несмотря на то, что причины и механизмы развития этих состояний различны, клиническое течение и помощь при них одинаковы.

Признаки:

- общее недомогание, чувство разбитости;
- головная боль, головокружение;
- тошнота, рвота;
- покраснение кожи лица;
- одышка;
- сердцебиение;
- повышение температуры;
- обильное потоотделение;
- иногда возможны носовые кровотечения, потеря сознания, судороги.

Первая медицинская помощь:

- пострадавшего поместить в тень или прохладное помещение;
- уложить горизонтально, ноги приподнять;

- расстегнуть стесняющую одежду;
- побрызгать холодной водой на лицо;
- холод на голову (пузырь со льдом, охлаждающий термопакет, холодные примочки);
- обтереть мокрым полотенцем тело;
- внутрь – прохладное питье;
- при потере сознания – вдыхание паров нашатыря.

Занятие 1.2. «В мире таблеток»

Задачи:

1. Проинформировать участников о свойствах основных фармацевтических препаратах, отпускающихся без рецепта врача.
2. Сформировать базовые навыки обращения с фармацевтическими препаратами.

Что должно обязательно входить в домашнюю аптечку, а без чего вполне можно обойтись? Для современного человека это вопрос более чем актуален — ведь каждый из нас может случайно получить травму или обжечься, может внезапно в самый неподходящий момент заболеть голова или зуб, подняться температура. Тогда вас и выручит домашняя аптечка, в которой под рукой должно быть все самое необходимое именно вам и членам вашей семьи.

Рассмотрим стандартный набор лекарств для домашней аптечки.

В каждой аптечке должны быть обезболивающие, спазмолитические средства: анальгин, нурофен, баралгин, но-шпа, солпадеин, спазмалгон.

Средства для снижения температуры: для взрослых — аспирин, цитрапак, аскофен, а для детей лекарства в виде сиропа — панадол, парацетамол, эффералган.

Средства от желудочно-кишечных расстройств:

- при поносе или отравлении: имодиум, смекта, активированный уголь;
- слабительные средства: касторовое масло, регулакс;

- лекарства для снижения кислотности желудка: алмагель, маалокс, ренни;

- средства для облегчения процесса переваривания: фестал, мезим-форте.

Средства для лечения гриппа и простуды: колдрекс, терафлю, фервекс, антигриппин.

Средства от насморка: нафтизин, санорин, пиносол.

Средства от боли в горле: гексорал-спрей, стопангин, стрепсилс, ингалипт, фарингосепт.

Отхаркивающие препараты: пектусин, пектосол, мукалтин, стоптуссин.

Средства от ушибов: троксевазин, арника.

Антисептические средства: димексид, жидкость Новикова, фурацилин, 5 %-настойка йода, настойка календулы, 3 %-раствор перекиси водорода.

Средства от ожогов: пантенол.

В домашней аптечке должны быть перевязочные материалы: бинты, вата (в том числе и в стерильной упаковке), лейкопластырь разных видов.

Согревающие мази: пульмакс беби, доктор МОМ.

Препараты, облегчающие прорезывание зубов: калгель и хамомилла.

Препараты для глаз: тауфон, альбуцид.

Средства, успокаивающие нервную систему: барбовал, валериана, настойка пустырника.

Антиаллергические препараты: димедрол, диазолин, кларитин, тавегил.

Витамины: А, С, Е, группы В, Компливит, Дуовит.

Дополнительно в домашней аптечке может быть масло вазелиновое, для того чтобы смазывать наконечники клизм; спирт камфорный и салициловый для растираний и компрессов; 10 %-раствор аммиака для стимуляции дыхания и вывода из обмороков.

Для облегчения применения некоторых препаратов в аптечке должны быть шприцы объемом 2-10 мл, пипетки, мерный стаканчик, грелка, горчич-

ники, бумага для компрессов, пузырь для льда, спринцовка, а также градусник и термометр для измерения температуры воды.

Несколько советов по составлению аптечки

Конечно, совсем необязательно покупать все вышеперечисленные лекарства сразу — некоторые из них могут никогда вам не понадобиться. Домашняя аптечка составляется постепенно, лекарства покупаются по мере необходимости, поэтому ваша индивидуальная домашняя аптечка может быть в разы меньше, чем стандартный набор.

Не забывайте регулярно проверять срок годности препаратов. Просроченные препараты выкидывайте, не задумываясь. Старайтесь по возможности покупать лекарства, проверенные временем, надежные и безопасные.

Если в доме есть малыш, необходимо покупать сразу две группы лекарств — для детей и для взрослых.

Как нужно хранить домашнюю аптечку?

Домашнюю аптечку нужно хранить в темном, прохладном месте, недоступном для детей, но одновременно легко доступном для взрослых в случае экстренной ситуации.

Хранить лекарства желательно в просторной таре, например ящике или большой коробке, в которой можно разложить лекарства, чтобы легко можно было найти нужное.

Все препараты храните в упаковках, плотно закрывайте тюбики и пузырьки, в соответствии с требованиями к ним, и никогда не выбрасывайте инструкции.

Занятие 1.3. Право на медицинское обслуживание. («Хочу лечиться»)

Задачи:

1. Познакомить с основными правами детей-сирот и лиц из их числа на медицинское обслуживание.
2. Познакомить с функциями различных учреждений системы здравоохранения.
3. Сформировать основные навыки поведения в медицинских учрежде-

ниях.

Основания: (N 159-ФЗ "О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" (с изменениями и дополнениями) ст. №7)

Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей во время обучения в профессиональных училищах, предоставляется право получения медицинского страхового полиса для бесплатного обслуживания в медицинских учреждениях на территории Российской Федерации, бесплатного медицинского обслуживания и оперативного лечения в любом государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведения диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров за счет средств соответствующего бюджета.

Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей во время обучения в профессиональных училищах, предоставляются бесплатные путевки в оздоровительные лагеря отдыха, в санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, бесплатный проезд к месту отдыха, лечения и обратно за счет средств, выделяемых на эти цели из соответствующего бюджета, за счет средств внебюджетных фондов и других не запрещенных законом источников.

В случае утери медицинского полиса необходимо обращаться в поликлинику по месту твоей регистрации.

Идешь в поликлинику

Узнать, какая поликлиника обслуживает дом, в котором проживаешь. Записать адрес поликлиники, телефон регистратуры и телефон, по которому можно вызвать врача на дом. В регистратуре тебе скажут, кто является твоим врачом и время его работы. При посещении поликлиники надо обязательно иметь с собой паспорт и медицинский полис.

Что лечат врачи-специалисты?

	невропатолог, психиатр, психотерапевт
	дерматолог, аллерголог, косметолог
	стоматолог (хирург- стоматолог, стоматолог- терапевт)
	оториноларинголог (ЛОР)
	офтальмолог
	кардиолог
	гематолог
	пульмонолог
	гастроэнтеролог
	нефролог, уролог
	уролог, венеролог, анд- ролог
	гинеколог, венеролог
	проктолог
	хирург, ортопед, травма- толог

Внимательно слушай рекомендации врача, обязательно уточни, когда приходить на прием в следующий раз. Если врач прописал тебе лекарства, не забудь уточнить:

- сколько лекарства принимать за один раз;
- сколько раз в день принимать лекарство;
- как принимать лекарство (до еды, после еды или во время еды, натощак).

Если врач сочтет, что в твоём состоянии необходимо какое-то время побыть дома (т.е. не работать и не учиться), он выпишет тебе листок временной нетрудоспособности (больничный). Оформленный по всем правилам больничный лист после выздоровления необходимо отнести по месту учебы или работы.

Раздел № 2 «Профилактика зависимого поведения»

Занятие 2.1. «Влияние алкоголя на организм человека»

Задачи:

1. Ознакомить с вредным воздействием алкоголя на организм человека.
2. Обучить способам распознавания зависимого поведения.
3. Сформировать негативное отношение к употреблению алкоголя

4. Мини-лекция. «Похититель рассудка».

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что

именно это послужило поводом для запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама (мусульманской религии) Мухаммедом (Магомет, 570--632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов - Коран (7 век). С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жестоко карались.

Но не смотря на запреты крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически не один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников. Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор тех лет Мартин Лютер писал: " Каждая страна должна иметь своего дьявола, наш немецкий дьявол - добрая бочка вина".

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси - есть пити". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются "царевы кабаки", приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребле-

ние спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ "продавать водку по одной чарке человеку". Запрещалось выдавать вино "питухам" (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: "чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять", чем фактически поддерживалось пьянство.

В наши дни проблеме пьянства неоднократно пытались противостоять. Так четырнадцатого июня 1985 года ЦК КПСС объявил войну пьянству, которая потрясла все основы общества. Бюджет потерял 50 миллиардов не нынешних, а тех еще полновесных рублей, в два раза возросло потребление самогона. Тем не менее, именно к 1987 году возросла средняя продолжительность жизни. Это произошло без уменьшения смертности от отравлений и несчастных случаев. В результате, как бы мы не ругали кампанию, она сберегла жизнь приблизительно 700 тысячам россиян, да и заболеваемость снизилась. По данным Госторгинспекции, в 1992 году каждая десятая бутылка была фальсификацией горячительного напитка, в 1993 - каждая четвертая. На сегодня потребление спиртных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами. Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время.

Что люди пьют и последствия этого.

В мире микроскопических организмов, пожалуй, самые вездесущие - дрожжевые грибки.

Оставьте на некоторое время в темном месте виноградный, фруктовый или ягодный сок. Он забродит. Это произойдет потому, что находившиеся в соке грибки начали усиленно размножаться. В процессе жизнедеятельности они превращают сахар (а также крахмал) в винный или этиловый, спирт. Всякий, кто изучал химию, знает, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода - $C_6H_{12}O_6$. Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из $C_6H_{12}O_6$ образуются две молекулы углекис-

слога газа - 2 CO₂ (это пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта (2 C₂H₅OH). С истощением запаса сахара прекращается и процесс брожения. Таков упрощенно процесс превращения сахара или крахмала в алкоголь.

Этиловый спирт широко применяют в различных отраслях народного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например при изготовлении лаков, политуры, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синтетического каучука. Этиловый спирт обладает дезинфицирующими свойствами, его применяют в медицинских целях. При изготовлении водки используют только очищенный этиловый спирт.

Следует остановиться на употреблении ядовитых технических жидкостей - различных суррогатов алкоголя. Их употребляют или ошибочно принимая за этиловый спирт, или намеренно пренебрегая опасностями, как это делают иногда заядлые пьяницы. Так, метиловый спирт и этиленгликоль входят в состав антифризов. Обладая низкой температурой замерзания, они используются в системах охлаждения различных двигателей. Подобно обычному спирту эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10-12 часов после их употребления появляются признаки тяжелого отравления: головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбуждение), затемнение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1-2 суток) или поражения почек (через 1-2 недели). Метиловый спирт - нервно-сосудистый яд, и его доза 100 грамм смертельна для людей. Даже небольшое количество этого спирта поражает зрительный нерв и систему оболочек глаза (в частности сетчатку). Еще более опасен дихлорэтан (хлористый этилен), 10-15 грамм которого вызывают необратимые изменения в печени и почках.

Как видите алкоголь и его суррогаты далеко не безобидны, а последствия их употребления опасны и безобразны.

Причины употребления алкоголя.

Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: "выпьем, согреемся". Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют "горячительными напитками". Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь небольшие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.

Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают "против усталости", при недомоганиях, и практически на всех празднествах.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств, но отнюдь не для лечения болезней.

Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение? Один из пиროговских съездов русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя: "...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее, нет такого болезненного состояния, при котором

необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь продолжительное время". Так что рассуждения о пользе алкоголя - довольно распространенное заблуждение. Взять хотя бы очевидный факт - возбуждение аппетита после стопки водки или вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал "запальный сок". В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа. Выдающийся психиатр и общественный деятель, борец с алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения вином при всяком случае". Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие "потребности" человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, "воспроизводит" обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, что эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.

Стадии и формы опьянения и алкоголизма.

Как часто некоторые люди с гордостью отмечают у себя и своих товарищей повышенную устойчивость к спиртному, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к спиртному - первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания. Для алкоголика что рюмка, что стакан, что бутылка вина - все едино. Уже от рюмки спиртного он приходит в своеобразное состояние эйфории - возбуждения, которое только усиливает его стремление выпить, а затем последующие дозы мало меняют его внешний вид, хотя в организме происходят заметные сдвиги. Сначала алкоголик проявляет чрезвычайную актив-

ность, пытаясь "вне очереди" выпить очередную стопку, начинает буйствовать или дурачиться. Но вот последняя капля переполняет пределы устойчивости, алкоголик "отключается" от внешнего мира, впадая в забытие. Потеря контроля за количеством выпитого, непомерная жадность к спиртному и сопровождающее это неконтролируемое, развязанное, нередко циничное поведение - стойкие признаки алкоголизма.

У пьяницы ослаблена воля - и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Нередко во время праздничных застолий можно наблюдать, как люди после выпитых спиртных напитков ведут себя развязано, их движения становятся более неуклюжими. Сразу заметно воздействие на них алкоголя. И если спросить его участников как часто они выпивают, большинство ответит, что нерегулярно. Однако даже после однократного приема алкоголя у людей ночь проходит беспокойно, а на утро они встают разбитыми, с опухшим лицом и больной головой. Рабочий день, как правило, оказывается испорченным, а если человек по работе связан с механизмами, например со станком или автомашиной, считай, что в этот день у него резко повышен риск аварии или даже катастрофы. У работников умственного труда после приема алкоголя основательно ухудшаются мыслительные процессы, падает быстрота и точность вычислений, как говорят, работа валится из рук.

