

ГУО «Брестский областной институт развития образования»
Культурно-творческое общественное объединение «Калегіум»



Волонтерское движение «равный – равному»

в учреждениях образования Брестской области

Брест
“Альтернатива”
2013

**ГУО «Брестский областной институт развития образования»
Культурно-творческое общественное объединение «Калегіум»**

**ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
«РАВНЫЙ–РАВНОМУ»
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Брест
«Альтернатива»
2013

УДК 373.091.8:613(476.7)
ББК 74.200.58(4Бел)
В68

В издании использованы фото из архивов клубов и волонтерских команд Брестской области

Составители: Н. Авсиевич, Н. Барановская, Е. Дмитриева

Волонтерское движение «равный – равному» в учреждениях образования Брестской области / сост.: В68 Н. Авсиевич, Н. Барановская, Е. Дмитриева. – Брест: Альтернатива, 2013. – 116 с.

ISBN 978-985-521-374-2.

В данном издании обобщен опыт работы волонтерских команд и клубов, реализующих принцип «равный - равному» в сфере здорового образа жизни в учреждениях образования Брестской области.

Книга предназначена для специалистов, работающих с подростками в школах, молодежных центрах, лагерях отдыха и др.

УДК 373.091.8:613(476.7)
ББК 74.200.58(4Бел)

ISBN 978-985-521-374-2

© ГУО «Брестский областной институт развития образования», Культурно-творческое общественное объединение «Калегіум», 2013
© Составление. Н. Авсиевич, Н. Барановская, Е. Дмитриева, 2013
© Оформление. ЧПУП «Издательство "Альтернатива"», 2013

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

*Елена Георгиевна Дмитриева,
методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы
ГУО «Брестский областной институт развития образования», областной координатор проекта
«Сверстник обучает сверстника»*

Сегодня довольно много усилий родителей, педагогов, медицинских работников и общественных организаций направлено на пропаганду здорового образа жизни. Несмотря на это в современном обществе серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с проявлением рискованного поведения детей и молодежи в отношении своего собственного здоровья. Актуальность темы здорового образа жизни уже ни у кого не вызывает сомнений. Все, и педагоги, и родители, понимают, что здоровое будущее страны зависит от воспитания ценностного отношения к здоровью у сегодняшнего поколения молодежи. Понимание со стороны взрослых есть, но не всегда присутствует готовность менять формы работы с молодежью, искать более эффективные методы воспитания. И дело не в том, что отсутствуют профилактические программы. Обилие таких программ, существующих сегодня в Беларуси, вызывает необходимость критически проанализировать не только их содержание, но и формы, методы и приемы, которые сегодня традиционно используются в воспитательном процессе: большинство из них носят формальный массовый характер, не всегда учитывают специфику целевых групп и не используют в полной мере образовательный потенциал самой молодежи.

Профилактическая работа по принципу «равный обучает равного» (далее – РОР) – это образовательная деятельность, которую сегодня могут осуществлять сами подростки в среде сверстников. Включение программ равного обучения в систему работы учреждений образования содействует повышению эффективности проводимой профилактической работы, формированию нравственных убеждений и здорового образа жизни, приобретению учащимися навыков ответственного поведения. Обучение по принципу РОР соответствует приоритетам современного образования, отраженным в законодательных и нормативных актах нашей страны.

Активное внедрение принципа РОР в воспитательный процесс не является альтернативой существующим педагогическим формам и методам, а представляет собой эффективное дополнение традиционных основ образования. Использование РОР в профилактической работе с учащимися позволяет создать условия для обновления содержания, оптимизации форм и методов воспитания, социально-педагогической и психологической поддержки подростков и учащейся молодежи, повышает эффективность научно-методического, кадрового и информационного обеспечения этого процесса.

Вот уже на протяжении двух лет в соответствии с Концепцией «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь» в Брестской области реализуется республиканский проект «Сверстник обучает сверстника». Координация проекта на региональном уровне осуществляется учебно-методическим центром идеологической и воспитательной работы Брестского областного института развития образования (далее – Брестский областной ИРО). Первые опорные площадки по внедрению принципа «равный обучает равного» начали работать в 2011 году на базе учреждений общего среднего образования г. Барановичи (СШ № 4, Гимназия № 3 и Лицей № 1), г. Пинска (КТОО «Калегіум») и г. Бреста (Брестский областной ИРО, СШ № 10).

В декабре 2012 года Брестским областным институтом развития образования в рамках целевого повышения квалификации педагогических работников по теме «Управление программами равного обучения в сфере здорового образа жизни» подготовлено 22 педагога-консультанта, в компетенцию которых входит привлечение, обучение и сопровождение волонтеров-инструкторов, использующих в своей деятельности принцип «равный – равному». Как результат – сегодня волонтерские группы равного обучения созданы и действуют в учреждениях образования уже восемнадцати регионов Брестской области.

На данных опорных площадках педагогами-консультантами организовано обучение подростков волонтеров-инструкторов, которые в дальнейшем осуществляют образовательную деятельность с молодежью по пропаганде здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции, обучают своих сверстников эффективному общению, ответственному и безопасному поведению в рискованных ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Как показал двухлетний опыт работы, развитие волонтерского движения «равный – равному» оказалось возможным только в тех учреждениях образования, где присутствуют четыре наиболее важных условия:

1) *внутренняя мотивация самого педагога-консультанта;*

2) *поддержка и заинтересованность со стороны администрации учреждения образования* (материальное стимулирование педагогов, помощь в разработке программ обучения волонтеров, предоставление помещения и др.);

3) *тесное сотрудничество с общественными организациями* в реализации программ равного обучения (помощь в подготовке волонтеров, совместная реализация проектов, создание внешнего имиджа волонтерских групп, обеспечение волонтеров материалами, необходимыми для проведения интерактивных занятий – это и канцтовары, и методические пособия-модули для волонтеров);

4) *эффективная координационная деятельность специалистов (методистов) отделов и управлений образования.*

На сегодняшний день наиболее результативно осуществляется деятельность волонтеров РОР там, где складывается сотрудничество учреждения образования с общественными организациями и присутствует управленческий аспект, т. е. инициатива и поддержка идут со стороны региональных органов управления образования.

Так, например, деятельность брестских опорных площадок координируется областным ИРО, а сами педагоги-консультанты и волонтеры-инструкторы Бреста активно сотрудничают с такими общественными организациями, как ОО «Христианское содружество взрослых и молодых» (волонтерская группа СШ № 10) и ДОО «Ассоциация белорусских гайдов» (городской волонтерский клуб «Вектор-АБГ» Брестского областного ИРО). Опорные площадки г. Барановичи и Пинского района координируются представителями региональных управлений и отдела образования, и поддерживаются проектами Белорусского Общества Красного Креста. Волонтерский клуб г. Пинска создан и работает по инициативе и при поддержке культурно-творческого общественного объединения «Калегіум».

По итогам работы в учреждениях образования Брестской области первых опорных площадок по внедрению принципа РОР на базе отдыха «Белое озеро» в июне 2012 года был проведен Первый областной фестиваль волонтерских команд (*см. ниже фото из архива фестиваля*). В фестивале приняли участие педагоги-консультанты и волонтеры-инструкторы учреждений образования Брестской области и гости – волонтеры и педагоги Могилевской области. Это был первый серьезный и настолько масштабный для нашего региона форум молодежи, где равное обучение можно было увидеть в действии. Основными участниками фестиваля стали 72 волонтера-инструктора равного обучения из числа юношей и девушек 14-17 лет. В программе фестиваля состоялся обмен опытом опорных площадок по внедрению принципа «равный – равному», были разработаны и

проведены обучающие тренинги с подростками по новым актуальным темам в сфере здорового образа жизни. Это такие темы, как «Профилактика компьютерной зависимости у подростков», «Эффективные способы выхода из конфликта», «Лидерство, ориентированное на общество», «Учимся эффективному общению», «Репродуктивное здоровье: профилактика ранних сексуальных дебютов», «Рациональное питание: едим на здоровье», «Риск и рискованное поведение», «Влияние музыки на психику человека», «О пользе и вредном влиянии современных девайсов» и «Красота во вред здоровью: пирсинг и татуировки». Примечательно то, что областной фестиваль волонтерских команд стал результатом сотрудничества Брестского областного института развития образования и культурно-творческого общественного объединения «Калегіум» из г. Пинска. Это еще раз доказывает, что качество и результативность профилактической и воспитательной работы с молодежью напрямую зависит от того, насколько эффективно и целенаправленно организовано взаимодействие органов управления образования, государственного учреждения и общественной организации.

В нынешнем 2013 году в Брестской области объявлен региональный конкурс *«Мы разные, но равные»* среди волонтерских команд, реализующих программы равного обучения в молодежной среде. По итогам конкурса будут названы победители в номинациях *«Лучшая волонтерская команда, реализующая профилактические программы равного обучения в молодежной среде»*, *«Лучший волонтерский дуэт, реализующий профилактические программы равного обучения сверстников»* и *«Лучшее интерактивное занятие с элементами тренинга по пропаганде ЗОЖ»*. А самые активные волонтеры-инструкторы по итогам конкурса смогут стать участниками Второго областного фестиваля волонтерских команд равного обучения в июне 2013 года.

Но сегодня волонтеры-новички Брестчины учатся у тех, кто уже прошел свой путь саморазвития и самореализации в равном обучении, будучи первопроходцами. И в данном сборнике представлен опыт работы волонтерских клубов учреждений образования, которые стали первыми в Брестской области опорными площадками по внедрению принципа «равный обучает равного».

Волонтеры и руководители команд равного обучения Брестчины на Первом областном фестивале волонтерских команд. Июнь 2012 г.



Фото: Елена Демянкова и Надежда Авсиевич

РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО В АССОЦИАЦИИ БЕЛОРУССКИХ ГАЙДОВ: опыт работы волонтерского клуба «Вектор-АБГ» в г. Брест

В марте 2013 года волонтерскому клубу «ВЕКТОР-АБГ» исполнилось 2 года. Клуб начал работу в 2011 году по инициативе детского общественного объединения «Ассоциация белорусских гайдов» и государственного учреждения образования «Брестский областной институт развития образования» (далее – Брестский областной ИРО) в рамках республиканского проекта «Сверстник обучает сверстника», реализуемого в соответствии с постановлением Совета министров Республики Беларусь от 20.06.2010 г. № 956 «Об одобрении проектов международной технической помощи».

О деятельности волонтерского клуба рассказывает **Елена Дмитриева** – методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы Брестского областного ИРО, областной координатор проекта «Сверстник обучает сверстника», региональный комиссар Брестского областного отделения ДОО «АБГ».

Обучение по принципу «равный – равному» – это образовательная деятельность, которую сегодня могут осуществлять сами подростки в среде сверстников (они друг другу ближе и понятнее). Преимущество такой формы профилактической работы состоит еще и в том, что она интерактивна и организуется в малых группах, где можно услышать каждого, помочь каждому, мотивировать каждого из участников, побудить к рефлексии. Ни для кого не секрет – подросток начинает меняться и менять свои убеждения и отношение к проблеме только тогда, когда создаются условия, в которых он чувствует значимость своего участия в процессе. Интерактивное обучение сверстников сверстниками и есть те самые условия.

В подростковом возрасте ярко выражено проявляется стремление к самообъединению. В среде сверстников молодые люди общаются друг с другом открыто и свободно, что делает поступающую от сверстника к сверстнику информацию более доступной и принимаемой, а предлагаемые сверстником идеи – более оригинальными и увлекательными. Особенно значимым и абсолютно открытым для такого общения, взаимобмена является социально-педагогическое пространство детской общественной организации. И в этом пространстве открываются возможности реализации принципа «равный обучает равного».

Принцип равного обучения получил широкое распространение в практике решения проблем формирования навыков здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения молодежи. Реализация данного принципа осуществляется через организацию образовательных тренингов и семинаров, где сверстник в среде сверстников распространяет жизненно важные знания, пропагандирует нравственные принципы и соответствующие им модели поведения. Подросток, специально подготовленный волонтер-инструктор, может решать задачи первичной профилактики в среде сверстников и делает это не менее профессионально, чем взрослые.

Переходный возраст характеризуется тем, что ребенок начинает общаться больше со сверстниками, чем с родителями. Подросток считает, что именно сверстники поймут его гораздо лучше, чем взрослые. Поэтому он начинает искать ответы на свои вопросы в среде себе равных по возрасту. Ряд проблемных вопросов молодежи носит гендерный аспект, т. е. есть темы, на которые мальчикам проще говорить с мальчиками, а девочкам с девочками.

В нынешнее время гендерные аспекты детства привлекают внимание специалистов разных областей: психологов, нейропсихологов, педагогов, врачей. В научной литературе констатируются различия между мальчиками и девочками в темпах и качестве интеллектуального развития, эмоциональной активности, мотивации деятельности и оценке достижений, в поведении. Гендерный подход в воспитании – это учет вариативного влияния фактора пола на личность человека. Целью гендерного подхода в воспитании подростка сегодня является создание условий для максимальной самореализации и раскры-

тия его способностей, что требует не просто изменений, но и разработки новых педагогических форм и методов, отличных от традиционных по качеству и способам организации воспитательного процесса. Этот аспект всегда учитывается в работе с рейнджерами (девушки 14-17 лет) в Ассоциации белорусских гайдов.

Детское общественное объединение «Ассоциация белорусских гайдов» (далее ДОО «АБГ») – неполитическая, добровольная, независимая, прогрессивная, открытая для всех организация девочек и девушек Беларуси. Деятельность ДОО «АБГ» поддерживается Министерством образования Республики Беларусь. Всемирное движение девочек-гайдов имеет столетний опыт работы в 145 странах мира и основано на лучших традициях скаутской системы воспитания. Здесь, в организации, девочки не только получают ответы на свои девичьи вопросы, но и сами учатся грамотно транслировать информацию в среде сверстниц.

Вот уже на протяжении двух лет в соответствии с Концепцией «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь» в Брестской области реализуется республиканский проект «Сверстник обучает сверстника». Координация проекта на региональном уровне осуществляется Брестским областным ИРО. В этот же период ДОО «АБГ» находилось в процессе реализации республиканского проекта «Обучение на равных: здоровый образ жизни и профилактика ВИЧ-инфекции» (при финансовой поддержке Глобального фонда). В этом направлении деятельности сошлись интересы государственного учреждения образования и детской общественной организации. И в марте 2011 года, по инициативе учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной ИРО» и при поддержке ДОО «АБГ» в г. Бресте был создан подростковый волонтерский клуб «Вектор-АБГ».

Воспитание бережного, внимательного отношения к своему здоровью является неотъемлемой частью системы воспитания в женском скаутинге. В числе двенадцати основных направлений работы Ассоциации белорусских гайдов **воспитание девочки как будущей матери** занимает значимое место еще и потому, что сегодня это детское общественное объединение активно работает по программе Всемирной ассоциации девочек-гайдов/девочек-скаутов (ВАГГТС) Global Action Theme (GAT), девочки всего мира говорят: вместе мы сможем изменить мир. Данная программа фокусируется на восьми Целях Развития Тысячелетия, которые были разработаны на основе восьми глав Декларации Тысячелетия ООН, подписанной в сентябре 2000 года. Эмблема девочек-гайдов – это золотой трилистник. Именно поэтому три Цели из восьми были взяты за основу волонтерской деятельности «равный обучает равного» в клубе «Вектор-АБГ», и звучат эти цели так...