Итак, даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, человек пьет по любому случаю, выискивая любой повод, чтобы напиться, то это уже называется бытовым пьянством. Для пьяницы не имеет значение смысл праздничного события, ему безразлично одобряют ли его поведение другие. В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере изменяется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становят-

ся собутыльники, пусть даже они впервые оказались за одним столом. Время, место и обстановка, в которой люди пьют, теряют значение. Таким образом, разница между эпизодическим приемом спиртного и пьянством заключается не только в количестве выпитого за один раз, но и в психологической установке пьющего. В первом случае человек отмечает какое-либо торжественное или значительное событие, а во втором - пьет только чтобы привести себя в состояние опьянения. Если вовремя удержать человека от пьянства, это предупреждает его падение и развитие алкоголизма. Чтобы понять развитие алкоголизма нужно знать влияние алкоголя на нервную систему.

Влияние алкоголя на нервную систему, содержание алкоголя в крови

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать.

При концентрации алкоголя в крови **0,1** процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения. Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций.

Концентрация алкоголя, составляющая **0,2** процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом пробуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность.

При концентрации алкоголя в крови **0,3** процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным отупением.

Концентрация алкоголя в крови **0,4** процента ведет к потере сознания.

Человек засыпает, дыхание его становится неровным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует.

При концентрации алкоголя в крови **0,6-0,7** процента может наступить смерть. В результате эпизодического приема алкоголя часто развивается болезненное пристрастие, безудержное влечение к алкоголю - алкоголизм.

Алкоголизм не привычка, а болезнь

Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добычу спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимость выхода на работу и т.п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты.

Алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть сложнее из-за отравления организма. Около 10 процентов людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками. Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями

в организме. Алкоголизм развивается по такой схеме:

1) Начальная фаза: опьянение с выпадением памяти, "затмение". Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет "впрок", у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.

2) Критическая фаза: утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к спиртному.

3) Хроническая фаза: ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы. Одним из характерных осложнений во время запоя является белая горячка.

Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. У больного начинаются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки,

он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

Другой формой психоза является **алкогольный бред**. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Пьянице, например, кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.

Выводы:

- Опьянение - это острое отравление организма. Вредное действие алкоголя оказывает на органы в течение 1-2 дней.
- Нарушаются все физиологические процессы (отсюда тяжелые заболевания см. таблицу)
- Алкоголь влияет на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу— происходит резкое возбуждение нервных центров—наступает чрезмерное веселье, развязанность человека. За возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению (не сдержан, не скромн, легкомыслен). Он говорит и делает то, что не сделал бы в нормальном состоянии.
«Что у трезвого на уме, у пьяного на языке»
- Алкоголь проникает в нервные клетки, расстраивается работа между отделами мозга.
- Приятное приподнятое настроение побуждает к повторному употреблению (что в последствии может привести к химической зависимости)
- Теряется самоконтроль, наступает слабование, поддаешься уговорам друзей — человек совершает поступки о которых жалеет и раскаивается всю жизнь.
- Отрицательное влияние на потомство.

Темы для дискуссии. Мнения и факты

- В колонии несовершеннолетних правонарушителей пребывает очень

много подростков с хорошими характеристиками и когда их спрашивают, почему они пошли на преступление, обычным ответом является следующий: «в тяжком характере моего преступления виноват всего один стакан».

- Причины роста смертности людей - злоупотребление алкоголем.

Всего в исследовании было 488 человек.

Причины смерти	Умершие	
	Абсолютное число	%
1. Несчастные случаи, отравления, травмы.	232	47,6
а) острое отравление алкоголем	72	30,6
2. Сердечнососудистые заболевания	140	28,7
а) Ишемическая болезнь сердца	52	37,1
3. Новообразования	36	7,4
4. Болезни органов пищеварения	28	5,7
а) цирроз печени	24	85,7

5. Болезни органов дыхания	24	4,9
б. Другие причины	28	5,7

История одного известного рок-музыканта, о том как он впервые попробовал алкоголь и навсегда отказался от него.

Примерно в то же время я впервые попробовал алкоголь. Самое интересное, что это произошло на взрослой вечеринке, где присутствовали мои родители. Мой старик заведовал баром и полушутя спросил, не хочу ли я выпить, на что я хрипло - настоящие мужчины говорят же только такими головами!- процедил: "О'кей, плесни!" В то время я экономил слова. Он наболтал мне детский вариант виски с содовой: минимум виски, максимум газировки. Увидев старикана, готовящего мне выпивку, мои губы расплзлись до ушей.

Опрокинув первый стаканчик, я почувствовал себя чертовски независимым парнем. Поэтому я снова притащился в бар, правда, только тогда, когда заметил, что там хозяйничает другой взрослый. Я грохнул свой пустой стакан на стойку и потребовал еще порцию виски с содовой - ты чувствуешь, как это звучит? Виски с содовой! Не веря своим ушам, сосед позвал моего отца: "Эй, Боб, ты что, позволяешь своему парню тянуть виски?"

Мой папаша, прекрасно понимавший, что ни одному нормальному человеку не придет в голову налить четырнадцатилетнему подростку чистого виски, подмигнул соседу и сказал: "Ну да, а что здесь такого?"

Сосед пожал плечами: "О'кей, ваше виски сейчас будет готово". На этот раз виски было куда больше, чем содовой. Я высосал этот стаканчик с такой же скоростью, как и предыдущий, не заметив, что вкус напитка несколько изменился. И пошел со своим приятелем Дики к бассейну. Через несколько минут я блевал, как заводная игрушка "блевунчик", уделал весь пол и в довершение ко всему грохнулся прямо в собственное произведение. А все

вокруг помирали от смеха. И вдруг какой-то слабенький голос в моей голове начал причитать: "Вставай! Вставай! Ну вставай же, идиот!" Но я не мог этого сделать, только тупо смотрел по сторонам, видел, что все надомной смеются и показывают пальцами. Если и есть что-то, что я всегда ненавижу, так это быть всеобщим посмешищем, все мое нутро сопротивлялось даже одной мысли о возможности такой пытки. А сейчас я не мог управлять своим телом, я не мог подняться и еще этот смех! Я подумал про себя: "Если я когда-нибудь сумею встать на ноги (что в тот момент казалось мне маловероятным), я никогда не буду пить". Мысль о потере управления собственным телом казалась мне невыносимой. На этом все и кончилось. С тех пор я тянусь к стакану только в таких экстраординарных ситуациях, как свадьба или рождество, но это бокал с шампанским, и делаю я из него не больше одного глотка.

Кот-алкоголик

В Великобритании впервые зафиксирован случай цирроза печени у кота. Кот по кличке Джоуи стал известным, благодаря своему пристрастию к алкогольным напиткам. Каждый вечер он, без ведома хозяйки, посещал расположенный недалеко от дома паб, где с удовольствием составлял компанию посетителям, выпивая с ними "рюмочку" пива, сидра или рома. Примечательно, что одной рюмочкой дело, как правило, не заканчивалось, однако мохнатый пьяница всегда находил дорогу обратно, хотя и вел себя, по словам хозяйки, отвратительно: то кидался на кровать, то начинал драться с тарелкой, то сваливался посреди комнаты, засыпая мертвецким сном. О похождениях своего питомца Кати узнала совершенно случайно - однажды Джоуи напился так сильно, что домой его доставила владелица паба. На следующий день кота показали ветеринару, который и констатировал цирроз печени. Теперь маленький любитель спиртных напитков проходит курс лечения алкогольной зависимости: ему приходится довольствоваться только молоком, а дорога в паб закрыта навсегда.

АНКЕТА

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

- Да
- Не совсем

2. Что ты делаешь для того, чтобы держать себя в форме:

- вы регулярно занимаетесь зарядкой и следите за собой
- вы делаете только то, что вам доставляет удовольствие

3. По-твоему, люди, которые заботятся о своем здоровье:

- мудры и целеустремленны
- волнуются понапрасну, отказывая себе в стольких удовольствиях
- достойны восхищения

4. Что по-твоему, мнению представляет наибольшую опасность для человечества в 21 веке?

- Наркотики
- Алкоголь
- СПИД
- Преступность, мафия
- Ядерное оружие

5. Что, по-твоему, наиболее опасно для здоровья человека:

- Наркотики
- Алкоголь
- Табак

6. Считаешь ли ты, что в нашей стране нужно ввести «сухой закон»?

- Да
- Нет

7. Оказывает ли на тебя влияние реклама пива, сигарет?

- Да
- Нет

8. Человек выпивает:

- Чтобы снять стресс

- От безделья (нечем заняться)

- Чтобы поднять настроение

9. Чувствуешь ли ты себя неудобно в незнакомой компании, если не выпьешь?

- Да

- Нет

10. Часто ли ты сожалеешь о сказанном в состоянии "подпития"?

- Да

- Нет

- Иногда

- Я не пью

11. Легко ли тебя переубедить в чем-либо?

- Да

- Нет

12. Пьяный человеку тебя вызывает:

- Жалость

- Отвращение

- Смех

- Любопытство

13. По какой причине Вы выпили в первый раз?

- Любопытство

- Угостили родители

- С друзьями за компанию

- От скуки

- Другое

14. Что испытали после первого раза, когда напились?

- Ничего

- Тошнило

- Болело горло

- Сухость

- Головокружение

Занятие 2.2. «Табакокурение и его последствия»

Задачи:

1. Ознакомить с влиянием никотина на организм человека.
2. Актуализировать негативный опыт табакокурения у участников.
3. Сформировать мотивацию к прекращению табакокурения.
4. Обучить конструктивным способам борьбы с курением.

Определение понятия и история вопроса

Табакокурение (или просто **курение**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок. При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается - дымом наполняется только ротовая полость.

Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т. н. «вредной привычки»), или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

Согласно данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю. Табак — соответственно, самое используемое наркотическое вещество на Земле.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоиды, никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие чувства беспокойства, раздражительности, неспособности сосредоточиться, которые возникают при отказе от его

его употребления даже на короткий период времени после периода систематического и регулярного употребления. При этом, никотин не снимает чувства тревоги, раздражительности у людей, не употреблявших его ранее, то есть у некурящих.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке эта цифра возрастет до миллиарда.

Мини-лекция «Чем вредно курение»

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.

Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается

резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. И Вас это не волнует?!

Мужчины, обратите внимание. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции. Поэтому ее лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбоз, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно! Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных.

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода. Ку-

рящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.

Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!

Если Вы курите, и, после всего прочитанного, даже не задумались над тем, что творит курение с Вашим организмом, то Вам уже ничего не поможет. В самом лучшем случае, вы проживете на 10-15 лет меньше, чем могли бы. И вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов. Так вот курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой, папиросой, трубкой!

Дискуссия.

Темы для обсуждения в малых группах.

- Никотин расслабляет, снимает стресс.
- Раком легких болеют, как курящие так и некурящие.
- «Стрельнуть сигаретку» - отличный способ познакомиться, наладить отношения

Задание :

- Найти не менее 5 аргументов за и против.

- Найти конструктивную замену аргументам «за»

Сценарий мероприятия «Табакокурение и его последствия»

План мероприятия:

1. Зачем человеку здоровье (знакомство с основными органами человека).
2. Театрализованное представление: «На приёме у врача курильщик».
3. Антитабачная викторина, анаграмма и кроссворд.
4. Конкурс рисунков по здоровому образу жизни «Мы выбираем счастливое детство».
5. Специальное анкетирование.
6. Фоторепортаж с мероприятия.

Цель и задачи:

1. Приобщение подростков к пропаганде здорового образа жизни через специальные мероприятия первичной профилактики вредных привычек.
2. Выработка у подростков негативного отношения к вредным привычкам,
3. Воспитание у подростков нормального эгоизма к алкоголю, табаку и наркотикам.
4. Активизация детского мастерства и творчества в нужном направлении.
5. Закрепление материалов в игровой непринуждённой обстановке.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня у нас занятие о здоровом образе жизни. Для того чтобы вы свободно могли выразить свои мысли, чувствовали себя комфортно.

Я предлагаю вам правила поведения в группе, вот такие.

1. Говорите искренне.
2. Чтобы ответить поднимайте руку.

3. Внимательно слушайте, когда говорят другие.

4. Говорите по одному.

5. Не перебивать друг друга.

Все согласны с этими правилами? А кто нарушит эти правила

Ведущий: Как вы думаете для чего человеку здоровье?... (ведущий обобщает высказывание подростков). Да, здоровье необходимо нам. Чтобы отдыхать, играть, учиться и работать. Давайте вспомним, какими бывают ваши родные и друзья, когда они болеют и когда здоровы. Как они ведут себя?.. (выслушать ответы подростков). А когда здоровы как они выглядят?.. А какие люди вам нравятся - больные или здоровые? Ведущий обобщает ответы подростков, подводя их к мысли о ценности здоровья.

Давайте проведем опыт! Сейчас мы все дружно будем ходить по кругу, и издавать только такие звуки: «Апчхи, кхе-кхе, о-о-ох, ах, э-э-х», согнем ноги в коленках, сгорбим спину и начнем трясти руками, и еще сделаем грустное, обиженное лицо. Начали!(2-3 минуты). А сейчас наоборот, выпрямим спинку. Расправим плечи, улыбнемся, попрыгаем. Побегаем и скажем добрые слова! (2-3 минуты). Расскажите теперь, кому. Каким понравилось ходить и почему? На каких людей приятнее смотреть?

Все, что есть внутри человека, все это вместе называется организм. Все это работает вместе слаженно, под руководством мозга. Говорят. У здорового человека организм работает как часы. Почему? Давайте посмотрим! Вот перед вами часы. Посмотрите, там стоит батарейка. А если я уберу ее (из часов вынимается батарея), что произойдет? Правильно. Часы перестают работать. И так, с любой деталью.