«Все девочки мира говорят: вместе мы сможем содействовать сокращению детской смертности, улучшению охраны материнского здоровья, борьбе с ВИЧ/СПИДом, малярией и прочими заболеваниями!»

Работа по подготовке волонтеров равного обучения осуществлялась в рамках раздела «Здоровая девочка – здоровая нация» учебной программы объединения по интересам «Скаутинг для девочек». Сначала были проведены первых пять обучающих занятий. Со временем была разработана целая программа подготовки волонтеров равного обучения, которая включала в себя базовые основы деятельности волонтеров-инструкторов: знакомство с принципами и стандартами равного обучения; формирование у девочек представления о модели волонтера-инструктора равного обучения; развитие знаний, коммуникативных и организаторских компетенций волонтеров-инструкторов. Далее следовало знакомство с первой темой «Профилактика ВИЧ/СПИД среди молодежи». Затем аттестация волонтеров-инструкторов и начало деятельности. На протяжении всего последующего периода самостоятельной деятельности волонтеров обучение не прекращалось, но это уже было обучение через опыт. В своей работе девочки сталкивались с различными трудностями и барьерами, переживали, расстраивались, а затем умело преодолевали их при поддержке лидера-консультанта. Поначалу были трудности в преподавании большого количества материала на занятии, проявлялось неумение переключаться от одного блока к другому. Активное обучение требовало от каждого рейнджера-волонтера слишком много времени для подготовки занятия. Иногда представлялось невозможным использование активных методов обучения в многочисленной целевой

группе и непригодном помещении, но тренинги проводились при любых обстоятельствах. Порой девочки не могли предугадать множество других рисков: отсутствие навыка работы с «трудными участниками»; нарушение принципа «равный обучает равного» присутствием взрослых; недостаточная компетентность в случае спонтанно заданных вопросов участниками тренинга.



Волонтеры-инструкторы клуба «Вектор-АБГ» на традиционной воскресной оценочной встрече подводят итоги. Фото из архива клуба



Волонтеры-инструкторы клуба «Вектор-АБГ» на традиционной воскресной встрече в парах обсуждают темы новых интерактивных занятий. Фото из архива клуба

Все проблемные вопросы обсуждаются и легко разрешаются на традиционных воскресных встречах волонтеров клуба. Такие встречи бывают разными: оценочными, мотивационными, образовательными. Каждая из них проводится с определенной целью: проанализировать свой опыт и самостоятельно дать оценку своим умениям и навыкам (оценочные встречи); поддержать новых волонтеров и оказать им помощь в решении

сложных ситуаций, возникающих в процессе проведения тренинга, или просто отметить чей-нибудь день рождения и успех в волонтерской деятельности (мотивационные встречи); изучить новую тему, освоить новые интерактивные методы и приемы работы с группой (образовательные встречи).

Для развития и сохранения традиций волонтерского клуба большое значение имеют тренинги личностного роста и тренинги на командообразование (тимбилдинг-встречи). Team building (построение команды) — термин, обычно используемый в контексте бизнеса и применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды. В настоящее время тимбилдинг в волонтерском движении – это командное строительство, которое направлено на создание групп равноправных членов одного коллектива, которые сообща несут ответственность за результаты своей деятельности и на равной основе осуществляют разделение труда в команде. Сам по себе волонтер-инструктор – личность, но реализоваться он может только в команде единомышленников. Девочки-волонтеры клуба «Вектор-АБГ» сегодня не просто подготовлены к работе с группой в рамках определенной темы, они легко и мобильно работают как в одиночку, так и в парах, и тройках друг с другом, всегда готовы заменить друг друга и подхватить новую тему.

По мере того как росло мастерство девочек-реинджеров, они стали сами предлагать и осваивать новые темы. Так появились модули для волонтеров по таким темам, как «Учимся эффективному общению» (осень 2011 года), «Репродуктивное здоровье девочки» (зима 2012 года), «Рациональное питание» (лето 2012 года), «Профилактика зависимости от ПАВ» (осень 2012 года) и «Семейные ценности» (декабрь 2012 года).



**Мастер-коммуникатор
Арина Дмитриева
проводит занятие
творческой мастерской
«Ай да фенечка»
(макrame) в группе
девочек 12-13 лет.
Фото из архива клуба**



**Мастер-коммуникатор
Анастасия Практика
проводит занятие
по программе
«Скаутские умения:
школа выживания»
в группе девочек и
мальчиков 12-13 лет.
Фото из архива клуба**

Со временем в клубе появилась секция волонтеров равного обучения, которые стали готовить и проводить интерактивные занятия по выживанию в природе (скаутские умения), а также мастерские и мастер-классы по продуктивным видам творческой деятельности (изонить, бумагопластика, квиллинг, декупаж, макраме). Главная цель таких встреч – не только обучение декоративно-прикладным техникам или развитие навыков выживания в природе, но, в первую очередь, организация полезного досуга подростков, создание в группе особой атмосферы для активной коммуникации и сотрудничества. Именно поэтому таких волонтеров стали называть мастерами-коммуникаторами.

Для саморазвития и качественной реализации программ равного обучения опыт общения со сверстниками черпался отовсюду. Девочки проводили занятия и тренинги не только в своем городе. За полтора года работы (с апреля 2011 года по декабрь 2012 года) рейнджерами – волонтерами клуба «Вектор-АБГ» проведены по различным темам здорового образа жизни 97 интерактивных занятий для 1386 сверстников Могилева и Могилевской области, Бреста, Барановичей, Жабинки, Пинска, Пинского, Столинского и Лунинецкого районов Брестской области. Среди участников программ равного обучения были подростки из районов, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС; подростки из неблагополучных семей; молодые люди, состоящие на учете в инспекции по делам несовершеннолетних; воспитанники школ-интернатов Брестской области.



Волонтеры-инструкторы Дарья Парафинюк и Екатерина Ермак проводят интерактивное занятие «Учимся эффективному общению» с подростками из районов Брестской области, пострадавших от аварии на ЧАЭС. Фото из архива клуба



Волонтер-инструктор Анна Носик дает информационный блок на интерактивном занятии «Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи» в группе подростков, состоящих на различных видах профилактического учета. Фото из архива клуба

Особенно насыщенным было лето 2012 года. В июне девочки-рейнджеры стали участницами областного фестиваля волонтерских команд на Белом озере. Там, среди равных себе не только по возрасту, но и по волонтерскому мастерству, очень сложно было конкурировать с другими волонтерскими группами, ведь клуб «Вектор-АБГ» был самым юным по истории своей деятельности и стажу волонтерским коллективом. Но как показал фестиваль, опыт волонтерства измеряется не временем, а содержанием работы. Девочки-волонтеры клуба «Вектор-АБГ» оказались на тот момент единственными, кто взялся за такую сложную по уровню информативности и неоднозначную по подходам в подаче материала тему, как «Репродуктивное здоровье девочки: профилактика ранней беременности». Неожиданной для всех участников фестиваля стала и тема рационального питания. Да, девочки сегодня действительно говорят о своем, о девичьем, со сверстницами открыто еще и потому, что для многих из тех, с кем приходится встречаться нашим рейнджерам, мама не всегда может стать близкой подругой.

В июле 2012 года волонтеры ДОО «АБГ» прошли с марафоном «Обучение на равных: профилактика рискованного поведения» по детским загородным оздоровительным лагерям Брестской области: за месяц было проведено 10 тренингов с подростками по различным темам ЗОЖ. Этот период волонтеры-рейнджеры назвали «горячей десяткой». И не случайно, ведь среди участников встреч были ребята, состоящие на учете в инспекции по делам несовершеннолетних, подростки, уже имевшие конфликт с законом, да и просто молодежь с неформатным мышлением.

А в августе девочки побывали в скаутском палаточном лагере в Польше (г. Ярославец) на берегу Балтийского моря, где белорусские гайды встретились с польскими харцерами и украинскими скаутами. В Ярославце брестские волонтеры равного обучения как мастера-коммуникаторы работали со своими зарубежными сверстниками по программе «Творческие мастерские»: обучали подростков из Польши и Украины разнообразным декоративно-прикладным техникам и белорусским фольклорным полькам Полесского региона Брестчины.



Волонтеры клуба «Вектор-АБГ» в Ярославце с друзьями из Польши и Украины (август 2012 года, Польша). Фото из архива клуба



Мастер-коммуникатор Люба Позняк (слева) проводит занятие творческой мастерской «Изонить», а мастер-коммуникатор Александра Гулевич (справа) готовится к занятию творческой мастерской по квиллингу (август 2012 года, Польша, Ярославец). Фото из архива клуба



Волонтеры-инструкторы клуба «Вектор-АБГ» в Ярославце проводят творческую мастерскую по белорусским фольклорным полькам Полесского региона (август 2012 года, Польша). Фото из архива клуба

Теперь волонтеры клуба «Вектор-АБГ» охотно делятся своим опытом внедрения принципа «равный обучает равного» не только со сверстниками, но и с педагогами и специалистами системы образования города Бреста и Брестской области. Их приглашают с мастер-классами на областные и районные семинары по теме «Программы равного обуче-

ния и условия их реализации в учреждениях образования», инициированные Брестским областным ИРО.



**Волонтеры клуба «Вектор-АБГ» проводят интерактивное занятие со специалистами и методистами районных отделов образования на областном семинаре-практикуме (октябрь 2012 года, Брест).
Фото: Надежда Авсиевич**

В декабре 2012 года впервые на базе областного ИРО было организовано повышение квалификации педагогов Брестской области, реализующих программы равного обучения в сфере здорового образа жизни. Основная тема обучающих целевых курсов звучала так: «Управление программами равного обучения в учреждениях общего среднего образования». Один из дней недельного образовательного курса педагогов был посвящен опыту волонтерского клуба «Вектор-АБГ». В этот день волонтеры-инструкторы провели четыре тематические сессии в тренинговой форме в группе педагогов «на равных», соблюдая все принципы неформального образования. И тренерская работа девочек-подростков получила высокую оценку со стороны взрослых опытных людей. А затем девочек-волонтеров позвали делиться опытом в Могилев на семинар по равному обучению (26-27 марта 2013 года).



Волонтер-инструктор Екатерина Ермак проводит занятие с элементами тренинга «Профилактика зависимости от ПАВ» с педагогами в Брестском областном институте развития образования. Фото из архива клуба



Волонтеры-инструкторы Екатерина Ермак и Люба Позняк проводят интерактивное занятие «Обучение на равных: профилактика рискованного поведения молодежи» с педагогами в Брестском областном ИРО. Фото из архива клуба

Саморазвитие личности как процесс начинается в тот момент, когда рождается мотивация к социально значимой деятельности. У волонтеров клуба «Вектор-АБГ» мотивация – стабильна, рефлексия – постоянна, пытливость – безгранична. А значит, процесс саморазвития находится в действии. Сегодня рейнджеры-волонтеры пишут о себе и своей деятельности совсем по-взрослому, с высоты своего опыта – опыта своих ошибок и достижений...

Екатерина Ермак, 15 лет, рейнджер ДОО «АБГ», волонтер-инструктор. Работает в темах «Профилактика зависимости от ПАВ», «Репродуктивное здоровье девочки»: *«На первый взгляд, наша задача была проста: знать материал и просто донести его до сверстников. Но это легко только на первый взгляд. Самое главное – выйти с группой на обратную связь, говорить с ней. Это сложно. Бывало, что участники просто не обращали на нас внимания, не слушали, одни вели себя шумно, других вообще было не расшевелить. Но со временем мы поняли, что настроение в группе создает сам волонтер. Порой, пытаясь донести информацию, мы забываем о самих участниках, и все наши усилия были сосредоточены лишь на том, чтобы не забыть-ся, не перепутать информационные блоки. Группа – это не зрители в концертном зале. Это молодежь, которая может оказаться или уже оказалась в проблеме, о которой мы говорим на тренингах. Поэтому они должны быть не наблюдателями, а действующими лицами нашей встречи. Участники должны чувствовать, что мы не просто так пришли сюда и от них требуется лишь тишина и внимание, они должны чувствовать, что нам важно знать их мнение. Поэтому в задачи волонтера входит создание благоприятной и доверительной атмосферы в группе. Все встречи проводятся в интерактивной форме. А информация, которую мы транслируем, хоть и серьезная, но должна быть правдивой и при этом понятной подросткам. В этом и есть секрет работы волонтера равного обучения».*

Анна Носик, 17 лет, рейнджер ДОО «АБГ», волонтер-инструктор. Работает в темах «Профилактика ВИЧ/СПИД» и «Учимся эффективному общению»: *«В основе волонтерского движения лежит старый, как мир, принцип: хочешь почувствовать*

себя человеком — помощи другому. Самое главное, чтобы деятельность подобного рода приносила удовлетворение. Волонтер должен работать по зову сердца и сеять доброе и вечное. Что волонтерство значит для меня? Я думаю, что это не просто увлечение. Когда ты занимаешься этим, это становится частью тебя, частью твоей жизни. Волонтерство дает возможность помогать людям, участвовать в различных мероприятиях нужных обществу, т. е. дает возможность вести активный образ жизни, не оставаться в стороне от глобальных проблем. Волонтер — человек с высокими моральными качествами, который всегда открыт и готов помочь. Я стараюсь соответствовать этой модели».

Арина Дмитриева, 17 лет, рейнджер ДОО «АБГ», мастер-коммуникатор. Проводит творческие мастерские по техникам изонити, бумагопластики и макраме: «Равное обучение — весьма интересное дело, которое дает отличную возможность раскрыть внутренний потенциал. Ведь это не так-то просто: заинтересовать группу незнакомых ребят, создать атмосферу искренности, в которой каждый участник не чувствовал бы себя лишним. Если занимаешься равным обучением, то нужно понимать, что ты не просто волонтер, ты, прежде всего — Коммуникатор. Для волонтера его образовательная деятельность — это развитие грамотно поставленной речи, умение найти индивидуальный подход к людям, возможность научить других тому, что умеешь сама, возможность самой почувствовать в себе Мастера. Когда мы обучаем равных себе — мы учимся сами. Это бесценный опыт. Он пригодится в будущем во взрослой жизни. Неформальное образование и самообразование — самый эффективный процесс обучения. Ты получаешь новый опыт только тогда, когда сам готов им делиться. Чем больше отдаешь, тем больше приходит взамен. А нам всегда есть, что отдавать. Было бы желание».

Дарья Парафинюк, 16 лет, рейнджер ДОО «АБГ» волонтер-инструктор. Работает в темах «Профилактика ВИЧ/СПИД», «Рациональное питание», «Семейные ценности»: «После проведения тренинга наша работа еще не заканчивается. Волонтеры должны сделать вывод о проведенной встрече: насколько она была эффективна, как работала группа и, конечно же, как работали мы. Поэтому для нас важны наши воскресные рейнджерские встречи волонтеров, где мы делимся эмоциями, впечатлениями, опытом, обсуждаем с нашим взрослым лидером-консультантом проблемы, которые возникают у нас в работе и способы их решения. Это очень нужно, и это дает свои плоды: я научилась анализировать свою деятельность, воспринимать критику, самостоятельно принимать решение, прогнозировать нестандартные ситуации, которые могут возникнуть в группе в процессе тренинга. Наш волонтерский клуб объединил нас, таких разных и непохожих друг на друга. У нас бывают разные точки зрения и взгляды. Но мы вместе. И я убеждена, наша деятельность нужна таким же молодым, как и мы».