Вот и организм человека - стоит заболеть одному органу, как разлаживается вся система.

Органами называются мозг, легкие сердце, желудок, печень, кишечник, почки. Каждый орган выполняет свою особенную функцию. Мозг управляет, организует работу всех других органов. Мозг очень важный орган, потому

что он распоряжается функциями всего тела. Он контролирует все другие органы, располагается в голове и похож на грецкий орех.

Легкие. Легкими мы дышим, они снабжают организм воздухом и располагаются в грудной клетке (показать рисунок легких).

Сердце качает по всему телу кровь, оно располагается в левой половине грудной клетки (показать рисунок сердца). У каждого человека сердце размером с его кулак.

Желудок. В него попадает съеденная нами пища. Он превращает пищу в кашу, переваривает ее и проталкивает в кишечник. Желудок располагается в средней части туловища (показать рисунок).

Печень. Важный орган, помогает переваривать пищу и задерживает все яды и токсины. Печень расположена под легкими с правой стороны (показать рисунок).

Кишечник. Это место, где пища переваривается и распадается на мелкие кусочки, питательные вещества, они попадают в кровь и несут питание всем органам. Кишечник расположен в нижней части туловища (показать рисунок).

Почки выводят отходы из нашей крови и образуют из них мочу. У нас две почки и расположены они ближе к спине (показать рисунок).

А теперь мы с вами посмотрим сценку, которая называется «На приеме у врача». В этой сценке посмотрим, что произойдет с нашими органами, если в них попадутся вредные вещества.

На сцене: Кабинет врача, за столом сидит доктор. Слышен стук в дверь, на сцене появляется больной.

Доктор: Входите. На что жалуетесь?

Больной: (Хриплым голосом). Да вот, лёгкие беспокоить стали.

Доктор: Лёгкие говорите. По запаху чувствую: курильщик со стажем. Давайте проверим ваши лёгкие и сердце.

Тяжело дыша и кашляя, опираясь друг на друга на сцену выходят сердце и лёгкие.

Сердце: Работаю, как вол. Стучу не прекращая. Чтобы хозяин ел, гулял, кино смотрел, работал и ходил. Короче, чтобы жил. А он вместо заботы: пробежек по субботам, прогулок и зарядки. Дымит лишь без оглядки.

Лёгкие: Скажу вам по секрету. Рак лёгких мимо пробегал. Себе он жертву новую искал. Но в этот раз. Нас к счастью не заметил. Его коварных лап сумели избежать. А год пройдёт иль пять? Совсем хозяин ослабеет. От сигарет, от табака. Вместе с ним и мы. Эх знал бы он, как страшно умирать в руках болезни этой жуткой. Курить бы сразу бросил.

Доктор: Вот видите, как жалуются ваши легкие и сердце. Раком лёгких курящие болеют в 15 раз больше, чем некурящие, а риск заболеть раком лёгких у злостных курильщиков возрастает в 46 раз.

В табачном дыме обнаружено около 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду природных ядов, некоторые из обнаруженных в табачном дыме веществ объединены общим названием – канцерогены, т.е. они вызывают рак.

Я смотрю в вашей карточке есть записи всех врачей.

Вам бы бросить курить?

Больной: Пробовал доктор и не раз, но видно силы не хватает.

На сцене: На сцену выходит мозг больного (опирается на палку, весь согнутый, трясется)

Ведущий: Кто это?

Мозг: Мозг! Лешин несчастный, обкуренный мозг. Ведь он понимает, что никотином травиться. Но ничего не может поделать. И только бедняга мается. Не может бросить, духом слаб. Ведь он уже десять лет как раб.

Больной: Раб? Чей?

Доктор: Согласно исследованиям никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание к табаку. Курящий очень скоро становится «никотинозависимым». Тот, кто продолжает курить. Подтверждает свою слабость и бесполезность. Курящих нередко поражает ещё одна беда – никотиновая слепота и атеросклероз. Это тяжёлое заболевание, при котором больной теряет спо-

способность выполнять любую тонкую работу. Никотиновая слепота неизлечима. Атеросклероз сосудов – заболевание, при котором ноги и руки может поразить гангрена, и курильщику систематически отрезают по куску от рук и ног, превращая их в культяжки.

Больной: Доктор у меня от страха живот заболел.

Доктор: Это твой желудок.

На сцене: Выходит желудок под музыку на четвереньках. На нём верхом сидит весёлая, довольная язва желудка, которая крутит кнутом и ударяет желудок. Желудок пытается отбиться.

Желудок: Помогите! Убивают! Помню как сейчас. Закурил мой Лёша. Как котлета заявила: «Мне тут неприятно». А компот так разозлился, в едкий уксус превратился. И давай наружу рваться. Как же тут не испугаться. Словом он меня не любит. Никотином тихо губит.

Доктор: Яды, содержащиеся в никотине, отрицательно действуют на слизистую оболочку желудка, что часто приводит к такому серьёзному заболеванию, как язва желудка.

Желудок: Вот и Лёша докурился. Ко мне язва прицепилась. И грызёт меня, грызёт. Жить спокойно не даёт.

Доктор: Мы должны ему помочь (Пытается спихнуть язву. Попытка неудачна).

Желудок: Вам её не победить. Тут пора бросать курить.

Больной: Ну, я и влип. Всё это правда. Хватит, бросаю курить (Рвёт пачку сигарет).

Бросаю, бросаю, бросаю курить. Хватит надоело в чаду табачном жить. Всем предлагаю не курить. Перекуры, перекуры отменить.

Мозг, Легкие, Сердце, Желудок: Как же можно было так себя травить. Как же можно было так не любить. Всем предлагаю больше не курить. Про сигареты, папиросы позабыть. Бросайте, бросайте, бросайте курить. Знаем надоело вам в дыму табачном жить. Всем предлагаем себя больше не травить. Сигареты, папиросы хоть и трудно - погасить.

Доктор: Вас придётся госпитализировать.
ВСЕ УХОДЯТ и забирают с собой больного...

Ведущий: Курить или не курить? У вас готов ответ?

Представьте: Я – Весы. А это чаши (развёрнутые руки).

На этой стороне весов здоровье ваших близких – будущей жены, детей
жизнь и здоровье ваше.

А здесь...

Что за вопрос, ну а каков ответ?

Пусть на минутку тихо станет в зале.

Подумайте чего хотите вы?

Прислушайтесь, что сердце вам подскажет.

И разум ваш какой вам даст ответ?

Силён ты или слаб? Свободен или раб?

Занятие 2.3. «Наркотики и зависимость»

Задачи:

1. Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании.
2. Изменение отношения детей к наркомании.
3. Умение сказать "Нет наркотикам".
4. Формирование мотивации к сохранению здоровья.

Введение. (30 мин).

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается

вдоль стены, дается команда: "Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)". Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
- (6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

Мини лекция: Что такое наркомания? (30 мин).

Наркоманией называется болезнь, вызванная постоянным употреблением наркотиков, и проявляющаяся в психической и физической зависимости от них. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей и даже семью, теряет профессиональные качества (из-за этого потеря работы), вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим, и, наконец, разрушает свое тело.

Особенность наркомании в том, что в значительной степени она необратима, т.е. те негативные последствия, которые произошли в душе человека

в результате злоупотребления наркотиков, могут остаться с ним навсегда (то же самое можно сказать о разрушительных последствиях в теле наркомана).

Зависимость от наркотика ? это «привыкание», постоянная необходимость в приеме наркотиков, т.к. после окончания действия препарата у человека возникает мучительное состояние («ломки»), которое снимается лишь приемом наркотического средства.

Что такое наркотик?

К наркотикам относят те или иные вещества по следующим категориям:

- способность вызвать эйфорию (приподнятое настроение);
- способность вызвать психическую и/или физическую зависимость;
- существенный вред, наносимый психическому и/или физическому здоровью человека.

Какие виды зависимостей существует?

Врачи-наркологи выделяют три вида зависимостей от наркотиков: социальную, психическую и физическую.

О социальной зависимости говорят тогда, когда человек еще не начал употребление наркотиков, но вращается в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношения к наркотикам? Желание не быть отторгнутым заслоняет привычные представления и изменяет поведение. Социальная зависимость может формироваться даже вокруг одного употребляющего наркотики.

После начала употребления наркотиков у человека формируется психическая зависимость, которая проявляется в том, что человек стремится вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении. Он стремится получить либо приятные ощущения от приема наркотиков, либо пытается отвлечься от негативных чувств и проблем.

При более продолжительном употреблении наркотиков формируется физическая зависимость, которая формируется из-за включения наркотика в процесс обмена веществ. В случае прекращения приема наркотиков у чело-

века наблюдается состояние физического дискомфорта (от легкого недомогания до тяжелых форм «ломок»). К этому времени человек принимает наркотики систематически, хотя это может начаться намного раньше.

Физическое здоровье наркомана

Все наркотики независимо от способа введения в организм в большей или меньшей степени повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг), иммунную систему, печень, сердце, легкие и т.д. Средняя продолжительность жизни наркомана, употребляющего наркотики внутривенно? примерно 5-8 лет с начала непрерывной наркотизации. Конечно, есть наркоманы, которые живут с наркотиками и 15, и 20 лет, но есть и такие, которые погибают от наркотиков через 6-8 месяцев. Причины гибели наркомана могут быть разными: травмы в дорожно-транспортных происшествиях, но неосторожности, во время «разборок», передозировка, самоубийство, отравление некачественными наркотиками, ВИЧ/СПИД и др. заболевания. Факторы, способствующие высокой смертности? это высокая вовлеченность в криминальные структуры, невнимательность и легкомысленность во время наркотического опьянения, несоблюдение правил гигиены и стерильности инъекций, и многие другие.

Как узнать, что человек употребляет наркотики?

Внешний вид употребляющих наркотики не всегда бывает ужасным, и даже, наоборот, обычно при первом знакомстве с наркотиками подросток попадает в круг еще не потерявших приличный облик наркоманов. Но все равно есть некоторые общие признаки, по которым можно узнать наркомана:

Длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;

Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;

Часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;

Невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;

Резкость и непочтительность в ответах;

Частая смена настроения по непонятным причинам, очень часто поведение не соответствует ситуации;

Следы инъекций (уколов) по ходу вен на руках и теле.

Распространенные заблуждения

Утверждение, что «чистые» наркотики безвредны.

На самом деле: под «чистыми» наркотиками имеется в виду медицинские препараты и наркотические средства, которые в своем составе не содержат ничего кроме наркотика. «Грязные» - это наркотики, содержащие помимо основного препарата различные примеси, зачастую чрезвычайно вредные. Примеси (это может быть крахмал, сахарная пудра, ?, цемент!) добавляют нарко-дилеры с целью увеличения веса, а значит стоимости. Понятно, что примеси увеличивают возможность воспаления, отравления, но все же, наркотики «чистые» или «грязные» действуют на человека разрушительно, поражают головной мозг, отрицательно действуют на все органы человека, сокращают его жизнь и отрицательно влияют на наследственность. Безвредных наркотиков нет!

1. Игра "Спорные утверждения" (1 час)

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: "Совершенно согласен" "Согласен, но с оговорками" "Совершенно не согласен" "Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь. Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

Игра "Словесный портрет" (30 мин)

Группа при помощи жеребьёвки делится на четыре малые группы. Каждой группе даётся задание описать наркомана.

Ролевая игра "Семья". (30 мин)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода. Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

Игра "Марионетки". (30 мин)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен. Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Игра "Отказ". (30 мин)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одногруппник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одногруппник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одногруппник(сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
- Одногруппник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одногруппник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Раздел № 3 «Профилактика заболевания ППП»

Занятие 3.1. Добрачные отношения и их последствия. («Безопасная романтика»)

Задачи:

1. Сформировать адекватное представление и отношение к добрачным половым взаимоотношениям.
2. Дать представление о возможных негативных последствиях секса до брака.
3. Обсудить, что может поспособствовать воздержанию до брака.

Дополнительный материал можно найти на страницах книги «Никаких извинений». Нам понадобится маленькая баночка, светлые и темные зерна (бусинки)

В начале занятия заполняется анкета «Секс до брака».

Жизнь у каждого человека складывается по-разному. В начале нашего пути перед нами открывается много возможностей (*пример с воронкой*). Одним из препятствий к выполнению наших планов и осуществлению нашей мечты могут стать добрачные половые отношения. Вступая в интимные отношения с представителями противоположного пола, вы, в конце концов, сталкиваетесь с вопросом: «Куда ведут эти отношения?»

Тема сегодняшнего занятия «Секс до брака и его последствия». Сегодня мы попытаемся разобраться - почему такие отношения могут стать препятствиям на нашем пути и сильно изменить нашу жизнь.

Светлые зерна бросаются в банку:

Здоровье, Чувства, Планы, Мечты, Увлечения, Образование, Возможности...и т.д. (Смотри таблицу)

Причины добрачного секса

1. миф - это со мной не произойдет
2. принимают секс за любовь (признаки насилия)

Девушки более эмоциональны и даже безобидный поцелуй могут принять за большие чувства.

3. алкоголь и наркотики

После принятия человек не контролирует свои действия и не отвечает за свои поступки. В таком состоянии чувства обостряются, разум заторможен. Восприятие действительности искажается. Это влечет за собой жажду сексуальных экспериментов, половую распушенность и страсть к насилию.

4. наличие противозачаточных средств (презервативы)

5. СМИ - общество это разрешает (реклама, фильмы провоцируют).
СМИ наводнили мир искаженными представлениями о прекрасном. Повсюду красивые тела, умные речи, порывистые эротические романы и реклама, типа «Сегодня ночью вас ждет удовольствие». А завтра - их это уже не волнует.

(2 часть занятия)

ДОСКА - вступить ли в добрачные взаимоотношения? - («да» и его последствия, «нет» и его последствия)

Последствия добрачного секса

- Венерические заболевания - эти болезни, даже при отсутствии симптомов могут передаваться другим людям. Живущий половой жизнью человек не может знать, здоров он или болен, пока не пройдет медицинского обследования. Каждый человек, вступая в половые отношения с кем бы то ни было, занимается сексом со всеми людьми, с которыми его партнер имел ранее связь.

- Нежелательная беременность
- Эмоциональные проблемы (а) разочарование в любви, (б) опустошенность, обида, (в) чувство вины

Темные зерна бросаются в банку и заменяют некоторые светлые зерна: *Беременность, материальные расходы на лечение, опустошенность, чувство вины, венерические болезни, разочарование, обида, проблемы, крушение планов, потеря возможностей и т.д.*

Вот что может случиться с человеком, когда он вступает на неправильный путь. И неправильно организованные отношения могут привести человека к опустошению (как с этой баночкой). Видим, что жизнь человека омрачается. Лучше это предотвратить чем растрачивать себя и очернить свою жизнь, (пример с воронкой).

На эти отношения есть свое время и свой человек, который определен для вас Богом. Любовь в браке реализует желания человека, когда он вступает в сексуальные отношения без страха и чувства вины. Такая любовь безопасна и длится всю жизнь.

Защита (вырабатывать характер, умение делать выбор, научиться говорить «нет»

Что способствует воздержанию до брака

- Характер
- Умение сказать «нет»
- Обет воздержания

Преимущества полового воздержания: свобода от беременности/аборта/ преждевременных родительских обязанностей, от болезней передаваемых половым путем, свобода в укреплении дружеских отношений, свободу планировать свое будущее.

- Знания о половых отношениях
- Мечты и планы
- Умение делать выбор
- Здоровые увлечения
- Служение людям и Богу

Воздержание до брака возможно как и воздержание от касания горячего предмета: «Не трогай - обожжешься».

В конце занятия вернуться к анкете и спросить ребят как они бы сейчас ответили на последний вопрос. «Должен ли человек вступать в интимные отношения до брака?»

Заключение:

Подростки должны осознавать не только физические и психологические последствия добрачного секса, но и причины, по которым в некоторых случаях их выбор может стать опасным для жизни. Для молодежи вполне естественно не задумываться над вероятностью беременности или болезни. Однако последствия добрачного секса напрямую влияют на осуществление их мечты и достижение целей.

Секс создан Богом, и Бог смотрит на него как на Свое творение, которое весьма хорошо. Он желает блага Своим детям, именно поэтому Он запрещает добрачный секс.

(Бог ограничивает нас рамками семьи. Все недозволенное вне семьи наказуемо. Женищина должна знать себе цену, т.к. неслучайно создана с формами, чтобы беречь себя для материнства - как высшего своего предназначения. Это Божий план. Женищина имеет власть над мужчиной. Она - эмоциональна и может принять за любовь все. Ее легко обмануть. Настоящий

мужчина никогда не обидит женщину. Если случается неприятное, Бог всегда дает шанс для исправления.)

Анкета

1. Почему некоторые думают, что не стоит воздерживаться от секса до брака?

- друзья будут смеяться надо мной
- я не получу быстрого удовольствия
- мне будет неудобно, если я не буду знать, что делать будущем с супругой
- мой парень (моя девушка) перестанет со мной встречаться
- так можно проверить, подходим ли мы друг другу

2. Чем могут закончиться интимные отношения до брака?

- моя девушка может забеременеть
- я могу заболеть венерическими болезнями
- меня бросит мой парень (моя девушка)
- ничем. Противозачаточные средства защитят меня

3. Почему Создатель всей Вселенной сказал, что нельзя иметь интимные отношения до брака?

- Он злой и хочет лишить нас удовольствия
- Он не понимает и не знает то, о чем говорит
- раз Он - Создатель, Он знает, что для нас лучше в этой жизни
- Ему просто так хотелось

4. Хотели ли бы вы, чтобы ваша супруга вступала в интимные отношения с кем-то, кроме вас?

5. Если бы у вас была дочь, хотели бы вы, чтобы она занималась сексом в подростковом возрасте?

6. Должен ли человек вступать в интимные отношения до брака?

- несомненно
- скорее всего, да
- это не важно
- скорее всего, нет

- точно нет

ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСА ДО БРАКА

Венерические
заболевания

Нежелательная бере-
менность

Эмоциональные про-
блемы

- Разочарование
- Опустошенность
- Чувство вины

ПРИЧИНЫ ДОБРАЧНОГО СЕКСА

Это со мной не
произойдет

Принимают
секс за любовь

Алкоголь и
наркотики

Наличие проти-
возачаточных
средств

Общество –
это разре-
шение СМИ

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ВОЗДЕРЖАНИЕ ДО БРАКА

➤ Знания о половых
отношениях

➤ Обет воздержания

➤ Умение сказать
«нет»

➤ Харак-
тер

➤ Мечты и пла-
ны

➤ Умение
делать
выбор

➤ Здоро-
вые ув-
лечения

➤ Служе-
ние лю-
дям и
Богу

! Воздержание до брака возможно как воздержание от касания горячего предмета: «Не трогай – обожжешься».

Занятие 3.2. «Профилактика ВИЧ и ЗППП»

Задачи:

1. Формирование знаний о видах половой активности, связанные с распространением заболеваний, передающихся половым путем.
2. Объяснить, почему главной причиной эпидемии ЗППП является неправильное поведение людей.
3. Определить биологические причины того, почему одни инфекции излечимы, а другие нет.
4. Дать представление, что преждевременное начало половой жизни и/или неоднократная смена половых партнеров существенно увеличивают риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем.

Необходимо усвоить

1. Заболевания, передающиеся половым путем, распространяются в результате прямых половых контактов между людьми.
2. Зараженные матери могут передать болезнь детям во время беременности или в процессе родов.
3. Вирусные заболевания, передающиеся половым путем, неизлечимы. Если организму не удастся самому справиться с вирусом, он остается в организме на всю жизнь.
4. Для борьбы с бактериальными заболеваниями, передающимися половым путем, используются антибиотики.
5. Многие заболевания, передающиеся половым путем, протекают бессимптомно.
6. Некоторые заболевания, передающиеся половым путем, могут нанести серьезный вред половым органам женщины.
7. Люди, не знающие о своей болезни, могут передать ее половым партнерам.
8. Организм подростков, особенно девушек, хуже защищен от заражения ЗППП, чем организм большинства взрослых.

9. Чем больше у человека половых партнеров, тем выше для него риск заразиться заболеваниями, передающимися половым путем.

10. Самый надежный способ избежать заражения ЗППП - воздерживаться от секса до вступления в брак.

Ключевые понятия

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП): инфекционные заболевания, заражение которыми происходит главным образом в результате полового контакта.

Половой контакт: форма половой активности, подразумевающая обмен половыми жидкостями двух организмов или прикосновение к гениталиям партнера.

Половые жидкости организма: семенная жидкость (сперма) у мужчин и влагалищные секреты у женщин.

Вирусы: мельчайшие организмы, проникающие в живые клетки, размножающиеся в них и вызывающие различные заболевания.

Бактерии: группа микроскопических, преимущественно одноклеточных организмов.

Антибиотики: лекарственные препараты, убивающие бактерии или подавляющие их развитие.

Воспаление тазовых органов: инфекция органов, расположенных в области таза, часто вызываемая бактериями, передающимися при половом контакте.

Бесплодие: неспособность зрелого организма производить потомство.

Гинекологическое обследование: физический осмотр и лабораторные анализы, связанные с определением состояния здоровья половых органов женщины и оценкой ее репродуктивной функции.

Материалы

- Классная доска, мел;
- Бумага, карандаши.

40-Минутный урок

Предложите подросткам выполнить упражнение "Сходства и различия" дома.

Исходная информация

В центре внимания во время занятия должны находиться не симптомы отдельных заболеваний, а общие положения и идеи, имеющие отношение к заболеваниям, передающимся половым путем. Вместе с тем, в конце данной главы помещено приложение, которая поможет вам провести беседу о конкретных ЗППП. Вы можете обратиться за консультацией к медицинским работникам и узнать у них о наиболее распространенных в вашем городе заболеваниях и о специальных программах для подростков, которые подвергли себя риску заражения.

В сети Интернет можно найти множество превосходных материалов по этой тематике. Медицинский институт полового здоровья регулярно обновляет свою базу данных о заболеваниях, передающихся половым путем. Адрес сайта института www.medinstitute.org.

Возможные вопросы подростков

В.: Сколько всего существует заболеваний, передающихся половым путем?

О.: На сегодняшний день известно 20-25 основных заболеваний, передающихся половым путем. Некоторые из них неизлечимы, другие протекают в сравнительно легкой форме. До 1960 года выделялись лишь два наиболее серьезных ЗППП: сифилис и гонорея, с которым научились бороться достаточно эффективно. Однако с тех пор наблюдается эпидемический рост

числа заболеваний, передающихся половым путем, в частности, хламидиоза, ВИЧ, герпеса и вируса бородавки человека.

В.: Что произойдет, если заболевание, передающееся половым путем, не лечить?

О.: Оставленные без лечения бактериальные болезни, передающиеся половым путем, приводят к бесплодию, эктопической (внематочной) беременности, хроническим болям в области таза, раку шейки матки, параличу, болезням сердца, разрушению мозга, слепоте и летальному исходу. Без соответствующей медицинской помощи дети, рожденные от матерей, зараженных сифилисом или герпесом, могут иметь серьезные физические отклонения, которые могут привести к гибели ребенка во младенчестве или раннем возрасте.

ЦИТАТА ДНЯ

"Тому, у кого соломенный хвост, лучше держаться подальше от огня".

Аргентинская поговорка

Начало занятия

Сегодня мы поговорим об одном из негативных последствий половой близости вне рамок скрепленного взаимными обязательствами брака. А начнем мы занятие с игры.

Для ведущего

Вводная часть

1 минута

Прости, я не знал, что болен

Я прошу всех встать, пройти по классу и предложить трем-четырем своим партнерам подписать ваш листок. Для этого у вас есть 2 минуты. Собрав подписи, возвращайтесь на место.

Все закончили? Теперь я прошу трех добровольцев выйти к доске и помочь мне.

Очень жаль, но для вас троих у меня плохие новости. Когда вы сегодня утром вошли в класс, я заметила у вас симптомы новой болезни - «облысениоза». Вы когда-нибудь слышали о такой болезни?

Известно о ней очень мало, но одно мы знаем точно - от этой болезни за несколько дней у человека выпадают все волосы. У «облысениоза» есть еще одна особенность, знаете какая?

Эти трое заразили тех людей, чьи листки они подписали. Поэтому если на своем листке вы видите имя человека, который стоит сейчас у доски, вы тоже "заражены". Я прошу вас выйти к доске и встать позади «заразившего» вас одноклассника. У нас должны получиться три колонки по числу первых трех добровольцев.

Посмотрите, сколько людей вы заразили! Вы знали о том, что так случится, когда подписывали их листки? Конечно, нет, но все же вам стоит перед ними извиниться. Ведь от «облысениоза» у них выпадут все волосы, и через несколько дней они придут на занятия абсолютно лысыми! Как порядочный человек, вы должны перед ними извиниться. Подойдите к каждому, кто оказался в колонне позади вас и скажите: "Прости, я не знал, что болен".

Знаете, кто еще оказался "инфицирован"? Если вы до сих пор сидите, но на вашем листке имя уже "зараженного" человека - как первых трех добровольцев, так и стоящих за ними - пожалуйста, встаньте. Не выходите вперед, просто встаньте около парты. Вскоре ваша голова станет абсолютно лысой, как и у ваших вышедших к доске товарищей. И все это началось лишь с нескольких человек!

Теперь, пожалуйста, все возвращайтесь на свои места.

Для ведущего
РАБОТА

10 минут

Убедитесь, что у каждого участника есть листок бумаги и ручка.

Измените количество выходящих к доске добровольцев в соответствии с количеством человек - один доброволец на 10-15 участников.

Улыбкой и голосом дайте подросткам понять, что это шутка.

Адресуйте эту информацию присутствующим. Дайте ученикам достаточно времени, чтобы сформировать колонны позади первых трех участников. Те, кто избежал «заражения», должны оставаться на местах.

Обратитесь к первым трем добровольцам с этим сообщением. Дайте им достаточно времени, чтобы принести извинения.

Адресуйте эту информацию тем, кто остался на местах.

Анализ игры

Это задание показывает, как быстро заболевания, передающиеся половым путем, распространяются по городу. Подобно эпидемии «облысениоза» в нашем классе, заболевания, передающимися половым путем, распространяются людьми, которые даже не знают, что инфицированы. Только этими болезнями нельзя заразиться, поговорив с человеком или подписав его листок. Заболевания, о которых идет речь, передаются от человека к человеку через половой контакт.

Для ведущего

3 минуты

ИСТОРИЯ СИФИЛИСА

Сейчас я прочитаю вам отрывок из дневника одного крайне обеспокоенного врача, а вы попробуйте догадаться, о какой болезни идет речь.

"Это таинственная эпидемия, доселе неведомая и вселившая ужас в сердца людей стремительностью своего распространения, производимыми опустошениями и явной беспомощностью врачей, не способных ее вылечить".

Как вы думаете, какую болезнь описывает врач? Если вы предположили, что это заболевание, передающееся половым путем, то вы правы. А более конкретно? Врач описывает эпидемию венерического заболевания, которая имела место в конце 15 века, и эта болезнь - сифилис, а не ВИЧ/СПИД.