УСТАВ

Волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ»

1. **Общее положение.**

1.1. Волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» – добровольное объединение взрослых, молодежи и подростков старше 13 лет, сформированное по инициативе Детского общественного объединения «Ассоциация белорусских гайдов» (далее – АБГ) и ГУО «Брестский областной институт развития образования» для организации социально значимой образовательной деятельности по принципу «равный обучает равного» (далее – РОР) среди сверстников. В своей работе клуб руководствуется Законом Республики Беларусь «О правах ребенка», Уставом и возрастными программами АБГ, Концепцией «Реализация принципа «равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь».

1.2. Волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» – объединение, в основу деятельности которого положены традиции гуманизма, сотрудничества и доверия.

1.3. Волонтерский клуб осуществляет свою деятельность по адресу:

Республика Беларусь, 224020, г. Брест, ул. Я. Купалы, 20/1, т. (8029)2259257
ГУО «Брестский областной институт развития образования».

Электронный адрес: ivr@brest-region.edu.by

2. **Цели и задачи деятельности.**

2.1. Целями деятельности волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» является поддержка инициативной талантливой молодежи и пропаганда общечеловеческих нравственных ценностей, гуманных принципов, здорового образа жизни.

2.2. Задачи деятельности клуба:

✓ содействовать воспитанию гражданской личности, пропагандирующей нравственные ценности, гуманные принципы, здоровый образ жизни;

✓ развивать у представителей современной молодежи лидерские качества, инициативу, творческое мышление, познавательный интерес, побуждать к активному поиску и самообразованию;

✓ повышать образовательный уровень подростков в области прав ребенка, формировать правовую культуру детей и молодежи, развивать стремление активно содействовать защите прав ребенка и человека;

✓ формировать культуру гендерных и межличностных отношений, развивать навыки бесконфликтного общения и сотрудничества;

✓ пропагандировать и развивать образовательное волонтерство «равный – равному», организовывать и проводить интерактивные занятия с подростками и молодежью по различным направлениям профилактики рискованного поведения, обучающие занятия по развитию навыков выживания в природе, мастерские и мастер-классы по продуктивным видам творчества.

3. **Направления и методы деятельности.**

3.1. Клуб «ВЕКТОР-АБГ» активно осуществляет совместную деятельность подростков и взрослых в социально значимых направлениях:

✓ здоровый образ жизни;

✓ гендерное воспитание и гендерное равенство;

✓ права ребенка;

✓ продуктивное творчество;

✓ основы безопасности жизнедеятельности в природе.

3.2. Волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» иницирует и оказывает помощь:

✓ в подготовке волонтеров-инструкторов равного обучения;

✓ в проведении интерактивных занятий, встреч и тренингов по принципу РОР с подростками и молодежью;

✓ в организации движения за здоровый образ жизни.

3.3. Реализует программы равного обучения с молодежью, нацеленные на:

- ✓ воспитание ценностного отношения к здоровью;
- ✓ повышение уровня знаний в области прав ребенка и человека;
- ✓ поддержку позитивного лидерства в молодежной среде;
- ✓ развитие скаутских умений (выживание в природе);
- ✓ обучение продуктивным видам творчества;
- ✓ формирование проективных умений;
- ✓ развитие навыков бесконфликтного общения и ответственного поведения.

3.4. Волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» результативно занимается проектной деятельностью в сфере организации полезного досуга детей и молодежи в период летних каникул.

3.5. Волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» организует для своих членов:

- ✓ выездные краеведческие экскурсии и экспедиции;
- ✓ профильные оздоровительные смены в загородном лагере;
- ✓ встречи с интересными людьми;
- ✓ образовательные тренинги, оценочные встречи, тренинги личностного роста;
- ✓ конкурсы-презентации детских авторских проектов.

3.6. Клуб сотрудничает с учреждениями образования, другими общественными объединениями и государственными исполнительными органами.

4. Структура и руководство волонтерским клубом «ВЕКТОР-АБГ».

4.1. В структуре волонтерского клуба деятельность подростков и молодежи организуется в трех секциях:

✓ «Волонтер-инструктор» (*работа с подростками 14-15 лет*): базовая подготовка волонтеров и дальнейшая реализация программ равного обучения в области прав ребенка и формирования здорового образа жизни.

✓ «Волонтер-тренер» (*работа с молодежью 16-18 лет*): тренерская подготовка волонтеров и реализация самостоятельно разработанных программ равного обучения в сфере развития гендерного равенства и в области профилактики рискованного поведения молодежи; формирование проективных умений, реализация молодежных инициатив.

✓ «Мастер-коммуникатор» (*работа с молодежью 14-18 лет*): реализация образовательных программ по развитию продуктивного творчества, подготовка волонтеров для проведения творческих мастерских по различным техникам ДПИ, для организации летнего досуга детей и подростков в оздоровительном лагере, для проведения обучающих занятий по развитию скаутских умений и выживанию в природе.

4.2. Управленческим органом волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» является Совет клуба. В него входят наиболее активные и компетентные члены клуба, избранные общим решением действующего коллектива клуба, представители каждой секции.

4.3. Совет клуба избирается сроком на один год и выполняет следующие функции:

✓ решает организационные вопросы по осуществлению текущей образовательной деятельности РОР (поиск целевых групп, согласование вопросов с принимающими организациями, обеспечение работающих волонтеров, тренеров, мастеров материалами и пособиями и т. д.);

✓ составляет план работы клуба, определяет направления и формы работы в клубе на период избрания действующего состава Совета;

✓ помогает в организации работы секций, в реализации образовательных программ, детских инициатив и проектов, разработанных членами клуба.

4.4. Совет волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» собирается один раз в месяц.

4.5. Работа секций проводится в выходные дни один раз в неделю согласно регламенту, утвержденному Советом клуба.

4.6. Совет друзей клуба формируется из числа бывших членов волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ», которые на данный момент не проживают в г. Бресте, но ощущают свою

сопричастность к традициям и коллективу клуба, желают принимать участие в деятельности клуба, продолжают участвовать в волонтерском движении «равный – равному». Главой Совета друзей клуба избирается председатель, который является членом действующего состава Совета клуба «ВЕКТОР-АБГ». В его обязанности входит установление взаимосвязи и сотрудничества между Советом клуба и Советом друзей клуба. Члены Совета друзей клуба не имеют право голоса при принятии коллективных решений действующим составом клуба, но могут быть приглашены на заседания Совета клуба и привлечены к реализации программ и проектов клуба «ВЕКТОР-АБГ».

5. Членство, права и обязанности членов клуба.

5.1. Членом клуба может быть девочки-рейнджеры (представители ДОО «АБГ»), юноши и девушки (друзья ДОО «АБГ») не моложе 14 лет, которые:

- ✓ проявляют желание заниматься социально значимой деятельностью;
- ✓ готовы участвовать в волонтерском движении «равный – равному»;
- ✓ стремятся к бесконфликтному общению и сотрудничеству;
- ✓ готовы проявлять инициативу, пропагандировать здоровый образ жизни, общечеловеческие нравственные ценности и гуманные принципы.

5.2. Принятие новых членов в состав клуба осуществляется на основе устного заявления, которое должно иметь рекомендательную поддержку одного из членов Совета клуба либо Совета друзей клуба (*для всех кандидатов независимо от возраста*).

5.3. Решение о принятии нового члена в волонтерский клуб «ВЕКТОР-АБГ» принимается на основе согласия большинства членов клуба.

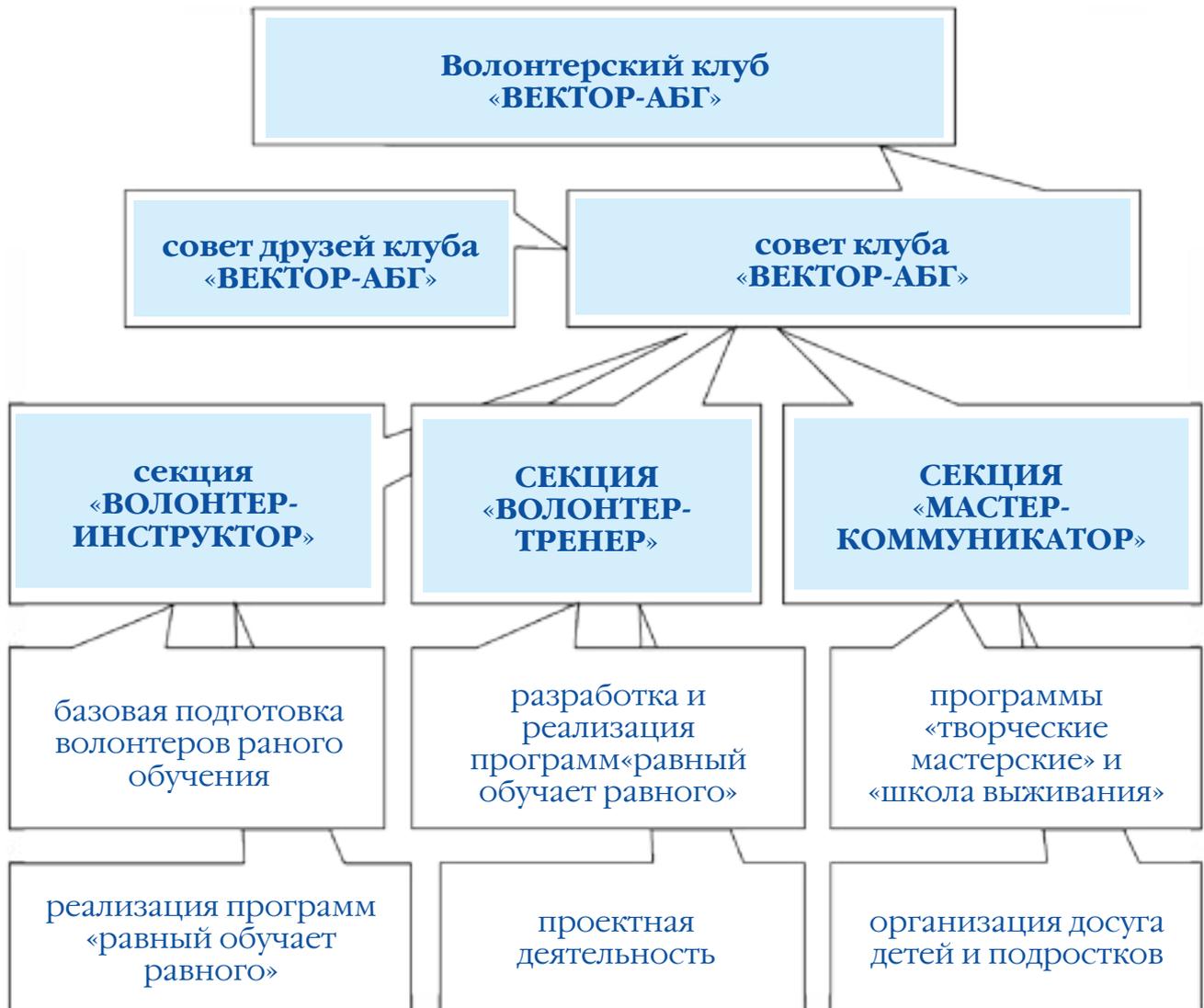
5.4. Член волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» имеет следующие права:

- ✓ выбирать и быть избранным в Совет клуба;
- ✓ при коллективном принятии решения голосовать открыто и тайно;
- ✓ принимать участие во всех программах и проектах клуба, участвовать в работе профильных лагерей объединения по интересам «Скаутинг для девочек», в республиканских тренингах «АБГ» по подготовке и оценке работы волонтеров равного обучения;
- ✓ быть выслушанным на Совете клуба;
- ✓ проявлять инициативу в деятельности, не препятствующей интересам клуба и общества в целом;
- ✓ выйти из состава клуба по собственному желанию по устному заявлению.

5.5. Член волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» обязан:

- ✓ посещать заседания клуба, обучающие и оценочные волонтерские встречи;
- ✓ активно заниматься самообразованием;
- ✓ принимать участие в работе одной из секций, участвовать в программах равного обучения и проектах клуба, проводить занятия по принципу РОР;
- ✓ проявлять желание заниматься социально значимой деятельностью;
- ✓ стремиться к бесконфликтному общению, взаимопониманию, сотрудничеству с членами клуба всех возрастов, содействовать установлению психологического комфорта в действующем коллективе клуба.
- ✓ проявлять инициативу и творчество;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, общечеловеческие нравственные ценности и гуманные принципы.

СТРУКТУРА ОБЪЕДИНЕНИЯ



ПРОГРАММА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВОЛОНТЕРСКОМ КЛУБЕ «ВЕКТОР-АБГ»

I. Я ПОЗНАЮ СЕБЯ И ДРУГИХ (РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВОЛОНТЕРА-ИНСТРУКТОРА)		
1.	<p>Азбука общения. Формы общения. Вербальное и невербальное общение, разговорная речь, сленг, художественное слово (литературная речь). Коммуникация как процесс передачи информации. Диалог и полилог. Как правильно задать вопрос. Вопросы открытые, закрытые и альтернативные.</p> <p>✓ Практикум: упражнения «Ассоциации», «За стеклом», «Встреча», «Телеграмма», «Разговор в рисунках», «Найди свою семью» и др.</p>	3 ч
2.	<p>Эти разные лица. Представление о физиогномике. Эмоциональный мир лица человека. Мимические особенности лица. Зоны психологического пространства человека. Интерпретация телодвижений человека.</p> <p>✓ Практикум: игра «Угадай эмоцию», упражнение «Грустно-весело», обсуждение философской сказки «Непредсказуемый страус».</p>	3 ч
3.	<p>Я и другие. Индивидуальные особенности личности: темперамент, характер; мотивация, самооценка; форма мышления; стиль общения, поведения; привычки. Направленность личности: «Я», «дело», «общение».</p> <p>✓ Практикум: диагностические методики «Семь качеств личности» и «Конструктивный рисунок человека», работа с опросником Г. Айзенка на определение доминирующего темперамента; упражнения на сотрудничество «Потерявшийся», «Уши, руки и глаза», «Подвижные четверки», «Коллективный счет».</p>	3 ч
4.	<p>Тревожность и Стресс. Что порождает тревожность. Стресс и причины, ведущие к стрессу. Признаки и механизм развития стресса. Поведение при стрессе: собранность, осторожность, концентрация внимания и правильный выход из острой жизненной ситуации. Причины раздражительности: как помочь себе и не навредить другим.</p> <p>✓ Практикум: антистрессовые игры «Мадзанга», «Гуффи», «Пчелы», «Смеющийся платочек» и «Молчаливые поиски», обсуждение философской сказки «Нетерпимая к другим пчела» (М.А. Андрианов).</p>	3 ч
5.	<p>Я среди людей. Люди рядом со мной. Личность как продукт воспитания социума. Самоидентификация личности: я в своих глазах, я в глазах других. Наше мышление. Взаимопонимание как результат взаимного удовлетворения личных требований. Настроение человека, его эмоции.</p> <p>✓ Практикум: интерактивные упражнения «Кто я?», «Я и другие», «Мой портрет в лучах солнца», «Десять слов о себе», «Факты о нас», «Снежинка», «Поиски сходства», «Встреча взглядами», «Рисуем эмоцию».</p>	3 ч
6.	<p>Я + ты: антология конфликта. Конфликт: природа и закономерности развития. Виды конфликта: конфликт отношений, конфликт поведения, конфликт деятельности. Стили поведения в конфликте: уклонение, конкуренция, сотрудничество, приспособление, компромисс. Как выйти из конфликта: десять полезных советов великим спорщикам.</p> <p>✓ Практикум: анализ ситуаций, анкета «Конфликт и я», тест «Оценка поведения в конфликте», упражнение «Красное и черное», обсуждение притчи «О старом шляпнике» (Т. Зинкевич-Евстигнеева).</p>	3 ч
7.	<p>Верим в доверие. ДО-верие как авансированная вера в человека, т. е. уверенность в человеке еще до того, как им совершены действия. Критерии доверия: качества, поступки, слова. Что мешает доверию. Правдивость и несовершенство народной пословицы доверяй, но проверяй.</p> <p>✓ Практикум: упражнения «Ищу друга», «Восковая палочка», «Доверяющее падение»; анкета «Верим в доверие», веревочный тренинг.</p>	3 ч