Быстрое распространение заболеваний, передающихся половым путем, человечеству не в новинку. Первой эпидемией такой болезни была эпидемия сифилиса. Считается, что сифилис возник в Новом Свете и был завезен в Европу матросами Колумба. В то время Европа воевала, и на ее территории располагалось множество больших армий, состоящих в основном из наемников. Частые сражения способствовали распространению сифилиса через проституток (женщин, вступающих в половой контакт ради денег), которые обычно сопровождали армии. В 1495 году сифилис проник в Германию и Швейцарию, в 1496 году - в Англию и Голландию. Команда Васко да Гамы перенесла ее вокруг Мыса Доброй Надежды, вы звав эпидемию в Индии в 1498 году, откуда сифилис распространился на восток. В Китае и Японии он оказался к 1505 году. Каждая страна винила в распространении болезни кого-то еще: англичане называли ее "французской оспой", французы - "итальянской болезнью", итальянцы и голландцы - "испанской болезнью", португальцы - "кастильской болезнью", русские - польской, поляки - русской, персы - турецкой, а японцы - португальской или китайской. Но все они страдали от одной и той же болезни - сифилиса. Как это часто бывает, особенно когда дело касается венерического заболевания, во всем обвиняли самих больных, которые часто подвергались гонениям.

Как распространяются ЗППП

Все это очень похоже на современную ситуацию, хотя на самом деле описанные события происходили 500 лет назад. Тема нашего сегодняшнего занятия - заболевания, передающиеся половым путем. **Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)** - это инфекционные заболевания, заражение которыми происходит главным образом в результате полового контакта. Обычно микроорганизмы, вызывающие эти заболевания, живут только в человеческом теле. Ими нельзя заразиться от животных, даже в результате укуса или кровотечения.

Заболевания, передающиеся половым путем, распространяются в результате прямых половых контактов между людьми.

Микробы, вызывающие заболевания, передающиеся половым путем, находят в и на коже, обычно в и на коже гениталий. Кроме того, они присутствуют **в половых жидкостях организма**: семенной жидкости у мужчин и влагалищных секретах у женщин.

Чтобы лучше понять пути распространения ЗППП, важно упомянуть виды полового контакта, посредством которых происходит заражение. Половой контакт - форма половой активности, подразумевающая обмен половыми жидкостями двух организмов или прикосновение к гениталиям партнера. Сюда входят любые формы прикосновения к гениталиям и любые формы полового сношения - вагинальное (пенис-влагалище), анальное (пенис - анальный проход) или оральное (полость рта - пенис).

Итак, большинство ЗППП передаются одним из следующих способов:

- Обмен половых жидкостей
- Прикосновение к гениталиям

Подчеркните эти определения на своей "Рабочей страничке".

Беременные женщины могут передать ЗППП своим детям.

Случаи заражения плода или новорожденного ребенка ЗППП чреватые серьезными осложнениями.

Зараженные матери могут передать болезнь детям во время беременности или в процессе родов.

Иногда заражение плода происходит еще в чреве матери. Но чаще всего болезнь передается при прохождении плода по родовым путям. Когда это происходит, ребенок может родиться слепым, иметь поражение кожи или погибнуть сразу после рождения.

Для ведущего

7 минут

Раздайте "Рабочие странички".

По мере обсуждения записывайте эти определения на доске. Попросите подростков переписывать их на "Рабочую страничку".

Типы заболеваний, передающихся половым путем

Существует два основных типа ЗППП: вирусные и бактериальные.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Контакт с жидкостью тела	ВИЧ Гепатит В	Хламидиоз Гонорея Трихомониаз
Контакт с зараженной кожей или местом повреждения кожи	Герпес Вирус бородавки челове-	Сифилис Шанкроид

1. Опубликованные данные свидетельствуют, что презервативы снижают (но не устраняют) риск заражения ВИЧ при постоянном использовании (в 100 процентах случаев). Опубликованные данные свидетельствуют, что презервативы снижают (но не устраняют) риск заражения мужчины гонореей при постоянном использовании (в 100 процентах случаев).
2. Опубликованные данные свидетельствуют, что презервативы снижают (но не устраняют) риск заражения мужчины гонореей при постоянном использовании (в 100 процентах случаев).

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Вирусы - это мельчайшие организмы, состоящие из генов в белковой оболочке. Вирусы могут размножаться только в живых клетках, захватывая и разрушая их, что приводит к различным заболеваниям. Вирусные ЗППП обычно самые опасные для жизни человека.

Вирусные заболевания, передающиеся половым путем, неизлечимы. Если организму не удастся самому справиться с вирусом, он остается в организме на всю жизнь.

Существуют лекарства, позволяющие справляться с некоторыми симптомами вирусных инфекций, но полное излечение невозможно. Лекарствами или лечебными процедурами вирус из организма не изгнать. Вирус легко передается половому партнеру и вызывает у него аналогичные медицинские проблемы.

К наиболее распространенным вирусным ЗППП относятся СПИД, герпес, вирус бородавки человека (который может привести к раку шейки матки) и гепатит.

БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Бактериальные заболевания, передающиеся половым путем, вызываются бактериями - микроскопическими, преимущественно одноклеточными организмами. К наиболее распространенным бактериальным ЗППП относятся гонорея, хламидиоз и шанкرويد. Хотя сифилис вызывается микроорганизмом, который не относится к бактериям, он очень похож на бактериальную инфекцию, и потому его относят к этой категории.

Для борьбы с бактериальными заболеваниями, передающимися половым путем, используются антибиотики.

Антибиотики – это лекарственные препараты, убивающие бактерии или подавляющие их развитие. Если такие заболевания обнаруживаются на ранней стадии, с помощью антибиотиков можно полностью избавиться от бактерий, прежде чем организму будет нанесен серьезный вред. Естественно, что запущенные формы бактериальных инфекций могут вызвать у человека серьезные проблемы со здоровьем. И хотя антибиотики, примененные на этом этапе, часто излечивают болезнь, весьма вероятно, что восстановление здоровья будет неполным.

Для ведущего

Объяснение

10 минут

Объясняя материал, скопируйте таблицу на доску.

Симптомы заболеваний, передающихся половым путем

Диагностика заболеваний, передающихся половым путем, связана с немалыми трудностями. Все упомянутые Перечисляя симптомы ЗППП, нами заболевания могут сопровождаться определенными симптомами, однако иногда у зараженного человека пробелы не наблюдается никаких сим-

птомов. Давайте рассмотрим некоторые общие симптомы бактериальных и вирусных ЗППП. Вам не обязательно знать симптомы отдельных заболеваний, однако общие симптомы полезно помнить, чтобы можно было вовремя начать лечение.

Заболевания, передающиеся половым путем, могут быть очень серьезными, и любой человек, обнаруживший у себя перечисленные ниже необычные проявления, должен как можно скорее обратиться к врачу.

- Изменение кожных покровов, в том числе появление язвочек, волдырей, шишек и сыпи вокруг половых органов.

- Частые позывы к мочеиспусканию
- Раздражение (жжение) или боль при мочеиспускании
- Зуд или жжение в гениталиях
- Аномальная боль в области таза (у женщин)
- Аномальные выделения из половых органов
- Необычный запах, исходящий от гениталий
- Увеличенные (распухшие) железы и высокая температура в течение

продолжительного времени

Для ведущего

Самостоятельная работа

3 минуты

Перечисляя симптомы ЗППП, предложите участникам заполнить пробы в «Рабочих страничках»

Отсутствие внешних симптомов

Очень важно ПОМНИТЬ, ЧТО...

Многие заболевания, передающиеся половым путем, протекают бессимптомно.

Зараженные могут чувствовать себя хорошо. У них может не проявляться боли, язвочек или опухания желез, пока организму не будет нанесен существенный вред.

И мужчины, и женщины могут в результате столкнуться с серьезными осложнениями, например, бесплодием, сильными болями и некоторыми формами рака, хотя у женщин такие осложнения наблюдаются гораздо чаще. Дело в том, что у мужчин симптомы ЗППП проявляются чаще, и увеличивается вероятность начала лечения на ранней стадии болезни. У женщин заболевания, передающиеся половым путем, часто протекают незаметно.

Некоторые заболевания, передающиеся половым путем, могут нанести серьезный вред половым органам женщины.

Когда женщина заражена инфекцией, но не знает об этом, это чревато для нее серьезными осложнениями. Одним из таких осложнений является **воспаление тазовых органов**. Это *инфекция органов, расположенных в области таза, часто вызываемая бактериями, передающимися при половом контакте*. Воспаление тазовых органов может оставить неизлечимые рубцы на репродуктивных органах. Инфекция может быть настолько сильной, что приводит к поражению матки, фаллопиевых труб и яичников, вызывая **бесплодие** - *неспособность зрелого организма производить потомство*. К другим осложнениям воспаления тазовых органов относятся внематочная беременность (развитие зародыша в фаллопиевых трубах вместо матки) и хронические боли в животе, которыми человек страдает всю жизнь.

Поскольку воспаление тазовых органов часто бывает связано с хламидиозом или гонореей, двумя бактериальными заболеваниями, при ранней диагностике его можно вылечить антибиотиками. Но зачастую бывает так, что заболевание на ранних этапах проходит без симптомов, поэтому повреждение происходит еще до того, как женщина узнает, что заражена. Другие забо-

левания без первичных симптомов могут привести к раку шейки матки и даже летальному исходу.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Женщинам рекомендуется проходить регулярные гинекологические обследования, во время которых врач назначает анализы на наличие в организме болезней, передающихся половым путем. Если подобные обследования проводятся в вашей районной больнице, девушки должны их проходить ежегодно с момента достижения 18 лет или начала половой жизни. Некоторые врачи даже рекомендуют девушкам, ведущим половую жизнь, но не состоящим в браке, проходить обследование каждые полгода.

Поскольку бактерии и вирусы невооруженным взглядом увидеть невозможно и болезнь часто протекает без симптомов, человек может быть заражен, но не знать об этом. Кроме того, ваш партнер может быть заражен, но по его внешнему виду это будет незаметно. Визуальный осмотр в данном случае не помогает.

Люди, не знающие о своей болезни, могут передать ее половым партнерам.

Иллюстрацией этой истины послужила наша игра в начале урока "Прости, я не знал, что болен".

Вот почему людям, ведущим активную половую жизнь, необходимо проходить регулярные обследования и знать о симптомах заболеваний, передающихся половым путем.

Для ведущего

Объяснение 5 минут

Повышенный риск для подростков

А знаете ли вы, что...

Организм подростков, особенно девушек, меньше защищен от заражения ЗППП, чем организм большинства взрослых.

Вот основные причины этого явления:

1. Готовность к риску. Подростки с большей вероятностью готовы пойти на риск при выборе типа сексуального контакта и полового партнера.

2. Неоднократная смена половых партнеров. Половая жизнь подростков гораздо чаще подразумевает половые контакты более чем с одним партнером, особенно если они начинают половую жизнь в раннем возрасте. Чем раньше подросток начинает эксперименты с сексом, тем больше вероятность, что у него будет несколько половых партнеров, по сравнению с человеком, который начинает половую жизнь, будучи уже взрослым человеком.

Чем больше у человека половых партнеров, тем выше для него риск заразиться заболеваниями, передающимися половым путем.

Если бы у одного человека в классе был грипп, вполне возможно, он мог бы заразить нескольких своих товарищей, верно? Но если бы грипп был у десяти человек, вы ведь понимаете, что они могли бы заразить гораздо больше людей? Почему? Потому что большее количество людей входят в контакт с зараженными. Так и с заболеваниями, передающимися половым путем - чем больше половых партнеров, тем больше вероятность заразиться. Еще один пример. Во время нашей сегодняшней игры мы начинали с трех добровольцев, которые «заразили» немало других людей «облысениозом». А что если каждый из этих трех добровольцев подписал бы не три-четыре ваших листка, а десять? Тогда зараженных «облысениозом» было бы гораздо больше, согласны?

3. Биологические факторы. Физиология и анатомия подростков устроена так, что риск заразиться заболеванием, передающимся половым путем, для них выше. Чем моложе человек, тем больше вероятность, что его иммунная система не справится с бактериями и вирусами, если они попадут в организм.

Кроме того, у девушек-подростков до 18 лет слизистая оболочка шейки матки еще не до конца развита. Ее клетки более восприимчивы к инфек-

ции. Вот почему у девушки-подростка риск заразиться заболеванием, передающимся половым путем, выше, чем у взрослой женщины в аналогичной ситуации. Девушки в этом возрасте более подвержены ЗППП.

Самый надежный способ избежать заражения ЗППП воздерживаться от секса до вступления в брак.

Главный совет с точки зрения медицины - не начинать половую жизнь, пока не станешь взрослым. Когда вы вступите в брак, вступайте в половой контакт только со своим супругом или супругой. Тогда ваш риск заражения будем ограничен до минимума - только этим одним человеком. Если оба супруга дождались брака и не начинали до этого половую жизнь, а также сохраняют верность друг другу в браке, риск заражения ЗППП сводится к нулю.

Для ведущего

Объяснение 5 минут

Сходства и различия

Пожалуйста, возьмите "Рабочие странички" и посмотрите на таблицу в нижней части листа. С учетом всего того, о чем мы говорили сегодня, запишите черты сходства и различия между разными заболеваниями, передающимися половым путем. Например, сходство может состоять в том, что все они передаются посредством полового контакта, а различие в том, что бывают вирусные и бактериальные инфекции. Вы можете работать в группах по два-три человека. У вас три минуты на то, чтобы сформулировать сходства и различия ЗППП, после чего мы сравним получившиеся списки.

Для ведущего

Работа в классе

5 минут

Это задание можно сделать соревнованием и предложить приз (например, шоколадку) группе, которая представит самый полный ответ.

Если не хватает времени, задайте это упражнение на дом.

Вот некоторые варианты ответов, которые помогут вам провести обсуждение:

Черты сходства:

- Заражение женщин более вероятно, чем заражение мужчин
- Передаются от матерей к детям
- Люди их стесняются
- Могут проходить без симптомов, в результате чего человек не знает, что заражен

Черты различия:

- Одни инфекции распространяются через жидкости тела, другие - через соприкосновение кожных покровов.
- У одних симптомы проявляются более явно, чем у других
- Одни ЗППП вирусные, а другие - бактериальные
- Одни болезни излечимы, другие нет.

РАБОЧАЯ СТРАНИЧКА

Заболевания, передающиеся половым путем

Важные определения:

- Заболевания, передающиеся половым путем

(ЗППП): _____

- Половые жидкости те-

ла _____

- Половой кон-

такт _____

Общие симптомы ЗППП:

- Изменение кожных покро-

вов: _____

- Частые позы-

вы: _____

- Раздражение (жжение) или

боль: _____

- Зуд или жже-

ние: _____

- Аномальная

боль: _____

- Аномальные выделения

из: _____

- Необыч-

ный: _____

- Увеличен-

ные: _____

ЧЕРТЫ СХОДСТВА	ЧЕРТЫ РАЗЛИЧИЯ

Темы личного дневника

1. Как вы думаете, насколько реально избежать начала половой жизни до вступления в брак? Обоснуйте ответ.

2. С учетом материалов, которые мы успели изучить в рамках курса, составьте список причин, по которым воздержание от половой жизни до брака можно считать мудрым решением.

2. Количество ЗППП растет, в том числе вследствие того, что в наши дни люди, ведущие активную половую жизнь, склонны к неоднократной смене половых партнеров и тем самым подвергают себя повышенному риску заражения.

3. Очень часто ЗППП не вызывают никаких симптомов, особенно у женщин. Если же эти симптомы появляются, их можно перепутать с симптомами обычных болезней, передающихся иными, чем половой, путями. Однако даже если ЗППП протекает бессимптомно, зараженный человек может передать болезнь своему половому партнеру. Вот почему многие врачи рекомендуют людям, ведущим активную половую жизнь, проходить регулярную проверку.

4. Вызванные ЗППП проблемы со здоровьем чаще и в более серьезной форме проявляются у женщин, поскольку из-за отсутствия симптомов они обращаются за медицинской помощью, только когда сталкиваются с серьезными проблемами.

- Некоторые ЗППП поражают матку и фаллопиевы трубы, вызывая общее воспаление тазовых органов, которое, в свою очередь, является основной причиной бесплодия и внематочной беременности. Последнее состояние может привести к летальному исходу.

- Нередко ЗППП у женщин связывают с развитием рака шейки матки. Вирус бородавки человека вызывает развитие папиллом и рака шейки матки, а также другие виды рака в области гениталий.

- ЗППП у беременных женщин являются причиной многих проблем, в том числе выкидышей и инфицирования новорожденных. Низкий вес при рождении и преждевременные роды нередко связывают с ЗППП, в частности с хламидиозом и трихомониазом.

- ЗППП могут передаваться от матери к ребенку до, во время или сразу после родов; некоторые из этих инфекций легко излечимы, но есть и такие, что могут привести к инвалидности или даже гибели ребенка. Врожденное или перинатальное (то есть происходящее в момент рождения) заражение

плода наблюдается в 30-70 процентах случаев. Среди осложнений у новорожденных можно назвать воспаление легких, инфекции глаз и перманентное невралгическое поражение.

5. При условии раннего выявления и своевременно начатого лечения многие ЗППП успешно вылечиваются. Некоторые инфекции приобрели сопротивляемость традиционным лекарствам, в результате чего сегодня требуется разработка новых антибиотиков для их лечения. Эксперты полагают, что наличие у человека иных ЗППП, кроме СПИДа, увеличивает риск заражения СПИДом.

ОБЗОР КОНКРЕТНЫХ ЗППП

ВИЧ и спид

Первый случай СПИДа (синдрома приобретенного иммунного дефицита) был зарегистрирован в США в 1981 году. Эту болезнь вызывает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), который подавляет способность организма бороться с инфекцией. Больные СПИДом чрезвычайно подвержены многим опасным для жизни заболеваниям, называемым "условно-патогенными" инфекциями, и некоторым формам рака. Передача вируса происходит главным образом во время полового контакта или при введении внутривенных наркотиков одной и той же иглой.

ШАНКРОИД

Шанкроид - это бактериальная инфекция, распространяющаяся половым путем. Она вызывает серьезную озабоченность среди медиков. Это заболевание особенно распространено в африканских странах, расположенных южнее Сахары, имеющих частые контакты с проститутками. Болезнь начинается с появления болезненных открытых язв на гениталиях, иногда сопровождающихся увеличением и болезненностью паховых лимфатических узлов. Эти симптомы проявляются спустя неделю после заражения. У женщин симптомы проявляются менее отчетливо и часто ограничиваются болью при мочеиспускании или дефекации, болезненными ощущениями при половом сношении, ректальным кровотечением или вагинальными выделениями.

Иногда язвочки, вызванные шанкرويدом, трудно отличить от проявлений генитального герпеса или сифилиса. Следовательно, при постановке этого диагноза врач сначала исключает другие болезни со схожими симптомами. Для лечения шанкроида достаточно эффективно применяется ряд антибиотиков. Шанкرويد - одно из заболеваний, связанных с появлением язв на гениталиях, и поэтому его часто связывают с повышенным риском передачи ВИЧ, вызывающего СПИД.

ХЛАМИДИОЗ

В наши дни это самое распространенное из всех бактериальных ЗППП. У мужчин и женщин хламидии могут вызвать аномальные выделения из гениталий и жжение при мочеиспускании. У женщин оставленный без лечения хламидиоз может привести к общему воспалению тазовых органов, которое является наиболее частой причиной эктопической (внематочной) беременности и бесплодия. Однако достаточно часто болезнь может протекать без симптомов. Для ее лечения используются антибиотики.

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Возбудителем генитального герпеса является вирус простого герпеса (ВПГ). Главным симптомом герпеса считаются болезненные волдыри или открытые язвы в области гениталий. Их появлению может предшествовать ощущение зуда или жжения на ногах, ягодицах или гениталиях. Язвы герпеса обычно исчезают через две-три недели, но вирус остается в организме до конца жизни и иногда может проявляться в виде повторных язв. Для лечения серьезных или хронических случаев герпеса используются специальные противовирусные препараты, которые выписывает врач. Эти лекарства помогают справиться с симптомами болезни, но не убивают поселившийся в организме вирус. Для предотвращения повторного проявления инфекции и ее возможной передачи используют специальные подавляющие вирус препараты. Беременные женщины, заразившиеся генитальным герпесом, могут передать вирус новорожденному, что при отсутствии лечения может привести к поражению его мозга и гибели.

ГЕНИАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ

Генитальные бородавки (также называемые остроконечными кондиломами) вызывают вирусом бородавки (папилломы) человека, тем же самым, что вызывает обычные кожные бородавки (папилломы). Поначалу они представляют собой небольшие, плотные безболезненные образования в области влагалища, на половом члене или вокруг анального отверстия. Оставленные без лечения, папилломы разрастаются и начинают напоминать по форме цветную капусту. Кроме бородавок, некоторые виды вируса бородавки человека могут вызвать рак шейки матки и другие разновидности рака половых органов. Лечение генитальных бородавок проводится мазями, замораживанием или, в случае их повторного появления, инъекциями интерферона. Очень крупные бородавки удаляются хирургическим путем.

ГОНОРЕЯ

Самые распространенные симптомы гонореи - гнойные выделения из полового члена или влагалища и резкая боль при мочеиспускании. У женщин гонорея вызывает самые серьезные осложнения и, подобно хламидиозу, может вызвать воспаление тазовых органов, эктопическую беременность и бесплодие. Обычно гонорею лечат пенициллином, однако за последние 10 лет отмечено появление 4 видов бактерий, устойчивых к этому препарату. Для лечения этих видов гонореи приходится использовать новые антибиотики или их комбинации.

ЛОБКОВЫЕ ВШИ

Лобковые вши - крохотные насекомые, которые селятся в лобковых волосах и питаются человеческой кровью. Чаще всего эти паразиты передаются от человека к человеку через половой контакт; в некоторых случаях возможна передача вшей через контакт с зараженным постельным бельем или одеждой. Главный симптом заражения лобковой вошью - зуд в области лобка. Больным рекомендуют не расчесывать зудящие места, потому что при этом вошь может распространиться на другие зоны тела.

Присутствие лобковых вшей легко обнаружить, так как они различимы невооруженным глазом. Это овальные сероватые насекомые размером с кончик булавки. Насосавшись крови, они становятся красно-коричневыми. Вши откладывают маленькие белые яйца с личинками, гниды, которые прилипают к основанию волос. Для борьбы с лобковой вошью используются мази и шампуни, которые продаются как по рецепту, так и без рецепта.

Чаще всего для лечения выписываются препараты, содержащие Линдан, сильнодействующий пестицид. Беременным женщинам подобные средства использовать не рекомендуется. При лечении младенцев и маленьких детей следует строго придерживаться предписаний врача. Зуд может продолжиться даже после уничтожения вшей. Причиной этого является раздражение кожи, которая заживает не сразу. В этом случае временное облегчение могут принести успокаивающие лосьоны, например, каламин. При этом необходимо проводить лечение всех людей, с которыми контактировал заболевший, включая членов семьи, друзей и половых партнеров. Кроме того, всю одежду и постельное белье необходимо подвергнуть дезинфекции или постирать в очень горячей воде (125F или 56C), хорошо просушить и прогладить. Вне человеческого тела лобковые вши гибнут в течение 24 часов. Но поскольку их личинки живут дольше, до шести дней, важно проводить лечение в течение всего рекомендованного периода.

ЧЕСОТКА

Чесотка вызывается попадающим на кожу человека микроскопическим клещом. Это состояние очень заразно и передается главным образом в результате полового контакта, хотя может распространяться и через обычный контакт кожных покровов, зараженные простыни, полотенца и даже мебель. Чесотка, как явствует из названия болезни, проявляется прежде всего в сильном зуде, который часто усиливается по ночам. В тех местах на коже, где самки клеща вгрызаются в кожу, чтобы отложить яйца, появляются маленькие красные точки или полоски. Чаще всего клещи селятся на коже рук (особенно между пальцев), запястий, локтей, нижней части живота и гениталий.

Нередко реакция на коже проявляется лишь через месяц после попадания клещей на тело человека. В течение этого времени человек, не зная, что заражен, может передать болезнь половому партнеру или другому человеку, с которым он общается.

Иногда чесотку путают с другими видами раздражения кожи, такими как воздействие сока ядоносного сумаха или экзема. Чтобы поставить точный диагноз, врач исследует под микроскопом соскоб кожи с раздраженного участка. Как и в случае с лобковой вошью, эффективным препаратом для лечения чесотки является Линдан. Беременные женщины перед использованием этого лекарства должны проконсультироваться с врачом. Кроме того, применяются препараты, которые можно купить без рецепта, например, серные мази. Последние могут быть достаточно эффективны, но не все любят их применять, так как они имеют неприятный запах и пачкают одежду. Из-за раздражения кожи зуд может продолжаться и после уничтожения клещей. Облегчить зуд можно при помощи гидрокортизонного крема или мази, а также успокаивающего лосьона. Лечение подвергают также родственников и половых партнеров заболевшего. Через двадцать четыре часа после применения лекарства больной перестает быть заразным для окружающих, хотя зуд может продолжаться еще некоторое время. Как и в случае с лобковой вошью, одежду и постельное белье необходимо подвергнуть специальной обработке.

СИФИЛИС

Первые симптомы сифилиса могут остаться незамеченными, потому что они слабо выражены и спонтанно исчезают. Вначале на коже человека, чаще всего на половом члене, а также вокруг и внутри влагалища, появляется так называемый шанкр - открытая безболезненная язва. Иногда шанкры также наблюдаются вокруг рта, анального отверстия или на руках. Если сифилис оставить без лечения, то он может перейти в более серьезную стадию, характеризующуюся кратковременной сыпью, и, в конечном итоге, привести к серьезному поражению сердца и центральной нервной системы. Без лече-

ния болезнь может протекать несколько лет. Наиболее эффективным средством лечения сифилиса остается пенициллин.

ВАГИНИТ

Вагиниты могут быть вызваны целым рядом причин, причем не все из них распространяются половым путем. Для лечения всех перечисленных ниже состояний используются различные лекарственные препараты.

Бактериальный вагиноз (БВ) - основная причина вагинита у женщин детородного возраста. БВ связывают с половыми контактами; он приводит к нарушению баланса бактерий в экосистеме влагалища. Это нарушение баланса, в том числе рН фактора, происходит вследствие того, что количество патогенных бактерий превышает количество обычных. Смена половых партнеров и спринцевание могут увеличить риск возникновения бактериального вагиноза.