8.	<p>Он и Она: разные и равные. Словарь понятий: гендер, гендерная культура. Легенда об андрогинах. Почему девочки и мальчики ведут себя и думают по-разному. Мотивация мужских и женских поступков на основе теории физиологических центров управления личностью мужчины и женщины. Гендерное равенство в реализации прав и возможностей. Гендерные роли в семье и родительской ответственности.</p> <p>✓ Практикум: ситуативная игра «Мальчики и девочки», метод «4 угла» в рассмотрении поведенческих особенностей полов, коллективное прочтение и обсуждение рассказа «Необычное знакомство», обсуждение философской сказки «Сон о мамах» (М.А. Андрианов).</p>	3 ч
9.	<p>Детство. Отрочество. Юность. Психологические особенности детей младшего школьного возраста: секреты взаимопонимания и сотрудничества. Психология подростка: акцентуации характера, противоречия в поведении. Психология юношеского возраста: поведенческие особенности, мотивации, ценностные ориентации.</p> <p>✓ Практикум: прочтение и аналитическое задание по рассказам «Один день из жизни Петровых» и «Дети бывают разными», составление психологических портретов девочек разных возрастных групп</p>	3 ч
<p>II. Я УЧУСЬ РАБОТАТЬ С КОМАНДОЙ (РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВОЛОНТЕРА-ИНСТРУКТОРА)</p>		
1.	<p>Личность организатора: лидеры и лидерство. Понятие «лидерство». Лидерство «экспрессивное» и «инструментальное» в волонтерской деятельности. Позиционирование лидера в группе. Лидер, руководитель: специфика выдвижения, сферы влияния. Типология лидерства (по Н. Б. Челдышовой). Функции и признаки лидерства. Лидер в группе – модель поведения: задачи, полномочия, обязанности, ответственность.</p> <p>✓ Практикум: упражнение «Машины» как модель управления группой, деление на патрули, выборы лидеров патрулей, работа в патрулях (выработка правил работы в команде, групповых ценностей, единого целеполагания деятельности).</p>	3 ч
2.	<p>Группа – это целый мир... Психологический портрет коллектива: группировки, совместимость, механизм взаимоотношений. Структура коллектива: формальная и неформальная. Ступени развития коллектива. (А. Лутошкин). Простейшие диагностические методики исследования коллектива.</p> <p>✓ Практикум: диагностическая игра «Групповые роли»; упражнения на развитие групповых отношений «Коллективный счет» и «Песчинка или камень»; упражнения на оценку коллективного настроения.</p>	3 ч
3.	<p>Знание основ организаторской работы. Лидер и команда: скрытые противоречия, умение работать в паре и с командой (правила коллективного поведения), алгоритм решения спорных ситуаций в группе, работа с трудными участниками. Стили работы организатора. Как организовать работу в малой группе: двенадцать основных правил.</p> <p>✓ Практикум: моделирование ситуаций, игра-форум «Я и они».</p>	3 ч
4.	<p>Личность и группа. Понятия: чувство такта и бестактность, толерантность, эмпатия, активное и пассивное слушание. Продуктивные способы активного слушания: повторение, перефразирование (эхо-техника), резюмирование. Как понравиться людям: десять правил успеха в общении с группой.</p> <p>✓ Практикум: задания на развитие навыков эффективного общения, упражнения для развития навыков слушания, задания на развитие умения вести диалог (дискуссию), интерактивные приемы на вовлечение в диалог «трудных» участников.</p>	3 ч
5.	<p>От соперничества к сотрудничеству. Понятия «соперничество» и «сотрудничество»: скрытые мотивы и противоречия. Поиск компромисса и умение договориться. Работа в команде: правила коллективного поведения.</p> <p>✓ Практикум: интерактивные упражнения на развитие навыков сотрудничества «Счет до десяти», «Случайное число», «Печатная машинка», «Спутанные цепочки», «Косичка», «Мостик», «Вавилонская башня», «Рисование по инструкции».</p>	3 ч

III. Я – ВОЛОНТЕР-ИНСТРУКТОР (РАЗВИТИЕ ЗНАНИЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВОЛОНТЕРА-ИНСТРУКТОРА)		
1.	<p>РОР: подготовка волонтеров-инструктором (базовый тренинг)</p> <p>Сессия 1: Равное обучение как один из принципов неформального образования. Формальное, неформальное и неформальное образование. Принципы неформального образования в системе «Peer Education» (равное обучение). Определение и сущность «равного обучения». Стандарты «равного обучения». Опыт «Peer Education» в работе детских и молодежных общественных организаций Беларуси.</p> <p>Сессия 2: Модель волонтера-инструктора «равного обучения»: личные качества волонтера, образовательная компетентность, коммуникативные навыки, образ жизни, ценностные ориентации и убеждения. Кодекс волонтера-инструктора в равном обучении.</p> <p>Сессия 3: Мы начинаем тренинг... Тренинг как основная форма обучения в системе РОР. Структура тренинга: вступительная часть (знакомство, тема, цель, принятие правил, выявление ожиданий), основная часть (актуализация проблемы, оценка уровня информированности участников, информационный блок, развитие практических умений и навыков), заключительная часть (подведение итогов – вывод, рефлексия участников, сопоставление ожиданий с результатом, релаксация).</p> <p>Сессия 4: Эффективная коммуникация: техника формулирования вопросов, активное слушание, невербальное реагирование, безоценочное комментирование. Техника асертивности: удовлетворение справедливых требований, умение выдерживать паузу, умение обращаться с просьбой. Конструктивный спор: понятие, признаки, техника (С. Кратохвил).</p> <p>Сессия 5: Интерактивные методики в тренерской работе. Основные приемы: ролевая игра, пары и группы, вопросы, «общий галдеж», рисование, картинки и фотографии, газеты, интервьюирование, словесные ассоциации, воспроизведение информации, организация работы в малых группах («бумеранг», работа с информационными карточками, презентация знаний, метод «1/2/4»). Интерактивные упражнения (методы «4 угла», «Горячий стул», «Игра-форум»): техника проведения и анализа. Метод дискуссии: задачи, стадии проведения. Метод полемики. Мозговая атака (мозговой штурм, «брейнсторминг»). Метод Дельфи. Методы оценки.</p>	15 ч
2.	<p>Теория и практика НЕ-зависимости. Привычки как желания, мысли и действия. Зависимость психическая и физическая. Механизм формирования зависимости: чем страшна абстиненция. Психоактивные вещества: какими они бывают (психодислептики, психостимуляторы, психодепрессанты). Их влияние на организм человека. Курение пассивное и активное: влияние никотина на здоровье человека. Пивной алкоголизм. Здоровый досуг как альтернатива вредным привычкам.</p> <p>✓ Практикум: работа в малых группах; ситуативные задачи; интерактивные упражнения «Стул», «Скрепка» и «Бумажный человечек»; игра-аукцион «Меняю сигарету на...».</p>	3 ч
3.	<p>Что мы знаем о ВИЧ-инфекции. История открытия ВИЧ. Гипотезы возникновения ВИЧ-инфекции. Пути передачи ВИЧ-инфекции. Наша иммунная система: иммунитет клеточный и гуморальный. Стадии развития ВИЧ-инфекции. Период «окна». Потенциальные риски для организма. Профилактика ВИЧ-инфекции. Понятие «стигма»: стереотипы и предубеждения. Толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.</p> <p>✓ Практикум: упражнения «Миф или реальность», «Четыре угла», просмотр обучающего видеокурса «ВИЧ-репликация», игра-обсуждение «Степень риска»; просмотр и обсуждение видеофильма «25 лет: помнить и понимать».</p>	3 ч
4.	<p>Репродуктивное здоровье: между нами девочками. Понятия «здоровье», «репродуктивная система», «репродуктивное здоровье». Компоненты здоровья: здоровье физическое, психическое, социальное. Особенности развития репродуктивной системы девочек и мальчиков в пубертатный период. Факторы, влияющие на здоровье репродуктивной системы. Профилактика ранней беременности. Риск и рискованные ситуации: модель ответственного и безопасного поведения.</p> <p>✓ Практикум: интерактивные упражнения «Жизненный ресурс, или На что мы тратим жизнь» и «Горячий стул»; «Бумеранг: причины и последствия» (работа в малых группах); просмотр и обсуждение документального фильма «Закон РИТА: эффект телегонии».</p>	3 ч
5.	<p>Сделай осознанный выбор: практика отказа. Когда полезно сказать «нет»: потенциальные ситуации риска. Распознавание рискованных ситуаций. Модель поведения в рискованной ситуации. Восемь способов отказа.</p> <p>✓ Практикум: работа в малых группах, ситуативные задачи, интерактивные упражнения «Воля-разум-любопытство» и «На, возьми...», игра-форум «Я не рискую...».</p>	3 ч

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

«УЧИМСЯ ЭФФЕКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ»

Разработала Елена Георгиевна Дмитриева, методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы Брестского областного ИРО, областной координатор проекта «Сверстник обучает сверстника», региональный комиссар Брестского областного отделения АБГ.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, актуализация темы «общение», озвучивание темы и цели встречи, принятие правил, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе)

Встреча начинается с представления волонтеров и общественной организации, от лица которой реализуется образовательная программа равного обучения.

☺ **Добрый день, нас зовут... Мы волонтеры Ассоциации белорусских гайдов. Слово гайд переводится как «проводник». И сегодня мы хотим стать вашими проводниками в мир ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ. Давайте разберем смысл этих двух слов. Что означает каждое из них?**

Участницы, возможно, скажут, что эти два понятия означают ПОЛЕЗНОЕ ОБЩЕНИЕ. Это правильно, но отчасти. Поэтому волонтер обязан дополнить, фиксируя определения на доске или листе ватмана.

☺ **Да, действительно...**

ЭФФЕКТИВНАЯ – означает полезная.

А вот коммуникация – это не просто общение, как форма деятельности...

КОММУНИКАЦИЯ – это процесс передачи информации от человека к человеку при помощи определенных средств

Подумайте и скажите, при помощи чего можно передавать информацию?

Участницы, вероятнее всего, ответят, что передавать информацию можно по радио, телевидению, через Интернет, письмом по почте, а также с помощью речи, интонации (т. е. голосовыми оттенками), жестами, мимикой и т. д. Волонтер может помочь девочкам в поиске правильного ответа, побуждая их к рассуждению.

☺ **Сегодня мы с вами попробуем общаться всеми доступными нам средствами, потому что тема нашей встречи звучит так: «Учимся эффективному общению».**

Главная цель встречи – повысить уровень знаний о вербальных и невербальных средствах общения, развивать свои коммуникативные навыки.

Чтобы наше общение было по-настоящему полезным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе...

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участниц. Волонтеры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая

правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Правило поднятой руки.
- ✓ Правило активной позиции каждого.
- ✓ Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу).
- ✓ Правило точности (высказываться кратко и по существу).
- ✓ Правило «Одна девочка говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек).
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон переключается в бесшумный режим).

☉ **Первый шаг к эффективному общению – это знакомство. Давайте познакомимся...**

Для знакомства с участницами встречи каждой из них предлагается построить ассоциативный ряд **«Имя – предмет похожий на меня – цветок в моей душе – живое существо (название птицы, зверя) в моем характере»**. Например, *«Я Светлана – будильник (встаю раньше всех) – незабудка (такая же маленькая и нежная) – мышка (потому что запашистая и хозяйственная)»*. Первыми начинают волонтеры. По их примеру продолжают говорить о себе все участницы по кругу.

Для создания положительной эмоциональной атмосферы в группе, можно провести активную игру. Например, **«Мои соседи»**.

Описание игры. Один из волонтеров и все участницы встречи садятся в круг. Второй волонтер остается без места. Он произносит фразу, которая начинается словами «Мне нравятся все мои соседи, но особенно те, кто...» и дополняют фразу каким-либо общим признаком. Например, «...у кого есть дома собака», «...у кого глаза зеленого цвета», «...кто любит приключенческие фильмы» и т. д. Те участницы, кому соответствует предложенный признак, должны встать и пересесть на другой стул. В это время волонтер, стоящий без места, старается занять любой освободившийся стул. Та участница, которая не успела пересесть на другое место и осталась стоять, продолжает игру, произнося ту же ключевую фразу и новый признак.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий «вербальное» и «невербальное» общение, мини-лекция «О невербальной коммуникации и невербальном реагировании», знакомство с техникой формулирования вопросов через упражнение «ОЗА», развитие умения слушать и слышать других в упражнении «Пчелы»)

☉ **Сегодня молодые люди активно общаются в Интернете. Там можно найти себе собеседника на время, узнать его мнение по волнующему вас вопросу. Но при этом невозможно почувствовать его эмоции, понять его истинное настроение, не заглянув ему в глаза. Ничто не заменит живого общения! Такое живое общение может быть вербальным и невербальным.**

Общение, в котором используется речь, называется ВЕРБАЛЬНЫМ. Но общаться еще и с помощью жестов и мимики – такое общение называется НЕВЕРБАЛЬНЫМ. Как вы считаете, какая коммуникация ВЕРБАЛЬНАЯ или НЕВЕРБАЛЬНАЯ дает больше информации?

Волонтеры предлагают высказаться участницам по желанию. Их ответы не оцениваются и не комментируются волонтерами в процессе обсуждения вопроса. Только после того, как выскажутся все желающие, волонтеры дают информацию, фиксируя ее на доске или на листе ватмана.

☉ **На самом деле содержание информации от человека к человеку вербально – речью – передается только на 7%, интонационно – голосом – на 38%, а невербально – мимически и жестами – на 55%.**

Реакция на сказанное вами у собеседника может быть тоже разной – и словом, и взглядом, и жестом. По тому, как собеседник отреагировал невербально на твой вопрос или комментарий, можно угадать его настрой, эмоциональное состояние, не дожидаясь вербального ответа.

Невербальное реагирование

- ✓ Если руки того, кто вас слушает, соединены – он закрыт внутри себя.
 - ✓ Если потирает ухо – он, вероятнее всего, желает отгородиться от ваших слов.
 - ✓ Если его руки скрещены на груди – пытается защититься.
 - ✓ Если человек, слушая вас, собирает на себе и вокруг себя несуществующие ворсин – он не согласен с вами, но не решается высказать свою точку зрения.
 - ✓ Если зрачки человека сужены, глаза смотрят в глаза – он, возможно, настроен агрессивно, с вызовом. Если же при этом его руки соединены в замок – он старается сдерживать себя в руках.
 - ✓ Если у говорящего с вами нога положена на ногу и зафиксирована руками – он проявляет признаки твердости и упрямства в характере.
 - ✓ Если человек смотрит газа в глаза, зрачки расширены – значит, слушает увлеченно, с большим интересом.
 - ✓ Если отводит глаза – он избегает взгляда и пытается отгородиться от негативной энергии.
 - ✓ Если слушание сопровождается сопутствующими (лишними) движениями – это значит, что человек проявляет отсутствие интереса к собеседнику.
 - ✓ Если руки человека свободны – он открыт к диалогу. Но если начинает потягивать мочку уха – уже наслушался вас и сам желает высказаться.
- Вся эта информация должна вывешиваться волонтерами на доске, уже заранее оформленная на листе ватмана.