Главный симптом БВ - аномальные выделения из влагалища с характерным запахом. Этот запах, напоминающий рыбный, чаще всего ощущается после полового сношения. Однако примерно у половины женщин с клиническими признаками БВ внешних симптомов не наблюдается. Врач может заметить эти признаки во время гинекологического осмотра и подтвердить диагноз тестированием влагалищной жидкости. Всем женщинам с БВ непременно сообщается диагноз. Их также предупреждают, что возможна передача заболевания половым путем. Лечение проводится антибиотиками. Как правило, их половые партнеры (мужчины) лечение не проходят. Многие женщины с симптомами БВ не проходят лечения, а те, у кого отсутствуют симптомы, от лечения зачастую отказываются. Исследования показали связь между БВ и воспалением тазовых органов, которое может привести к бесплодию и внематочной (эктопической) беременности. БВ также приводит к нежелательному течению беременности, например, преждевременным родам и низкому весу новорожденных. Поэтому американские медицинские власти рекомендуют врачам проверять на БВ всех беременных женщин, у которых ро-

ды уже проходили раньше срока, независимо от наличия симптомов. При обнаружении заболевания его необходимо лечить.

Трихомониаз - распространенное вагинальное ЗППП. Его вызывает простейший одноклеточный паразит. Трихомониаз - инфекция мочеполовых путей; у мужчин этой инфекции больше подвержена уретра, у женщин - влагалище. Как и другие ЗППП, трихомониаз часто протекает бессимптомно, особенно у мужчин. У женщин через 4-20 суток после заражения могут наблюдаться густые желтовато-зеленые или сероватые выделения, неприятные ощущения во время полового акта, запах из влагалища и резь при мочеиспускании. Иногда наблюдаются раздражение и зуд в половых органах и, в редких случаях, боль в нижней части живота. У мужчин симптомы проявляются в виде прозрачных беловатых выделений из полового члена и боли или затруднения при мочеиспускании. Так как мужчины могут передать эту болезнь своим половым партнерам даже при отсутствии симптомов, для уничтожения паразита предпочтительно лечение обоих партнеров. Исследования показывают, что трихомониаз увеличивает риск передачи ВИЧ и может привести к преждевременным родам и низкому весу новорожденного у беременных женщин.

Вагинальный грибок - частая причина вагинального раздражения. По данным врачей примерно 75 процентов женщин в течение жизни по крайней мере один раз испытывают его симптомы. Обычно грибок постоянно присутствует во влагалище в небольшом количестве, и симптомы проявляются только при его избыточном размножении. С проявлением этих симптомов у женщин связывают беременность, неконтролируемый сахарный диабет, а также использование оральных контрацептивов и антибиотиков. К другим факторам распространения молочницы относятся спринцевание, гигиенические аэрозоли для женщин, антимикробные мази, а также ношение тугого белья и одежды, которые не обеспечивают свободный доступ воздуха. Не установлено, может ли молочница передаваться половым путем. Грибковые организмы присутствуют во влагалище любой женщины. Наиболее рас-

пространенным симптомом у женщин является зуд, жжение и раздражение влагалища. Иногда наблюдается боль при мочеиспускании или половом сношении. Влагалищные выделения наблюдаются не всегда и обычно минимальны. Густые, беловато-серые выделения обычно похожи на творог, хотя по консистенции они могут варьироваться от водянистых до очень густых. Большинство партнеров-мужчин не ощущают никаких проявлений. Однако в некоторых случаях, когда половое сношение проходит без презерватива, наблюдается сыпь и жжение.

Для лечения вагинального грибка обычно применяют антигрибковые вагинальные препараты - кремы, таблетки, суппозитории. Но поскольку это состояние бывает трудно отличить от БВи трихомониаза по одним симптомам, женщине с вагинальными симптомами необходимо сначала поставить точный диагноз у врача, прежде чем использовать эти препараты. Женщины с хроническим или повторным проявлением болезни проходят более продолжительное лечение вагинальными кремами. В последнее время стали доступны эффективные оральные препараты. Врач определяет наиболее вероятную причину развития хронического состояния. У женщин, инфицированных ВИЧ, болезнь протекает в тяжелой форме и часто не поддается лечению.

Как предотвратить заражение зппп?

Самый эффективный способ профилактики ЗППП - избегать прямого контакта с больными. Взаимное воздержание от половой жизни до брака и сохранение верности в браке - лучшее средство защиты себя и других от ЗППП. Приведенная ниже информация предназначена для тех, кто уже начал половую жизнь до брака или знает, что заражен ЗППП. Учитель может воспользоваться ей для ответов на возможные вопросы жителей микрорайона. Она не рассчитана на использование в классе. Главный принцип программы "Жизнь на перепутье" - воздержание от половой жизни до брака и верность в браке.

Всякий, кто ведет активную половую жизнь, должен:

- Регулярно сдавать анализы на ЗППП даже при отсутствии симптомов, особенно после половой близости с новым партнером. Эти анализы можно сдать во время обычного визита к врачу.

- Прочитать об основных общих симптомах ЗППП. При любых подозрительных симптомах, даже едва заметных, необходимо обращаться к врачу.

- Научиться правильно пользоваться презервативом и всегда использовать его при половом контакте.

- Избегать секса во время менструаций. В этот период вероятность передачи ВИЧ резко возрастает.

- Избегать анального секса, но если он все же практикуется, всегда использовать презерватив.

- Избегать спринцевания, потому что оно удаляет из влагалища нормальные бактерии и увеличивает риск заражения некоторыми ЗППП.

Человек, которому поставлен диагноз ЗППП, должен:

- Пройти лечение.

- Для беременных женщин и кормящих матерей - обсудить с врачом возможность передачи ВИЧ с грудным молоком и необходимость перейти на искусственное кормление.

- Уведомить всех своих половых партнеров и убедить их пройти обследование.

- Выполнять указания врача и до конца пройти все прописанные процедуры и прием лекарств. Важный шаг в лечении - повторная проверка после приема курса лекарств.

- Избегать любых половых контактов во время болезни.

- При беременности сообщать о перенесенных ЗППП врачу.

Иногда люди боятся или не решаются обратиться за дополнительной информацией и советом. Большинство ЗППП можно вылечить, и чем раньше человек обращается за медицинской помощью и предупреждает о заболевании половых партнеров, тем меньше вероятность причинения болезнью непоправимого вреда, ее передачи другому человеку и, в случае беременности,

новорожденному. Информацию о ЗППП можно получить у частных врачей, в местных медицинских учреждениях и специальных клиниках.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6.

ИГРЫ

Игры на знакомство и командное взаимодействие

Игра «Имя + 3 мои любимые вещи / предмета»

Участники передают по кругу какой-нибудь предмет (игрушку, мяч), тот, у которого в руках он оказывается, называет свое имя и 3 вещи / предмета, которые он / она любит.

Игра «Ветер дует на тех, кто любит...»

Ведущий встает в центр круга, убирает свой стул из круга.

Инструкция: «Сейчас я в роли водящего буду говорить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: Ветер дует на тех, кто смотрел «Властелина колец», или любит мороженое, или любит рок и т. д. Соответственно, участникам, которые отвечают данной характеристике (смотрели, любят...), нужно быстро поменяться с кем-нибудь местами. Кто останется без стула, становится водящим».

Первые 2 раза ведущий называет характеристики и пока не занимает свободный стул, а затем наравне с участниками может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

Игра «Узнай друг друга лучше»

Участники образуют два круга. Под музыку один круг движется по часовой стрелке, другой — против часовой. Когда музыка **умолкает**, из участников внешнего и внутреннего круга образуются пары, в которых ребята от-

вечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть заготовлены тренером заранее или же могут спонтанно задаваться самими участниками игры.

Игра «Бегущая табличка»

Итогом блока на знакомство становится своеобразное соревнование. Участникам раздаются таблички с вопросами об участниках группы, о помещении.

Инструкция: «Сейчас каждый из Вас получит лист бумаги, но не будет смотреть на него до команды. На листе изображена табличка, в каждой графе которой написано по одному вопросу. Например: «Кто умеет играть на гитаре? У кого день рождения в январе?». Вам необходимо опросить присутствующих, чтобы как можно быстрее ответить на вопросы, вписывая имена участников группы в качестве ответов. Свое имя вписывать нельзя. Тот, кто первый соберет правильные ответы, получит приз».

В течение некоторого времени все участники отвечают на вопросы таблички, взаимодействуя друг с другом. Затем подводятся итоги игры, определяется победитель.

«КТО ВПЕРЕД?! ПОТОРОПИСЬ, ТЕБЯ ЖДЕТ ПРИЗ!»			
У скольких людей в нашей группе имена начинаются на гласную букву?	У кого любимый спортсмен – Шумахер?	У кого дома есть собака?	Кто любит ходить на дискотеку?
У кого день рождения в апреле?	Кто не любит маслины?	Кто учится в одной школе с Ваней?	Кто читал про Гарри Поттера?
Кто в течение прошлого месяца был в кино театре?	У скольких людей в группе есть родные сёстры?	Кто бегает по вечерам или по утрам?	Кто умеет кататься на скейте?
Какого цвета туфли у Маши Перовой?	Кто любит много говорить по телефону?	Кто летом был за границей?	Кто хорошо разбирается в теме наркомании?

Игры-перестройки

Участникам предлагается за ограниченное время построиться в линию по росту, по алфавиту (первая буква имени), по размеру ноги и т. п.

На этом этапе ребята еще не успели запомнить имена всех 30 человек, поэтому нам пришлось уделить время более тщательному запоминанию имен и следить, чтобы хотя бы первые два дня все носили бейджи.

Игра; «Гром — Ураган — Землетрясение» — 5 минут

Группа делится на тройки.

Инструкция: «В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это — житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители «домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего — найти себе свою тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового жителя, становится ведущим.

Игра «Вопрос — ответ» — 10 минут

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос».

Игра «Слепая геометрия» — 10 минут

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами, выстроиться в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

Упражнение «Пересеки круг» — 7-10 минут

Вся группа стоит в круге. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимает руки вверх — то и все поднимают вверх, если опус-

кает вниз — все делают то же самое. Он поворачивает согнутые в локтях руки направо — значит, и все поворачивают направо, он поворачивает руки налево — все повторяют. При этом ведущий просит тех участников, которые в процессе упражнения ошибутся, быстро пересечь круг, встать напротив и продолжить делать упражнение на новом месте. Когда участники освоятся, ведущий усложняет задание.

Вся группа стоит в круге. Ведущий просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что делает он (например, если он поднимает руки вверх — все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо — участники должны повернуть их налево и т. д.). Тот, кто ошибся, пересекает круг и продолжает делать упражнение.

Упражнение «Время года» — 25 минут

Инструкция: «Ваша задача — разбиться на четыре группы по временам года, в которые вы родились, без использования слов, а также не показывая числа на пальцах, не рисуя цифры в воздухе, не показывая на циферблат часов».

После того как ребята разбились на группы, дается следующая инструкция: «Теперь каждой из 4-х групп нужно подготовить небольшую пантомиму, представляющую их время года. Через некоторое время продемонстрируйте свою пантомиму, а остальные команды будут отгадывать время года вашей команды».

Упражнение «Линейка дней рождения»

Инструкция: «Теперь всей группе из 30 человек необходимо построиться в одну линейку по дням рождения с 1 января по 31 декабря, не используя при этом слова, цифры на часах и других предметах, запрещено показывать числа пальцами и рисовать их в воздухе».

Обсуждение игры: что помогало и что мешало справиться с заданием.

В конце обсуждения можно акцентировать внимание на том, что даже при различных ограничениях можно понять друг друга.

ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ

Упражнение «Кораблекрушение» — 20-30 минут

Группа участников разбивается на три подгруппы по 10 человек.

Тренер сообщает предысторию: «За особые успехи все мы получили бонус от Префектуры в виде кругосветного путешествия. Мы сели на прекрасный корабль и плывем по Средиземному морю, но никто не обратил внимания на то, что это «Титаник». Катастрофа.

Но не все потеряно: у вас есть три плота, на которых вам надо продержаться до прилета вертолета со спасателями. Каждая команда получает по 3 коврика (размером 70x40 см)».

Далее упражнение состоит из нескольких шагов. **Шаг 1:** группы должны договориться и как-то уместиться на своих «плотах» (ноги участников команды не должны касаться пола / земли) и продержаться в течение 1 минуты. Время на договоренность и построение не ограничено. Если задание выполнено — переходим к шагу 2.

Инструкция к **шагу 2:** «Уже темнеет, да и море разбушевалось. Поэтому, чтобы вас нашел вертолет, важно не потеряться в темноте. Ваша задача: уместиться на своих плотах, соединить их (с помощью рук, ног, одежды) и в такой связке продержаться 1 минуту».

Инструкция к **шагу 3:** «Море разбушевалось, поэтому плоты начинают постепенно разваливаться. У команды остается по 2 коврика. Необходимо уместиться на них, сохраняя тактильный контакт с другими подгруппами, и продержаться в течение 1 минуты».

Упражнение «Лавы»

Инструкция: «Вертолеты вас забрали с плотов, но, к сожалению, они смогли вас доставить только до острова, а на нем происходит извержение вулкана. Спасти можно, только перебравшись на другую сторону лавы (территорию важно ограничить, расстояние между сторонами приблизительно 8—9 м), соблюдая следующие условия. Две команды по 15 человек двигаются навстречу друг другу. Задание считается выполненным, когда обе команды оказываются на противоположной стороне. Перемещаться по «лаве» можно только по «огнеупорным» коврикам, двигающимся только в одну сторону. Каждая команда получает по 4 «огнеупорных» коврика размером 25х20 см. Огнеупорность коврики сохраняют только при постоянном контакте с телом или одеждой человека. При отсутствии контакта хотя бы на долю секунды коврик сгорает. Если человек заступает за коврик, вся группа возвращается. Если один из ковриков сгорел, можно продолжать движение, пользуясь оставшимися ковриками».