☺ **Чтобы установить контакт с человеком, нужно сделать его своим Собеседником, т. е. товарищем по беседе. В беседе люди обмениваются информацией. Но не всегда информация бывает настолько полной, чтобы удовлетворить собеседника. Беседа – это активная форма общения, потому что в ней обмениваются информацией с помощью вопросов. Если информация заинтересовала нас, мы пытаемся вызвать человека на разговор и с этой целью задаем ему вопросы. У формулирования вопросов есть своя техника, потому и вопросы бывают разными. Какие вы знаете виды вопросов?**

Волонтеры дают возможность девочкам высказаться, не комментируя их, а реагируя кивком головы или словами «спасибо», «это интересное мнение» и т. п. Затем волонтеры резюмируют следующей информацией, записывая ее на лист ватмана.

☺ **Итак, вопросы бывают...**

ЗАКРЫТЫЕ (*В котором часу? Когда? Где? Хочешь? Будешь? и т. д.*)
ОТКРЫТЫЕ (*Почему? Зачем? Что случилось? Каким образом? и т. д.*)
АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ (*Пойдем в театр или кино?*)

Дополнительная информация волонтерам:

ЗАКРЫТЫЕ вопросы предполагают конкретный ответ:

- ✓ В котором часу...? – В 9.
- ✓ Где...? – В школе.
- ✓ Хочешь...? – Да.
- ✓ Будешь...? – Нет! и др.

Закрытые вопросы нужно задавать тогда, когда ты хочешь получить конкретную информацию, а на долгие разговоры у тебя и твоего собеседника нет времени.

ОТКРЫТЫЕ вопросы побуждают к рассуждению:

- ✓ Почему...? – Потому что на улице холодно, а я очень простывшая.
- ✓ Зачем...? – Мне нужно было встретиться с подругой, которая...
- ✓ Что случилось...? – Я опоздал на автобус и не успел на первый урок.
- ✓ Каким образом...? – Это было несложно. Сначала я взяла... (и т. д.)

Открытые вопросы нужно задавать тогда, когда ты хочешь пообщаться с человеком, хочешь, чтобы он поделился с тобой своими впечатлениями и переживаниями. Такие вопросы нужно грамотно задавать, если ты надеешься на то, что собеседник готов будет тебе все объяснить. Если же ты чувствуешь, что собеседник не расположен к долгим разъяснительным работам (нет времени или не в настроении) – задай конкретный закрытый вопрос.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ вопросы ставят перед выбором одного из двух вариантов:

- ✓ Пойдем в кино или театр? – В театр.
- ✓ Что ты хочешь заказать себе: пирожное или желе? – Желе.
- ✓ Это звонил кто – мальчик или девочка? – Мальчик.

Альтернативные вопросы задают тогда, когда человеку самому трудно сделать выбор, или нужно заставить собеседника быстро и без компромиссов принять решение.

☺ **В разных ситуациях используются разные техники формулирования вопросов. И сейчас мы потренируемся задавать разнообразные вопросы в следующем упражнении...**

ИНТЕРАКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОЗА»

Описание упражнения.

1-й этап. У каждого участника под сидением стула наклеен жетон с буквой О, З или А. По сигналу волонтера участницам нужно осторожно и, главное, молча посмотреть, какая у них буква. А затем все начинают передвигаться по помещению и задавать друг другу разные вопросы, но в определенной технике формулирования. Если участнице досталась буква О – значит она может задавать только открытые вопросы. Если З, то – закрытые, а если А – альтернативные. Участницам нужно найти тех, кому досталась такая же буква. Таким образом, все за 1 минуту должны будут разбиться на три группы.

2-й этап. Когда участницы разделятся на три группы, перед ними ставится другая задача: отгадать загадку, которую предложит волонтер. При этом каждая группа имеет право задать всего три вопроса: один закрытый, один открытый и один альтернативный. После того как каждая группа задаст свои три вопроса, волонтеры предлагают группам посоветоваться и дать правильный ответ. Если же среди ответов не окажется правильного, волонтеры зачитывают отгадку.

Загадка: Мужчина зашел в бар и попросил бармена дать ему стакан воды. Вместо стакана воды бармен направил на мужчину ружье. После чего мужчина поблагодарил бармена и вышел из бара. Что произошло?

Отгадка: Мужчину мучила жуткая икота. Он попросил у бармена воды. А бармен решил испугать мужчину, избавив его, таким образом, от икоты.

Идет обсуждение: Какой из вопросов было сложнее формулировать? Какой из вопросов помогает собеседнику раскрыться? Какой из вопросов дает конкретную исчерпывающую информацию? Какой из вопросов вы чаще используете в общении с друзьями? Родителями? Учителями? Почему?

☺ **Есть такое выражение – «Самый лучший собеседник тот, кто умеет слушать». В общении очень важно уметь не только слушать, но и слышать другого человека. Следующее упражнение называется «Пчелы»...**

УПРАЖНЕНИЕ «ПЧЕЛЫ»

Описание упражнения. Все участницы встают и занимают любое место в кабинете; по сигналу волонтера «Пчелы!» все закрывают глаза и начинают вслепую двигаться по кабинету и жужжать; тот, к кому подошел волонтер и потрогал за руку становится Королевой-Пчелой, останавливается и перестает жужжать; все остальные двигаются и жужжат, прислушиваясь друг к другу – если жужжащая пчела подходит к другой пчеле, а та стоит и молчит, значит это – Королева; тогда участница останавливается возле Королевы, обнимает ее и замирает, замолкая. Игра идет до тех пор, пока все пчелы не найдут Королеву и не перестанут жужжать.

Идет обсуждение: Что удалось? Что не удалось? Какие ощущения испытывали во время игры? Легко ли было понимать друг друга вслепую? Легко ли было играть честно, не подсматривая? Что мешало выполнить задание быстрее? Кто помог найти выход из ситуации? Чему учит это упражнение?

☺ **Давайте попробуем разыграть еще одну ситуацию, в которой, мы надеемся, вы учтете все ошибки предыдущей игры и станете более внимательными друг к другу. Итак, сейчас мы с вами создадим свою сказочную историю под названием «Дружелюбный лес». В этом лесу будут расти разные деревья (волонтер выбирает девочек на роль деревьев). И два главных героя: девочка Маша, которая заблудилась в темном-претемном лесу, и девочка Даша, которая ждет ее в доме на краю деревни и леса. Даша и деревья дружелюбного леса должны помочь Маше найти дорогу домой. В этом упражнении есть свои правила...**

УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕЛЮБНЫЙ ЛЕС»

Описание упражнения. Все принимают участие (волонтеры тоже). Лучше всего это упражнение проводить в большом помещении, где можно задействовать полностью свободное пространство. Девочки-деревья занимают места в помещении произвольно, но равномерно. По команде ведущего-волонтера деревья начинают качать ветвями (руками) и издавать слабый звук шороха листвы (ш-ш-ш). Две девочки, Маша и Даша, отправляются в противоположные концы помещения. У Маши завязаны глаза, а Даша стоит неподвижно и негромким «Ау-ау!» зовет подругу к себе. Задача Маши – пройти лес, не задев ни одного дерева. Когда девочка с завязанными глазами приближается к какому-либо дереву, то это дерево усиливает свой звук (ш-ш-ш) – это и есть предупреждение. Другая участница периодически зовет ее, чтобы та не потеряла направления. Потом девочки меняются ролями. В этом упражнении нужно дать возможность поучаствовать в главных ролях всем, кто пожелает. Затем все участницы усаживаются в круг и делятся своими впечатлениями.

Идет обсуждение: Какие эмоции и ощущения испытали девочки? Кого было сложнее играть и почему? Чему учит это упражнение? Можете ли вы привести в пример ситуацию из реальной жизни, которая была бы похожа на эту? Было ли в этом упражнении общение? Если да, то какое это было общение? (*эффективное*) Какими средствами передавалась информация? (*вербальными и невербальными*). Какой вывод можно сделать из этого упражнения?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

Волонтеры интересуются, остались ли у участниц какие-либо вопросы по теме занятия, которые можно было бы обсудить на следующей встрече. Затем волонтеры предлагают каждой участнице ответить на один из предложенных вопросов. Вопрос девочки сами не выбирают. Волонтер сам задает любой по-своему усмотрению вопрос участнице, которой бросает мяч. Мяч от участницы возвращается волонтеру, а тот бросает мяч следующей девочке.

Вопросы могут быть следующими: *Что больше всего запомнилось на этой встрече? Что для вас было совсем новым? Чему смогли научиться? О чем готовы рассказать своим друзьям? Как оценили свое участие в этой встрече?*

Волонтеры благодарят участниц встречи за работу и прощаются с девочками.

**Волонтеры клуба «Вектор-АБГ» проводят занятие
с элементами тренинга по теме
«Учимся эффективному общению» в группе девочек 13-14 лет**



Фото из архива волонтерского клуба «Вектор-АБГ» (Брестский областной центр туризма и краеведения детей и молодежи, осень 2012 года)

«РАЗГОВОР О ДРУЖБЕ И ЛЮБВИ»

Разработала Елена Георгиевна Дмитриева, методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы Брестского областного ИРО, областной координатор проекта «Сверстник обучает сверстника», региональный комиссар Брестского областного отделения АБГ.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, принятие правил, актуализация темы «Дружба» через упражнение «Жизненные ценности», озвучивание темы и цели встречи)

Эта встреча, как и любая другая, начинается со знакомства и создания между участниками доверительных отношений и благоприятной атмосферы, которая позволит активно, без стеснения, обсуждать тему любви и дружбы в подростковом возрасте.

А для начала волонтеры здороваются с группой, представляют себя и общественную организацию, от лица которой проводится встреча.

☺ **Добрый день, нас зовут... Мы – волонтеры Ассоциации белорусских гайдов. Наша организация для девочек, девушек и молодых женщин, которые имеют активную жизненную позицию, ценят общение и дружбу, никогда не унывают и всегда готовы помочь своим сверстницам в саморазвитии их личностных качеств.**

А чтобы узнать друг о друге больше, давайте познакомимся в игре. Нам поможет в этом упражнение «Встреча».

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧА».

Описание упражнения.

1-й этап. Всем участницам раздаются листы бумаги с нарисованным циферблатом. Всего за 3 минуты (по песочным часам) в процессе активного общения девочки должны договориться друг с другом о встрече на определенное время. На циферблате напротив каждого деления каждая участница должна подписать имя той, с кем она договорилась на этот час о встрече. Цель – заполнить весь циферблат. Каждое деление на циферблате заполняется только один раз, то есть, если назначена встреча на 8 часов утра, то на 8 часов вечера встреча уже ни с кем не назначается. Но на одно и то же время можно договориться только с одним человеком. По истечении 3 минут все участницы садятся на свои места.

2-й этап. Теперь волонтер предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 9 часов (не важно – утром или вечером). Девочки, у которых есть договоренность на это время, садятся рядом. Волонтер дает участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить друг с другом в паре тему «Мое самое главное увлечение». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге.

3-й этап. Теперь волонтер предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 2 часа. Девочки, у которых есть договоренность на это время, садятся рядом. Волонтер снова дает участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить в паре ответы на вопрос «Где и как я люблю проводить свободное время». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге.

4-й этап. Теперь волонтер предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 5 часов. Девочки, у которых есть договоренность на это время, садятся рядом. Волонтер снова дает участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить в паре ответы на вопрос «Для чего я пришла на эту встречу?». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге. Таким образом, выясняются у участниц ожидания от этой встречи.

☺ Чтобы наше общение продуктивным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе...

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участниц. Волонтеры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Правило поднятой руки.
- ✓ Правило активной позиции каждого.
- ✓ Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу).
- ✓ Правило точности (высказываться кратко и по существу).
- ✓ Правило «Одна девочка говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек).
- ✓ Правило «Стоп – 1!» (Если участница не готова высказать свою точку зрения или испытывает дискомфорт, участвуя в каком-либо упражнении, она может сказать «Стоп!», что будет означать отказ. Но воспользоваться этим правилом девочке можно только один раз за всю встречу).
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон переключается в бесшумный режим).

☺ В нашей жизни есть абстрактные вещи, без которых невозможно жить и которые помогают нам сделать нашу жизнь наполненной смыслом. Эти абстрактные вещи мы называем ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ. Какие вы знаете жизненные ценности?

Волонтеры дают возможность девочкам высказаться, не комментируя их, а реагируя кивком головы или словом «спасибо».

☺ Давайте представим, что у вас уже есть здоровье и семья – самые главные жизненные ценности. Судьба вам предлагает на выбор еще пять из пятнадцати других...

Далее волонтеры предлагают участницам встречи самостоятельную работу с карточками «Жизненные ценности».

УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ».

Описание упражнения. Каждой участнице дается карточка, на которой написано 15 жизненных ценностей, без которых человеку сложно прожить. Список составлялся с учетом интересов, потребностей и возрастных убеждений девочек-подростков. В этот список включены: *слава, красота, отличные оценки, деньги, власть, жизнь за границей, независимость, дружба, удача (везение), влюбленность, талант, уважение учителей, дорогой подарок, уважение одноклассников, уверенность в себе.*

Каждой участнице нужно выбрать всего 5 из них, но самых для нее важных. Остальные 10 необходимо зачеркнуть. Далее волонтеры предлагают из пяти выбранных постепенно вычеркивать по одной жизненной ценности по принципу:

- ✓ сначала вычеркни менее нужную из пяти;
- ✓ затем вычеркни ту, от которой готова отказаться, если тебя об этом попросит семья;
- ✓ теперь вычеркни ту, потеря которой тебя расстроит меньше, чем потеря оставшихся жизненных ценностей;
- ✓ и, наконец, вычеркни ту из двух оставшихся, которой ты готова поступиться в минуту сложного жизненного выбора.

Идет обсуждение. Волонтеры предлагают участницам по желанию назвать ту ценность, которая осталась последней и, вероятно, самой важной для них. Не обязательно вынуждать каждую девочку высказываться. При этом волонтеры не коммен-

тируют мнение участниц. Тем участницам, у которых последней в списке осталась «ДРУЖБА», волонтеры говорят «спасибо за ваш выбор». Тех участниц, кто пожелали высказаться и сделали свой выбор в пользу другой жизненной ценности, волонтеры должны спросить следующее: «Ты оставила себе такую ценность, как... А между чем тебе пришлось выбирать?.. Почему ты сделала такой выбор?» Далее волонтеры могут обратиться к группе: «Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого осталась ДРУЖБА» либо «Кто из вас ни при каких обстоятельствах не смог бы отказаться от ДРУЖБЫ? Почему?»

☺ **Сегодня мы с вами будем говорить о ДРУЖБЕ. И...**

Главная цель нашей встречи – сформировать объективное представление о нравственных категориях «дружба» и «любовь»; побудить девочек задуматься о ценности дружбы в подростковом возрасте; научить ответственно относиться к своему выбору в отношениях и к тем, кто нам доверяет в дружбе.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (интерактивное упражнение «Горячий стул»; введение понятия «дружба»; развитие навыков дружеского взаимодействия в упражнении «Ищу друзей глазами», в играх «Совместный счет» и «Остров»; деление на группы через интерактивное упражнение «Принцесса и Рыцарь»; введение понятий «любовь» и «влюбленность»; работа в малых группах над заданием «Пять признаков»)

☺ **А теперь давайте порассуждаем о ДРУЖБЕ и подвигаемся...**

ИНТЕРАКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЧИЙ СТУЛ».

Описание упражнения: Волонтер дает участницам установку: «Пусть пересядут те, кто считает, что... (ниже предложены утверждения)». После каждого утверждения волонтеры организуют обсуждение. Сначала они обращаются к тем, кто пересел, предлагают девочкам аргументировать свой выбор. Затем спрашивают тех, кто остался на своем месте: готов ли кто-нибудь из них высказать свою позицию? И только после обсуждения волонтер может давать установку: «Пусть пересядут те, кто считает, что...» со следующим утверждением.

Предлагаются следующие утверждения:

- ✓ Друзей выбирают за хорошие качества характера.
- ✓ Проблема моего друга (подруги) – это и моя проблема.
- ✓ Друзьям нужно рассказывать обо всем.
- ✓ Родители не должны выбирать нам друзей.
- ✓ Совсем не важно, нравятся мои друзья моим родителям или нет.
- ✓ Настоящие друзья познаются только в беде.
- ✓ О своей первой любви можно рассказать только близкой подруге.
- ✓ Если мой друг (подруга) попросят меня взять вину на себя вместе с ним (ней), я не смогу отказаться.
- ✓ Если мой друг (подруга) начнут курить и выпивать, я не стану с ним (ней) общаться.
- ✓ Я всегда готова сказать неправду другим ради своего друга (подруги).
- ✓ Мальчик и девочка никогда не смогут быть просто друзьями.
- ✓ Взрослый человек никогда не смог бы стать настоящим другом подростку.
- ✓ Мой лучший друг – это моя мама.
- ✓ Я бы хотела, чтобы моя мама была моим лучшим другом.
- ✓ Бескорыстной дружбы не бывает – все дружат за что-нибудь.
- ✓ Дружба начинается с общих интересов.
- ✓ Настоящих друзей можно завести и в Интернете.
- ✓ Лучше, когда друзей много.

☺ **Давайте попробуем несколькими словами сказать, что же такое ДРУЖБА...**

Волонтер предлагает желающим участницам попытаться дать определение этому понятию. После того, как выскажутся девочки, волонтеры предлагают группе определение понятию «дружба», записывая его на доске либо на листе ватмана.

ДРУЖБА – нравственная категория, которая выражается в ДОВЕРИИ и ПРЕДАННОСТИ людей друг другу, в их ВЗАИМОПОНИМАНИИ и ВЗАИМОПОМОЩИ

В определении очень важно выделить те понятия, через которые выражается такая нравственная категория, как «дружба». Далее волонтеры предлагают участницам практически поработать над каждым из этих понятий.

☺ **Итак, дружба начинается с ДОВЕРИЯ, которое со временем перерастает в ПРЕДАННОСТЬ. Сейчас я бы хотела предложить вам упражнение, в котором каждая из вас попробует установить доверительные отношения еще с тремя девочками, но не словами, а взглядом.**

УПРАЖНЕНИЕ «ИЩУ ДРУЗЕЙ ГЛАЗАМИ».

Описание упражнения. Все садятся в круг, берут листок и ручку, опускают головы. Затем по сигналу волонтера поднимают головы и молча глазами ищут себе троих друзей, кому они могли бы довериться. Встречаются взглядами, а затем записывают имена тех, с кем они хотели бы объединиться в дружескую четверку. Всего три попытки. Затем группе дается одна минута по песочным часам для того, чтобы подвигаться по кабинету и пообщаться друг с другом: они должны выяснить, насколько обоюднo совпали их взгляды. По окончании минуты девочки должны, в конце концов, объединиться в «дружеские четверки» и сесть состоявшимися группами.

Идет обсуждение. Удалось ли девочкам легко с одного взгляда найти свою четверку? Если нет, то почему? Какие ощущения испытывали участницы во время игры? Легко ли было понимать друг друга без слов? Что мешало выполнить задание? Кто помог найти выход из ситуации? Какие чувства и эмоции возникали у девочек в процессе выполнения этого упражнения? По какому принципу в итоге объединились в группы?

☺ **Дружба невозможна без ВЗАИМОПОНИМАНИЯ. Как же установить это взаимопонимание? Что является при этом важную роль? Давайте проведем игру «Совместный счет». Мы надеемся, что она поможет вам ответить на все эти вопросы.**

ИГРА «СОВМЕcТНЫЙ СЧЕТ».

Описание игры. Участницам игры следует досчитать до... (по количеству участниц в группе). Но считать нужно коллективно: кто-то говорит «один», кто-то говорит «два» и т. д. Договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно несколько человек, счет начинается сначала. Упражнение может быть усложнено, если участницы будут считать с закрытыми глазами. Разговаривать в процессе выполнения задания не разрешается. Счет производится произвольно, а не по кругу, т. е. рядом сидящие участницы друг за другом называть очередное число не могут.

Идет обсуждение. Почему такое, на первый взгляд, простое задание не очень легко выполнить? Было ли взаимопонимание между участницами? Что можно сделать, чтобы выполнить его было легче? Какие ощущения и эмоции возникали в процессе выполнения задания? По какому принципу выбиралась тактика каждой участницей? В чем секрет взаимопонимания? Какой вывод сделала каждая девочка по завершению игры?

☺ **В дружбе очень важно суметь вовремя прийти на выручку. В этом и выражается ВЗАИМОПОМОЩЬ. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто был в экстремальной ситуации, когда приходилось принимать решение за себя и за друга. Сейчас мы попробуем создать такую экстремальную ситуацию прямо здесь.**

ИГРА «ОСТРОВ».

Описание игры. В кабинете раскладываются 5 островов (1,5 м веревки связываются в кольцо, и таких колец 5). Всем участницам необходимо представить себя отдыхающими, которые плавают в море. По команде «Акулы!» все должны взобраться (встать в кольцо) на острова так, чтобы никто не остался в море. Игра проводится в четыре этапа (заплыва). После каждого заплыва один остров «уходит под воду» (волонтеры убирают по одному кольцу), а затем снова звучит команда «Акулы!». Так до тех пор, пока не останется один остров. Задача игроков – никого не потерять, спасти всех на последнем острове.

Идет обсуждение. Возникало ли у девочек ощущение реальности? Если возникало, то в какой момент и на каком этапе игры? Как участницы выбирали тактику? Каким принципом руководствовалась каждая? Кто продумывал стратегию? Кто действовал по принципу самосохранения? Кто кому хотел бы сказать спасибо? Если бы такая ситуация повторилась в жизни, что бы вы поменяли в своем поведении? Что было важным в упражнении? Что было упущено? Как бы стали себя вести, если бы рядом с вами плавал ваш друг (подруга)? Как бы вы себя вели, если бы это был любимый человек?

☺ **Как вы думаете, что первично – ЛЮБОВЬ или ДРУЖБА? Что приходит раньше? Чем ДРУЖБА отличается от ЛЮБВИ?**

Участницы по желанию могут высказать свою точку зрения. Волонтеры не должны комментировать их высказывания. Они просто продолжают развивать тему после того, как девочки высказались.

☺ **Давайте разделимся на команды. Для этого всем придется выполнить непростое задание. Для начала возьмите по одной карточке. Прочитайте ее, не показывая никому. На карточке написан герой истории о любви. Вам нужно будет всего за 1 минуту разделить на две команды: команда одного героя и команда второго героя. Вы не сможете вслух произнести его название, но сможете показать его мимикой и жестами. Помните, что 55% информации передается невербально...**

ИНТЕРАКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРИНЦЕССА И ДРАКОН».

Описание упражнения. В упражнении участвуют карточки двух видов: Принцесса и Дракон. Для того чтобы участницы смогли молча объединиться в две команды, им необходимо изобразить друг другу своего героя мимикой и жестами. По истечении времени образуются две малые группы. Волонтеры предлагают девочкам поделиться впечатлениями: насколько это задание было трудным? по какому признаку девочки смогли найти свою группу? кто объяснял доходчивее других? какие эмоции они испытали в этой игре? После обсуждения волонтер дает следующее задание для работы в малых группах, начиная ее с рассказа о странных отношениях Принцессы и Дракона...

☺ **«Жили-были Принцесса и Дракон. Он считал, что любит ее и готов был ради нее на подвиг. Принцесса же не понимала такой любви и считала его своим другом... Они просто не знали, в чем отличие у любви и дружбы...» Чтобы разобраться в этой ситуации, каждая группа за 3 минуты должна будет обсудить и написать 5 признаков, которые отличают эти два состояния: любовь и дружба. Команда Дракона попробует написать 5 признаков Любви, а команда Принцессы – 5 признаков Дружбы.**

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ «ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ»

Затем каждая группа зачитывает и аргументирует свой выбор.

Идет обсуждение: Чем отличаются признаки? Что характеризует состояние любви? (*эмоции, поведенческие проявления*) Что значимо в дружбе? (*свойства характера, личностные качества*) Какое из состояний более устойчиво? Что испытывает человек, потерявший любовь? Что испытывает человек, поссорившийся с другом? Какое из состояний чаще толкает людей на необдуманные поступки? Возможна ли любовь среди подростков? Как иначе можно назвать это состояние в подростковом возрасте? (*влюбленность*).

Волонтеры предлагают сделать каждой группе свой вывод.

В конце обсуждения волонтеры предлагают определения понятий «любовь» и «влюбленность», фиксируя это на доске либо на листе ватмана.

☺ **Послушайте, какое определение дают психологи...**

ВЛЮБЛЕННОСТЬ – эмоционально позитивное отношение к человеку.

ЛЮБОВЬ – отношения между людьми, основанные на духовном родстве, эмоциональной привязанности и интимности.

Психологи отмечают, что хоть и случается порой, что люди, полюбив друг друга в юности, всю жизнь живут вместе и счастливы, для большинства молодых людей 15-16 лет – это возраст поиска себя, когда мы учимся дружить и любить по-настоящему.

Дружба – более прочное и устойчивое состояние в подростковом возрасте. Любовь у подростков – это романтическое, мимолетное чувство. Поэтому такая любовь очень хрупкая, она опирается на наши ЭМОЦИИ и душевные порывы. Дружба опирается на общие интересы, привязанности и увлечения. Поэтому она, как правило, всегда логична, осмысленна и построена на заинтересованном общении. Дорожите дружбой! Будьте осторожны в любви! Помните о том, что наши поступки и слова не принесут нам душевных ран и переживаний тогда, когда мы начнем понимать, что говорим, к чему стремимся и будем нести ответственность за то, что делаем!

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

☺ **Наша встреча подходит к своему завершению, и нам хочется закончить разговор о чувствах словами Э. Асадова: «Но ведь чувства тем и хороши, что горят красиво, гордо, смело. Пусть любовь начнется, но не с тела. А с души, вы слышите, с души!»**

Волонтеры предлагают каждой участнице высказать свое мнение о встрече и просят девочек по кругу закончить одну из ключевых фраз, записанных на листе (на доске):

Сегодняшняя тема помогла мне...

✓ Сегодня я впервые задумалась...

✓ На этой встрече мне было трудно...

✓ У меня есть желание продолжить разговор о...

✓ Эта тема заставила меня...

✓ Свои ощущения я могла бы выразить тремя словами – ...

Волонтеры благодарят участниц встречи за работу и прощаются с девочками.

**Волонтеры клуба «Вектор-АБГ» проводят занятие
с элементами тренинга по теме
«Разговор о дружбе и любви» в группе подростков 14-15 лет**



Фото из архива волонтерского клуба «Вектор-АБГ»
(детский реабилитационно-оздоровительный
центр «Колос», осень 2011 года)

«РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ»

Разработала Елена Георгиевна Дмитриева, методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы Брестского областного ИРО, областной координатор проекта «Сверстник обучает сверстника», региональный комиссар Брестского областного отделения АБГ.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, знакомство с группой, озвучивание темы и цели встречи, принятие правил, актуализация темы «Здоровье»)

Любая встреча начинается со знакомства. Это необходимо для того, чтобы создать доверительные отношения между участницами, благоприятную атмосферу, которая позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы, связанные с сохранением репродуктивной системы девочек.

А для начала волонтеры здороваются с группой, представляют себя и общественную организацию, от лица которой проводится встреча.

☺ **Добрый день, нас зовут ...**

Мы рады видеть вас здесь... Мы представляем Ассоциацию белорусских гайдов, которая реализует образовательные программы равного обучения для девочек и девушек. И собрались мы с вами, чтобы обсудить вопросы, которые сегодня волнуют многих девочек-подростков. Давайте познакомимся...

Для знакомства с участницами встречи, создания продуктивной атмосферы можно провести игру «**Имя – эпитет**».

Описание игры. Волонтеры и участницы игры садятся в круг. Волонтер предлагает участницам по кругу назвать свое имя и личностное качество, которое начиналось бы на ту же букву, что и имя участницы, например, *Ирина – Интересная*.

После проведенного знакомства волонтер благодарит участниц и озвучивает цель встречи. Цель записывается на листе ватмана либо вывешивается на листе формата А4 в уже напечатанном виде.

☺ **Главная цель нашей встречи – повысить уровень знаний девочек по проблеме репродуктивного здоровья, сформировать у девочек-подростков ответственное отношение к своему поведению, которое будет способствовать сохранению здоровья репродуктивной системы.**

Далее волонтеры предлагают участницам встречи **правила**, которые позволят организовать эффективную работу в группе.

☺ **Для эффективной организации работы нашей группы предлагаем сформулировать и записать те правила работы в группе, которые помогут нам провести нашу встречу в активной и творческой атмосфере...**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участниц. Волонтеры имеют возможность в процессе встречи при необходимости к ним обратиться.

Озвучивая правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Правило поднятой руки.
- ✓ Правило активности.
- ✓ Правило уважения каждого мнения.
- ✓ Правило мнения от своего имени.
- ✓ Правило лаконичности (высказываться кратко и по существу).
- ✓ Правило «Одна девочка говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек).

- ✓ Правило конфиденциальности личных историй.
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон переключается в бесшумный режим).

Особым и важным шагом в тренинговых встречах, посвященных сохранению здоровья, выступает анализ жизненной позиции и ценностных ориентаций участниц. Это позволяет настроить девочек на серьезный разговор о жизненных ценностях человека, осознать несовместимость рискованного поведения с достижением многих жизненно важных целей.

☺ **Сегодня мы поговорим о вещах и понятиях, близких каждому молодому человеку и каждой девушке. Мы узнаем, к чему вы стремитесь и о чем мечтаете, какие проблемы встают перед вами, и какие решения вам приходится принимать. Но сначала я предлагаю вам принять участие в упражнении «Аукцион мечтаний».**

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «АУКЦИОН МЕЧТАНИЙ, ИЛИ НА ЧТО ПОТРАТИТЬ ЖИЗНЬ?» помогает участницам задуматься о своих ценностях. Для ее проведения потребуется:

- ✓ таблица с перечнем лотов (для себя),
- ✓ по 50 купонов достоинством 10 каждый для всех участниц, карточки, на которых написаны лоты – товары для продажи.