При выполнении данного упражнения тренеру важно следить за скоростью выполнения упражнения, динамикой отношений в группе и, используя некоторые техники, влиять на развитие группы и процесс прохождения «лавы». Например, если группа очень быстро и легко преодолевает препятствие, то можно «выключить» наиболее активных лидеров и организаторов, запретив им разговаривать в ходе выполнения упражнения (это также даст возможность проявиться другим участникам группы), при этом сказанные слова с их стороны становятся равны нарушению правил и, как следствие, ведут к возвращению всей команды в начало задания. Если же команда действительно долгое время боролась, чтобы преодолеть препятствие, то можно слегка подыграть и мягче судить незначительные нарушения правил.

Темы для обсуждения:

- ✓ что чувствовали по ходу выполнения упражнения;
- ✓ что помогало, что мешало справиться с заданием;

- ✓ как можно улучшить взаимодействие в команде в следующий раз;
- ✓ каким искусством вы овладели в этом упражнении.

Упражнение «Фотограф и фотоаппарат»

Инструкция: «Вы преодолели препятствия и оказались в прекрасной части острова. Вам захотелось сделать несколько замечательных фотоснимков. Сейчас необходимо разбиться на пары и условиться, кто в паре будет партнером А, а кто — Б. Партнер А становится «фотографом», Б — «фотоаппаратом». Задача А поводить Б с закрытыми глазами по комнате или на природе и сделать три интересных «снимка». Для этого А должен подвести свой «фотоаппарат» к тому месту, которое он хотел бы «сфотографировать», остановиться и легко нажать Б на плечо. Почувствовав это, Б должен на секунду открыть глаза и как бы «сфотографировать» то, что увидит. Когда сделаны три кадра, Б открывает глаза и «проявляет пленку»: показывает и рассказывает А, где были сделаны «фотографии» и что «попало в кадр». После этого партнеры меняются местами. Важно обратить внимание участников на то, что с партнером, играющим роль «фотоаппарата», можно разговаривать, но сам он не говорит. Во время выполнения упражнения тренер следит за безопасностью участников.

Темы для обсуждения:

- ✓ что чувствовали;
- ✓ в какой роли было наиболее комфортно и почему;
- ✓ легко ли было довериться другому, что этому мешало;
- ✓ каким искусством овладели в этом упражнении.

Упражнение «Ядовитая лиана»

Инструкция: «Наша фотосессия завела нас в джунгли, где просто так не пройти. Необходимо преодолеть ядовитую лиану. Ее невозможно обойти, лю-

бое касание лианы приводит к возвращению всей команды обратно. Вы видите, что между тремя деревьями треугольником, на уровне вашего пояса, натянута веревка — это «ядовитая лиана», в процессе упражнения нельзя касаться ее ни телом, ни одеждой, при прикосновении команда возвращается обратно. Вся команда попадает внутрь этого треугольника. Задача: выбраться из него. Выбраться можно с двух сторон треугольника (то есть команда разбивается на две группы), выбравшиеся участники могут помогать другим, даже из другой группы. Время не ограничено».

Вышеописанные упражнения могут вызывать интенсивную групповую динамику и эмоции участников, поэтому для гармонизации состояния участников в завершении мы провели **блок упражнений на доверие**.

Упражнение «Доверчивая передача»

Упражнение делается в группах не больше 12 человек (если общее количество участников больше, их можно разделить на несколько маленьких групп). Все участники встают в круг, а один человек — в центр круга. Важно, чтобы у тех, кто стоит в кругу, одна нога была поставлена на упор так, чтобы человек мог немного пружинить (чуть вперед для устойчивости). У человека, стоящего в центре круга (по очереди все участники побывают в этой роли), ноги должны быть вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты (по желанию). Все участники кладут руки на стоящего в центре. После того как стоящий в центре участник получит утвердительный ответ на вопрос «Все ли готовы?», он опускается на чьи-либо руки, и группа плавно передает его по кругу. Участнику, стоящему в центре, следует не забывать о том, что ноги его должны быть все время вместе и не шагать, не сгибаться.

Упражнение «Доверительное падение»

Для выполнения потребуется устойчивое возвышение (стол, подоконник, сцена и т. д.), находящееся на уровне локтей участников. В этом упражнении особенно важны правила безопасности: ноги участников на упоре, так

чтобы они могли пружинить; согнутые в локтях руки поставлены перед собой, ладонями вверх, пальцы вместе, руки не напряжены. Можно попросить всех участников перед выполнением упражнения попробовать встать в это положение. Если на руках есть крупные кольца, браслеты, часы, желательно на время выполнения «Доверительного падения» их снять. Вся группа должна встать возле возвышения в две шеренги лицом друг к другу так, чтобы вытянутые руки чередовались: одна рука с одной стороны — другая с другой и т. д.

Один участник (в его роли побывают все) встает на возвышение спиной к группе, ноги вместе, руки скрещены на груди. После того как группа ответит «Да» на вопрос «Готовы?», этот участник должен упасть на руки, желательно не сгибаясь в теле. Важно, чтобы те, кто стоит внизу, перед падением немного отклонили корпус назад, чтобы головы не мешали. Эта «конструкция» может выдержать очень большой вес, т. к. он распределен между всеми участниками, но она совершенно не приспособлена для «усаживания», поэтому очень важно, чтобы падающий именно падал с прямым корпусом и коленями, а не садился. Можно предложить ему представить, что от его затылка до пяток натянута струна, и он не может согнуться.

Необходимо отметить, что далеко не все люди отваживаются падать на руки спиной вперед, даже наблюдая за тем, как это благополучно делают другие. Не стоит слишком сильно давить на тех, кто боится и отказывается падать — в конце концов, это не единственный способ довериться другому человеку...

Упражнение «Поднятие двумя пальцами»

Команда из 30 человек делится на 3 группы по 10 человек. Один человек из подгруппы ложится на пол, складывая руки крестом на груди. Всем остальным участникам необходимо встать вокруг него, равномерно распределившись по длине всего тела, и под его тело положить указательные пальцы каждой руки. Ведущий встает возле головы участника и руками поддержива-

ет ее. Затем все одновременно, медленно и очень слаженно, поднимают лежащего человека с пола до положения над своими головами и также медленно опускают на пол. Все это выполняется при использовании только одного пальца от каждой руки, в тишине, медленно и требует высокой согласованности в группе.

Упражнение «Правильный маршрут»

Участники образуют круг. В центре стоит тренер.

Инструкция: «Сейчас мы будем перебрасывать мяч. Произнося фразу «Я хочу бросить мяч...», называем имя одного из участников и кидаем ему мяч. Тот, кого назвали, ловит мяч, говорит «Спасибо» и называет имя человека, который ему бросил мяч. А затем по такому же принципу бросает мяч другому участнику. Каждый последующий участник благодарит того, от кого он получил мяч, и называет имя следующего, выбирая его из тех, кому до этого мяч еще не бросали». После того, как мяч побывал в руках у всех участников, упражнение начинается сначала в той же самой последовательности, сохраняя установленный маршрут движения мяча. Для усложнения задания усиливается скорость передачи и количество мячей. Получаемая в результате слаженность в работе команды становится своеобразным итогом развития командных отношений в группе.

Подведение итогов

Группа делится на несколько подгрупп, и в них ребята рассказывают о своих впечатлениях и готовят ответы на вопросы сегодняшней мастерской для презентации в общей группе. Такими вопросами могут быть следующие:

- ✓ Каково мое состояние сейчас?
- ✓ Как изменялись мои чувства в течение дня?
- ✓ Какое ценное открытие про себя я сделал сегодня?
- ✓ С какими трудностями я сталкивался сегодня?

- ✓ Каковы главные достижения сегодняшнего дня?
- ✓ Что я хочу пожелать себе и группе на будущее?
- ✓ Каким искусством я овладел сегодня? и другие вопросы.

Упражнение «Орехи»

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся грецкие орехи. Положите в пакет столько орехов, сколько у вас участников.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Я прошу каждого из вас взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи будут сложены обратно в мешок». После того, как орехи возвращаются в мешок, тренер их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, происходит небольшое обсуждение: по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других?

По итогам обсуждения можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми: «И те и другие в «куче» или в толпе на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенность каждого, нужно потратить время, приглядеться. О ценности же ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Может быть, внешне очень красивый орех, но внутри — абсолютно пустой. И наоборот. Также бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время».

Упражнение «Енотов круг»

Для выполнения этого упражнения тренеру потребуется очень прочная веревка (лучше всего репшнур или корсажная лента), завязанная плотным (не развязывающимся, не скользящим и не растягивающимся) узлом так, чтобы получилось кольцо («енотов круг»). Все участники встают в круг очень близко друг к другу, соприкасаясь плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за «енотов круг» обеими руками и прямые руки опускают вниз. Затем, по знаку тренера, все одновременно медленно отклоняются назад максимально, удерживая равновесие только благодаря «енотовому кругу», который медленно поднимается, пока все руки не будут параллельны полу. Нельзя сгибать руки, отходить назад ногами, выставлять одну ногу назад «на упор», сгибать туловище. Затем, так же по знаку тренера, все одновременно начинают опускать кольцо, «стягивая» свой круг обратно. Затем упражнение повторяется еще раз, но теперь, после того как все максимально, на длину вытянутых рук, отклонились назад, все одновременно отпускают правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, одновременно отпускают левую руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение.

Игры на гендерное взаимодействие

"Выпросить подарок" Мальчики получают задание: попросить что-нибудь у любой девочки (ручку, учебник и т.п.). Побеждает тот мальчик, который соберет наибольшее количество предметов. Затем предметы надо с благодарностью вернуть тем девочкам, у которых они были взяты. После этого в качестве поощрения и позитивной модели поведенческой стратегии мы предлагаем мальчикам-победителям рассказать всем участникам, как они добились таких "выдающихся результатов". Девочек просим рассказать, почему именно этому мальчику они решили дать на время свой предмет. Тому, кто видел, как мальчики в 5-6 классах "воюют" и девочками и "воруют" у них мелкие вещи, чтобы неосознанно привлечь к себе их внимание, не надо объ-

яснять всю ценность предлагаемого нами тренинга. С его помощью удастся удивительно легко нормализовать детские межполовые отношения.

"Уступи место". Парный тренинг, где главным действующим лицом являются девочки. Девочка просит любого мальчика уступить ей место. Мальчик может уступить, а может и не уступать, если не хочет. Побеждает та девочка, которой уступали места наибольшее число мальчиков. Девочки-победительницы рассказывают всей группе, как им удалось добиться таких хороших результатов. Этим пропагандируется позитивная и успешная модель межполового общения. Затем мальчики рассказывают, каким девочкам было приятнее всего уступать места, кто лучше всех просил, закрепляя позитивные модели поведения.

"Ладушки". Эта парная игра вырабатывает навыки психофизического взаимодействия с партнером и очень полезна для нормализации межполового взаимодействия. Мы рекомендуем проводить ее в виде конкурсов: на лучшую мужскую пару, на лучшую женскую пару и, наконец, на лучшую смешанную пару. Хороший эффект также дает оценка парной сыгранности. Важно положительно оценить индивидуальную динамику пар: например, на сколько вырос уровень данной пары за неделю или за месяц. Лучшим показателем является не скорость выполнения движений, а их продолжительность, то есть время непрерывной игры пары без сбоев и ошибок в движениях.

"Сбор команды". Игра заключается в том, что мальчики делают девочкам предложения пойти с ними, войти в состав их "команды", а девочки либо соглашаются, либо отказываются. Каждое элементарное взаимодействие между партнерами символизируется условной игровой карточкой, сделанной из бумаги. (Введение денег или их эквивалента в качестве символа переводит играющих из сферы межполовых и межличностных отношений в сферу торговых.) Итак, каждое элементарное взаимодействие (или "транзакция") "олицетворялось" карточкой. Игроки выкладывали карточку на общее

игровое поле (парту) в случаях осуществления трансакций, или элементарных взаимодействий. Правилами допускались несколько вариантов трансакций. Трансакциями считались следующие действия партнеров: мальчик делает предложение девочке: "пойдем со мной", и кладет карточку; девочка говорит в ответ: "я подумаю", т.е. она не соглашается и не отказывается, и кладет карточку; это неопределенность, приглашение к продолжению игры; девочка говорит: "нет, я не согласна", кладет карточку и тут же забирает себе все карточки с игрового поля; это решительный отказ, прекращение данного этапа игры; мальчик после уклончивого ответа девочки ("я подумаю") говорит: "ну и думай", - кладет карточку и тут же забирает все карточки с игрового поля; это прекращение данного этапа игры; девочка говорит: "хорошо, я согласна", - кладет карточку и тут же забирает себе все карточки с игрового поля, "выходит" с мальчиком, выключаясь из дальнейшей игры. Итак, в каждом случае при прекращении взаимодействия партнеров карточки забираются с игрового поля все сразу. Нетрудно заметить, что требования игры были различными для мальчиков и девочек. Цель игры для мальчиков: собрать в свою команду как можно больше девочек и при этом оставить у себя как можно меньше карточек. Цель игры для девочек: выйти с каким-либо мальчиком (по своему выбору), т.е. войти в его команду, но перед этим набрать как можно больше карточек. Побеждает девочка, у которой оказалось больше всех карточек, конечно, при условии, что она вошла к команду к одному из мальчиков. Общие стратегии поведения имитировали процесс ухаживания с преподнесением даров и предложением общения. Мальчики играли активную "мужскую" роль, а девочки - пассивную "женскую". Для того, чтобы облегчить взаимодействие, чтобы снять напряжение между мальчиками и девочками условно следует принять, что мальчики будут выступать в роли менеджеров, а девочки - в роли специалистов. Игра заключалась в том, что менеджеры должны были набирать себе в команду специалистов. Таким образом тренинг лишается в глазах участников явной половой окраски. Полороловые отношения маскируются функционально-ролевыми.