№ лота	Предлагаемые лоты	Стартовая цена
1.	Новый дом или современная квартира	30 у.е.
2.	Новый спортивный автомобиль	20 у.е.
3.	Оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашей семьи	50 у.е.
4.	Один супруг на всю жизнь	20 у.е.
5.	Исключительно красивая внешность	20 у.е.
6.	Один настоящий друг на всю жизнь	50 у.е.
7.	Хорошее образование	50 у.е.
8.	Предприятие, приносящее большую прибыль	10 у.е.
9.	Здоровая семья (50 у.е. возвращаются к тому, кто купил)	50 у.е.
10.	Всемирная слава и популярность	10 у.е.
11.	Возможность совершить открытие, которое не удавалось сделать никому до вас	20 у.е.
12.	Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените	30 у.е.
13.	Чистая совесть	50 у.е.
14.	Успех во всем, чего бы вы ни пожелали	40 у.е.
15.	Чудо ради близкого человека	30 у.е.
16.	Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого	50 у.е.
17.	Семь дополнительных лет жизни	40 у.е.
18.	Безболезненная смерть, когда придет время	50 у.е.
19.	Безбедная старость	50 у.е.
20.	Возможность отыскать клад и стать богатым	20 у.е.

Описание упражнения. Перед началом волонтер сообщает правила игры...

☺ **Сегодня мы всех приглашаем на аукцион, где можно приобрести мечту, которая сделает вашу жизнь счастливее. Сейчас я раздам вам жетоны на определенную сумму (в нашей игре – 500 у.е.). Каждый жетон представляет собой часть вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. Когда мы начнем аукцион, перед вами станет выбор: «потратить» жетоны или сэкономить. На торги будут выставляться различные ценности, га-**

рантии и привилегии с определенной стартовой ценой. Вы можете торговаться, чтобы приобрести тот или иной лот. «Купить» выставленный на продажу лот может только один человек – тот, кто назовет самую высокую цену. Следите за тем, чтобы названная вами сумма не превышала имеющуюся в вашем распоряжении, иначе лот будет продан игроку, назвавшему цену до вас, а вы будете лишены права участвовать в аукционе дальше.

Объясняя порядок игры, волонтер раздает участницам жетоны. При подготовке к встрече необходимо просмотреть перечень выставляемых на продажу «товаров» и заготовить карточки. При покупке участница получает карточку с тем лотом, который она приобрела и расплачивается. Игра заканчивается тогда, когда все лоты будут распроданы.

По завершении игры волонтеры предлагают обсудить покупки и ответить на следующие вопросы:

- ✓ Какой покупкой вы более всего довольны?
- ✓ Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- ✓ Остались ли у вас сэкономленные жетоны?
- ✓ Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Следует обратить особое внимание на то, какие правила игры участницы хотели бы изменить. После этого волонтеру стоит **обратить внимание участниц на то, что в жизни так не бывает:**

- ✓ отменить» последствия ранее принятого решения...
- ✓ нельзя дважды сделать один и тот же выбор...
- ✓ невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения...
- ✓ нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями...

Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

☺ **Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях. Если вы действительно сожалеете о выбранных вами ценностях, могу вас обрадовать: у вас есть возможность в своей реальной жизни сделать правильный выбор, исходя из имеющихся ресурсов. И одним из таких ресурсов является ЗДОРОВЬЕ, о чем мы сейчас и поговорим.**

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий, «Пирамида здоровья», интерактивная мини-лекция «Что происходит с подростком в период полового созревания?», упражнение «Горячий стул», упражнение «Жизненные истории», организованная дискуссия «Меры профилактики»)

Волонтер задает участницам вопрос:

☺ **Что для вас означает быть здоровым человеком?**

Ответы участниц фиксируются на листе ватмана (или на доске).

После того, как все участницы высказались, волонтер подводит итог сказанного, обращая внимание участниц на следующие положения (утверждения можно напечатать на отдельных листах и вывешивать по мере обсуждения):

Здоровье – это состояние полного физического, социального и психологического благополучия, а не только отсутствие болезней (ВОЗ: Устав, 1948 г.). Важным слагаемым здоровья является и репродуктивное здоровье.

Репродуктивное здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

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

☺ **Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни.**

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: всё, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины.

Волонтеры могут представить здоровье человека в виде пирамиды:



Волонтеры зарисовывают «Пирамиду здоровья» на листе ватмана либо вывешивают заранее подготовленный плакат.

☺ **А теперь давайте подробно разберем наши знания о собственном теле и процессах в нем и рассмотрим, как происходит половое созревание у девочек и у мальчиков.**

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

☺ **Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, которая ведет к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей.**

Как вы думаете, какие изменения происходят во время полового созревания с мальчиками (в организме, во внешности, с эмоциональным состоянием)?

Волонтеры записывают ответы участниц на лист, на котором нарисован мальчик.

Дополнительная информация волонтерам:

Мальчики

Как правило, период полового созревания у мальчиков начинается в 12-14 лет, но нормальны и небольшие отклонения от этого возраста. Изменения, сопровождающие половое созревание, вызываются выбросом мужских гормонов в кровь. Этот процесс обусловлен воздействием веществ, которые вырабатываются гипофизом, эндокринной железой, расположенной у основания головного мозга.

Эти вещества вызывают рост и созревание половых клеток (спермы), а также выработку половых гормонов, самым важным из которых является тестостерон.

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

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

☺ **Какие изменения происходят во время полового созревания с девочками?**

Волонтеры записывают ответы участниц на лист с нарисованной девочкой. При необходимости волонтеры корректируют и дополняют высказывания девочек.

Дополнительная информация волонтерам:

Девочки

Период полового созревания у девочек начинается обычно в 10-11 лет, т. е. несколько раньше, чем у мальчиков. Однако этот возраст достаточно индивидуален.

Изменения в организме девочки:

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

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

☺ **Здоровье репродуктивной системы во многом зависит от нашего поведения и от того, как мы строим свои взаимоотношения с противоположным полом. Сегодня мы обсудим проблему взаимоотношений юношей и девушек. И поможет нам в этом упражнение «Горячий стул». Я буду зачитывать утверждение, а каждая из вас должна подумать и решить для себя: согласна с этим утверждением или нет. Кто не согласен, пускай пересядет на другое свободное место...**

Предлагаются утверждения:

- ✓ Отношения между девушками и юношами не могут быть дружескими.
- ✓ Мальчики раньше начинают стремиться к сексуальным отношениям.
- ✓ Девушка должна ждать, пока юноша сам проявит инициативу.
- ✓ Это ненормально, если девушка носит с собой презерватив.
- ✓ Нужно дождаться 18-летия, прежде чем вступать в сексуальные отношения.
- ✓ Любовь прочнее дружбы.
- ✓ Любовь и ревность неразделимы.
- ✓ Хорошо, что разрешены аборты.
- ✓ Если уж случилась ранняя беременность, девушка должна непременно рожать.
- ✓ Иногда девушки добровольно соглашаются заняться «этим», несмотря на то, что им этого не хочется.

После каждого утверждения волонтеры организуют обсуждение. Сначала они обращаются к тем, кто пересел, предлагают девочкам аргументировать свой выбор. Затем спрашивают тех, кто остался на своем месте: готов ли кто-нибудь из них высказать свою позицию.

Далее волонтеры предлагают участницам послушать статистические данные исследований проблемы ранних половых отношений в Беларуси (эта информация должна фиксироваться на листе ватмана или быть предложенной уже на готовых информационных карточках А4).

Данная информация взята на официальных сайтах по исследованиям на 2011 год: sudmed.mogilev.by/forum (форум медицинских судебных экспертов), medseek.by/Belarus (медицинский портал)

В Беларуси средний возраст сексуального дебюта, по данным проекта Программы развития ООН (ПРООН) и Агентства США по международному развитию (USAID) «Здоровая семья», – 14,6 лет.

Каждая тринадцатая девушка начинает сексуальную жизнь до 14 лет, каждая пятая – к 16 годам.

Около 27% белорусских подростков начинают сексуальную жизнь в 15 лет или раньше.

В Беларуси на тысячу девушек 15-17 лет приходится 13,7 случая беременности.

В 2011 году выявленная беременность у девочек-подростков закончилась родами в двух третьих случаев.

☺ **За каждой цифрой стоят сложные жизненные истории. У каждой жизненной истории есть свое начало и продолжение точно так же, как и у наших поступков есть свои мотивы и последствие. Следующее упражнение так и называется – «Жизненные истории». Оно поможет нам вести предметный разговор о причинах и последствиях тех ситуаций, которые происходят с нашими сверстниками...**

1. **Сергей (17 лет)** отдыхал с друзьями на даче. Погода была прекрасной, компания интересной: Кирилл, друг Сергея, пригласил двух девушек – студенток училища. Девушки вели себя уверенно и раскрепощено. Вскоре Сергей понял, что нравится одной из них, хотя обычно девушки на него внимания не обращали. Окончание вечера они провели вдвоем. Спустя неделю Сергей понял, что заразился ИППП.

2. **Светлана (15 лет)** уже полгода встречается с Дмитрием. Дмитрий заканчивает школу и их отношения со Светланой становятся близкими. Через неделю Дмитрий уез-

жает в другой город учиться в университет. А еще через две недели Светлана узнает, что она беременна.

3. **Надя (16 лет)** всегда мечтала в будущем о крепкой семье и ребенке. И вот она знакомится с Андреем – красавцем, студентом торгового колледжа. Все было прекрасно, время летело незаметно, пока однажды Надя не узнала, что у Андрея есть другая девушка, на которой он собирается жениться.

4. **Александр (16 лет)** и **Людмила (14 лет)** вот уже три месяца неразлучны. Ждут окончания школы, когда, наконец-то, смогут пожениться. Но ждать еще долго. Они уверены, что их отношения уже могут быть близкими, и решились «этим» заниматься, но осторожно, уже теперь.

☺ **Предлагаю вам объединиться в 4 группы (по номерам, наклеенным на спинку стула). Каждая группа получит описание истории, которую необходимо проанализировать по трем позициям:**

- ✓ причины, приведшие к описанной ситуации;
- ✓ возможные последствия (экономические, физические, психологические);
- ✓ мой совет сверстнику в сложившейся ситуации.

Оформите результаты вашего обсуждения в таблицах, которые я вам сейчас раздам. На анализ ситуации у вас есть 10 минут. После завершения работы в группе будьте готовы представить результаты вашей работы всем участникам.

причины	последствия	совет

Когда группы закончат работу, волонтеры предлагают начать обсуждение. По ходу обсуждения фиксируются на листе ватмана (либо на доске) **причины** и **последствия** описанных ситуаций. Помимо вариантов, предложенных группой, могут быть предложены волонтерами и отражены ниже представленные причины и последствия.

Основные **ПРИЧИНЫ:**

- ✓ боязнь остаться в одиночестве;
- ✓ употребление психоактивных веществ;
- ✓ желание казаться старше и опытнее;
- ✓ любопытство;
- ✓ интимные отношения как доказательство любви и др.

При обсуждении причин, провоцирующих рискованное половое поведение, волонтеры акцентируют внимание на то, что **принуждение к половой близости ни в коей мере не может служить проявлением любви...**

☺ **Организм должен созреть для всего нового: нового питания (вспомните, как постепенно вводят разные продукты в рацион ребенка), новых знаний (годы учебы), новых отношений (дружба, любовь). Перескакивание через ступеньки приводит к изнашиванию организма в эмоциональном и физическом плане. Частая смена партнеров повышает риск заражения ИППП, приводит к неудовлетворенности собой и, как следствие – к бесплодию, угасанию сексуального влечения.**

Основные **ПОСЛЕДСТВИЯ:**

- ✓ ИППП (инфекции, передающиеся половым путем);
- ✓ психологическая травма, потеря веры в людей;
- ✓ ограниченность в финансовых средствах;
- ✓ ранняя беременность и ее осложнения и др.

☺ Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Нередко женщина стоит перед непростым выбором — родить ребенка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девочки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии.

☺ Самыми острыми проблемами, связанными с репродуктивным здоровьем молодых людей, являются инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время известно более 25 таких инфекций. Более половины случаев ИППП приходится на возраст 15-24 года. Количество девушек, болеющих такими инфекциями, в 2-3 раза выше количества юношей. Такой высокий уровень заболеваемости ИППП в Беларуси создает угрозу дальнейшего распространения ВИЧ-инфекции и повышает риск инфицирования ВИЧ от 3 до 22 раз.

☺ Давайте подумаем, как можно обезопасить себя и других от нежелательной беременности и ИППП. Каждый из вас получит лист бумаги, на котором нужно перечислить меры профилактики рискованного полового поведения...

Название написано на листе ватмана и вывешено на доске.

МЕТОД «ОДИН – ДВА – ЧЕТЫРЕ».

Описание метода. Каждая участница пишет меры профилактики на своем листе бумаги 1 минуту (использовать песочные часы). Спустя некоторое время участницам предлагается объединиться в пары и сравнить свои записи еще в течение 1 минуты. На следующем этапе пары объединяются в четверки, участники которых дополняют знания друг друга. В итоге группы рассказывают для всех то, что они знают по этой теме. Чтобы не повторялись какие-то моменты, волонтеры просят следующие группы только дополнять содержательно ранее выступивших. В результате формируется общая картина представлений группы о мерах профилактики.

Основные **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- ✓ Необходимо воздерживаться от начала половой жизни до биологического и социального созревания.
- ✓ Иметь одного постоянного партнера.
- ✓ Использовать презерватив, т.к. только презерватив защищает и от нежелательной беременности, и от ИППП.

После того как все группы представили результаты своей работы, волонтер обобщает высказывания, отмечая следующее...

☺ **Обобщая сказанное, мы можем сделать вывод: главным является принцип ВВП: воздержание, верность, презерватив (необходимо записать на листе ватмана).**

☺ **Кроме того, чтобы сохранить свое репродуктивное здоровье необходимо:**

- ✓ развивать навыки общения, самооценку;
- ✓ найти любимое дело, правильно организовать досуг;
- ✓ регулярно проходить профилактические осмотры, а в случае сомнений и подозрений – немедленно пойти на прием к врачу. Врач не может осуждать, он может только лечить, неважно какой орган болен.

Если сложно говорить с родителями на эту тему, куда можно обратиться?

Участницы встречи, возможно, смогут дать ответ: к маме, к любимому учителю, школьному психологу и педагогу социальному, к врачу в женскую консультацию, к подруге, к сестре либо другим родственникам, которым доверяешь. Но мало кто сможет сказать о том, что обратиться можно в Центр здоровья молодежи...

☺ **У каждого из нас есть возможность обратиться в Центр здоровья молодежи – это учреждение, оказывающее комплексную медицинскую, психологическую и социальную помощь подросткам по вопросам сохранения здоровья. Понимая проблемы молодежи, специалисты ЦЗМ в совместном поиске с подростками и молодыми людьми находят выход из сложившейся ситуации.**

☺ **В ЦЗМ могут обратиться юноши и девушки от 15 до 24 лет, причем не только те, которым необходимо лечение, но и нуждающиеся в информации по вопросам репродуктивного здоровья, половых отношений либо нуждающиеся в консультации психолога. В Центрах здоровья молодежи работают такие врачи-специалисты, как гинеколог, уролог, андролог, дерматовенеролог, а кроме того, психологи и социальные работники, оказывающие подросткам социально-психологическую помощь.**

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (вручение буклетов и листовок с дополнительной полезной информацией, подведение итогов встречи)

Волонтеры раздают участницам списки ЦЗМ (*см. приложение*), действующих в Беларуси. Они обязательно интересуются, остались ли у участниц какие-либо вопросы по теме занятия, и дают ответы на них. Затем волонтеры предлагают каждой участнице ответить на один или несколько из предложенных вопросов (они вывешиваются на листе ватмана, чтобы участницы могли выбрать сами вопросы, на которые им хотелось бы ответить):

☺ **В завершение встречи прошу вас подобрать одно слово, которое бы охарактеризовало сегодняшнюю встречу.**

- ✓ О чем впервые вы узнали на этой встрече?
- ✓ Что больше всего удивило вас на этой встрече?
- ✓ Какой вывод вы сделали для себя в результате нашего занятия?
- ✓ Кому из участниц сегодня вы хотели бы сказать спасибо и за что?
- ✓ Волонтеры благодарят участниц встречи за работу и прощаются с девочками.

**Волонтеры клуба «Вектор-АБГ»
проводят интерактивное занятие по теме
«Репродуктивное здоровье: между нами, девочками»
в группе девушек 16-17 лет**



Фото из архива волонтерского клуба «Вектор-АБГ»
(детский реабилитационно-оздоровительный центр «Колос»,
зима-весна 2012 года)

ОПЫТ РАБОТЫ ГОРОДСКОГО КЛУБА «РОВЕСНИК – РОВЕСНИКУ» В Г. ПИНСК

В 2013 году клубу «Ровесник – Ровеснику» исполняется 10 лет. Клуб был организован в 2003 году по инициативе культурно-творческого общественного объединения «Калегіум» на базе СШ № 15 г. Пинска и просуществовал там до 2010 года, после чего работа клуба была переведена на городской уровень. Об истории работы клуба рассказывает председатель правления КТОО «Калегіум» **Надежда Авсиевич**.

ЧАСТЬ 1: КЛУБ «РОВЕСНИК – РОВЕСНИКУ», 2003 – 2010 гг.

Наши места не в зрительном зале

В 1999 г. мы, группа активных пинчан, представителей творческих профессий, зарегистрировали общественное объединение под названием «Калегіум» с целью развития культурно-творческой среды в нашем городе. Нас прежде всего интересовали история Пинска, краеведение, литература, изобразительное искусство и музыка. Мы с энтузиазмом занимались организацией выставок, концертов, экскурсий, встреч творческой интеллигенции.

Многие из нас работали педагогами в школах и постоянно сталкивались с различными формами рискованного поведения детей и подростков (курение, приобщение к алкоголю, эксперименты с наркотиками, беременность несовершеннолетних, заражение ВИЧ...). Будучи людьми с активной жизненной позицией, осознавая, что «наши места не в зрительном зале», мы не могли оставаться в стороне от этих проблем. К тому же у нас росли собственные дети.

Мы понимали, что для того чтобы изменить ситуацию, нужно каким-то образом вовлекать молодых людей в интересную для них самих деятельность, которая способствовала бы развитию их «жизнестойкости», то есть критического мышления, навыков обдуманно и конструктивно действовать в любых жизненных ситуациях. Но как это сделать?

У нас тогда было мало знаний, но много энтузиазма, и мы активно занялись поиском организаций, уже имеющих опыт работы с подростками по профилактике рискованного поведения. В результате был изучен опыт работы таких организаций, как шведский Союз «За общество без наркотиков» (RNS), шведский Комитет женских организаций по вопросам алкоголя и наркотиков (WOCAD), Центр профилактики наркозависимости из Санкт-Петербурга, а также двух петербургских общественных объединений «Взгляд в будущее» и «Здоровое поколение».



Члены петербургской общественной организации «Здоровое поколение» провели семинар по программе профилактики поведения высокой степени риска среди подростков для специалистов Брестской области. Пинск, июнь 2007 г. Надежда Авсиевич во втором ряду крайняя справа. Фото из архива КТОО «Калегіум»

Все, чему мы научились у наших друзей и партнеров, очень пригодилось нам потом в организации работы с молодежью в Пинске. А профилактика рискованного поведения подростков постепенно стала одним из главных направлений деятельности нашей организации.

Конечно же, в учебных заведениях нашего города проводилась профилактическая работа, но насколько эффективной она была с точки зрения молодежи? Из бесед с подрост-

ками мы выяснили, что им далеко не всегда интересны «лекции о вреде», которые проводят в классах учителя, психологи и наркологи. Слабо эффективны, по мнению молодых людей, дни профилактики с опять же лекционной формой подачи информации. Зато хорошо воспринимаются всевозможные интерактивные формы работы – все то, что подразумевает диалог.

Информация по многим важным вопросам жизни подростков, поступающая к молодым людям от их сверстников, воспринимается с большим доверием, чем информация, полученная от взрослых. Если же эта информация исходит от сверстника, который в своей среде пользуется определенным авторитетом, то она усваивается окружением лидера. Важность передачи подростками-лидерами позитивного опыта равным по статусу, возрасту и интересам сверстникам трудно переоценить. Этот принцип «равный – равному» и был положен в основу работы клуба, который мы решили назвать «Ровесник – ровеснику» (не слишком оригинально, зато отражает суть работы).

Будем «клубиться» вместе

Инициативу «Калегіума» по созданию подросткового клуба, где подростки учились бы вести работу по профилактике рискованного поведения со сверстниками, ориентируясь на свойственные своему возрасту интересы и потребности, реализуя свои инициативы и находясь в безопасной и творческой среде, поддержала администрация средней школы № 15 г. Пинска. В 2003 году клуб «Ровесник – Ровеснику» начал работу в этом учебном заведении.

До января 2005 года работа в клубе велась членами «Калегіума» на волонтерских началах, после чего в школе нашлась возможность оплачивать работу руководителя клуба. Эту должность заняла член нашей организации Наталия Касько.

Планируя работу клуба «Ровесник – Ровеснику», мы ставили перед собой две основные задачи. Первая: создание условий для самореализации подростков и повышения их социальной активности, а также организация досуговой деятельности молодежи как одного из направлений профилактики рискованного поведения. И вторая: подготовка подростков-лидеров для работы, направленной на пропаганду здорового образа жизни и формирование полезных жизненных навыков в среде сверстников.

Учитывая эти задачи, двухгодичный цикл работы в клубе состоял из двух этапов:

Этап 1 (общий): проведение взрослыми тренерами клуба встреч со всеми желающими учащимися подросткового возраста.

Этап 2 (лидерский): проведение взрослыми тренерами клуба встреч с наиболее активными подростками (из числа посещавших встречи на общем этапе), затем помощь подросткам-лидерам в подготовке, организации и проведении встреч со сверстниками и, наконец, проведение подростками-лидерами встреч со сверстниками и детьми младшего возраста.



**Члены клуба
«Ровесник – Ровеснику»
на открытии
фотовыставки
«Наркотики: лицо
трагедии» с ее автором
Марией Седерберг
(четвертая справа в
верхнем ряду).
Пинск, 28 апреля 2008 г.
Фото: Михаил Евтухович**

Работа в клубе на первом (общем) этапе велась по нескольким направлениям, так что все желающие подростки-учащиеся старших классов раз в неделю могли посещать своего рода кружки по интересам: «Игротехника и Театр», «Бульжники и Розы» (для девушек) «Ноор» (для парней). Кроме того, работала редакционная коллегия информационного бюллетеня клуба. Работа каждого из этих кружков имела свои особенности, но все их, безусловно, объединяла непринужденность атмосферы, взаимное обогащение подростков опытом, понимание ребятами ценностей здорового образа жизни, а также необходимости принимать осознанные решения и нести за них ответственность. Все подростки, посещавшие клуб, подписывали контракт об отказе от курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Взамен они получали целую систему бонусов: возможность пользоваться видеотекой и библиотекой клуба, посещать клубные вечеринки. Об этом контрактном методе поощрения позитивного поведения «Калегіум» узнал от шведской организации «SMART».



Встреча группы парней «Ноор» в клубе «Р – Р» в СШ № 15 г. Пинска, 2004 г. Фото из архива клуба

Кроме руководителя клуба Наталии в клубе на волонтерских началах работали еще четыре члена «Калегіума»: Чеслава Дударева, Жанна Долженко, Надежда Середич и я, Надежда Авсиевич.



Руководитель клуба «Р – Р» Наталия Красько с «клубистами» (2007 г). Фото из архива клуба

Работа и общение в клубе не сводились лишь к проведению кружковых занятий. В ка-

бинет, который «Ровесник – Ровеснику» (или «Р – Р», как называли клуб сами ребята) делил еще с несколькими школьными кружками, на переменках постоянно прибегали «клубисты». Шло непрерывное обсуждение идей и планов, которые затем воплощались в жизнь. За годы существования клуба при СШ № 15 было проведено множество клубных вечеринок с танцами, играми и конкурсами. Члены клуба ходили в походы, ездили на экскурсии и участвовали в летних международных лагерях. Ребята действительно много общались, дружили, что, безусловно, способствовало укреплению клубного духа. Быть членом «Р – Р» считалось «круто» по многим причинам, к тому же «клубисты» получали яркие майки с эмблемой «Ровесник – Ровеснику» и надписью «Скажи жизни «да», скажи наркотикам «нет».



Члены клуба «Р – Р» со своими шведскими и белорусскими друзьями в международном летнем лагере «Искусство жить в ладу с собой и миром» (д. Жабчицы Пинского района, июнь 2007 г.).
Фото: Надежда Авсиевич

Часть ребят, участвовавших в работе различных направлений клуба, после завершения первого этапа переходили на второй, то есть продолжали работу в лидерских группах, где они развивали свои лидерские качества, учились самостоятельно планировать и проводить интерактивные встречи по темам «Алкоголь», «Табак», «Наркотики», «Общение со сверстниками», «Риск и рискованное поведение». Молодые лидеры проводили встречи с подростками, в основном на классных часах, а с младшими детьми – во время работы летнего школьного лагеря.



Волонтеры из клуба «Р – Р» проводят встречу с учениками СШ № 15 (2006 г.).
Фото из архива клуба

Вопросы и проблемы: бороться и искать, найти... и что дальше?

Шло время, по ходу работы возникали разные вопросы и проблемы. Нарботки шведских и российских коллег не всегда удавалось использовать в наших условиях, при наших ограниченных ресурсах.

Например, через несколько лет работы выяснилось, что большинство ребят, посещавших различные направления клуба на общем этапе, на лидерский этап так и не вышли. Частично это можно было объяснить двухгодичным клубным циклом: многие активные девятиклассники после окончания базовой школы поступали в колледжи и училища; 11-классники тоже уходили из клуба после года работы. Конечно, ребята, посещавшие клуб пусть даже только на первом этапе, все равно приобретали ценные навыки эффективного общения, принятия решений, учились мыслить критически и разрешать конфликты. Но какое количество подростков можно было бы охватить профилактической работой, используя мы лидерский потенциал наших «клубистов» полнее... Возникла необходимость как-то изменить структуру клуба, чтобы ликвидировать перекос в сторону общего этапа в ущерб лидерскому.

Между тем о клубе заговорили в Пинске, на встречи стали приходить подростки из других школ. Мы поняли, как много в нашем городе ребят с лидерскими качествами, и жаль было не использовать такой мощный потенциал. Педагоги из других школ просили поделиться опытом, многие направляли учащихся своих школ для того, чтобы «из них вырастить юных профилактов».

Таким образом, к 2010 г. назрела необходимость перевести работу клуба со школьного уровня на городской. Название «Ровесник – Ровеснику» было решено сохранить.

ЧАСТЬ 2: ГОРОДСКОЙ КЛУБ «РОВЕСНИК – РОВЕСНИКУ», 2010 г. – НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Первый сезон в городском клубе: «лучше меньше, да больше»

В мае 2010 г. Министерство образования Республики Беларусь одобрило Концепцию реализации принципа «равный обучает равного» (РОР) в общеобразовательных учреждениях, а в октябре этого же года «Калегіум» при поддержке отдела образования Пинского горисполкома открыл первый сезон работы в клубе «Ровесник – Ровеснику» уже на городском уровне. Центр детского и юношеского спорта и туризма, который стал опорной площадкой для распространения опыта работы по принципу РОР, предоставил клубу помещение для встреч раз в неделю. Выразили готовность работать в клубе на волонтерских началах Наталия Красько (в качестве руководителя клуба) и Чеслава Дударева (в качестве тренера).

Была продумана схема взаимодействия всех участников, задействованных в работе клуба на уровне города (таблица 1). Цикл работы городского клуба было решено ограничить одним учебным годом (таблица 2).

Таблица 1



Таблица 2
Цикл работы в подростковом клубе «Ровесник – Ровеснику»
(продолжительность цикла – 1 учебный год)

Продолжительность	Деятельность	Ответственные	Ожидаемый результат
Этап 1 (общий)			
Август-октябрь	Подбор и приведение в рабочее состояние помещения для клуба «Р – Р». Разработка тематических и календарных планов работы. Изготовление рекламных материалов клуба и униформы для членов клуба. Установление контактов с методическими объединениями завучей по воспитательной работе. Реклама клуба «Р – Р». Отбор координаторов из числа педагогического персонала школ. Отбор кандидатов в члены клуба в школах. Формирование групп. Составление расписания работы групп.	Городской координатор из отдела образования КТОО «Калегіум» КТОО «Калегіум» Городской координатор из отдела образования, КТОО «Калегіум» Школьные координаторы КТОО «Калегіум»	Клуб начал работать.
Октябрь-декабрь	Работа в группах в соответствии с тематическими и календарными планами	КТОО «Калегіум»	Сформирована команда подростков и взрослых, живущая по правилам клуба.
Этап 2 (лидерский)			
Январь-февраль	Работа в группах и индивидуальная работа в соответствии с тематическими и календарными планами.	КТОО «Калегіум»	Подросткам-лидерам присвоена квалификация «волонтер-инструктор равного обучения» с правом проведения тематических встреч с детскими и подростковыми группами по тематике здорового образа жизни.
Март-май	Оказание помощи волонтерам-инструкторам в подготовке и проведении интерактивных встреч по тематике здорового образа жизни. Работа волонтеров-инструкторов с детскими и подростковыми группами по тематике здорового образа жизни в своих школах.	КТОО «Калегіум», школьные координаторы КТОО «Калегіум», школьные координаторы	Волонтеры-инструкторы провели встречи со сверстниками в своих школах.
Июнь	Работа волонтеров-инструкторов с детскими и подростковыми группами по тематике здорового образа жизни в летних школьных лагерях своих школ.	КТОО «Калегіум», школьные координаторы	Волонтеры-инструкторы провели встречи с детьми в летних школьных лагерях своих школ.
Июль	Подведение итогов работы клуба за учебный год.	КТОО «Калегіум»	Проведен анализ работы клуба за учебный год. Учтены достижения и недостатки работы. По результатам работы написан отчет.

На первую (рекламную) встречу городского клуба были приглашены завучи по воспитательной работе всех школ города. Многие из них уже знали о работе клуба в СШ № 15 и были рады возможности подготовить из числа учащихся своих школ волонтеров-инструкторов. Мы, члены «Калегіума», подчеркивали, что сезон в клубе будет длиться один учебный год, и за это время подростки должны будут не только пройти обучение в клубе, но и сами провести встречи со своими сверстниками. В связи с этим говорилось о целесообразности привлечения в клуб 15-16-летних учеников (то есть достаточно взрослых ребят, для которых, однако, этот учебный год не являлся бы последним годом обучения в школе), имеющих активную жизненную позицию, социализированных и способных работать в команде. Было

обязательным желанием самого подростка посещать встречи в клубе, также как и отсутствие большой внеклассной загруженности. Что касается отличной успеваемости в школе, то этот фактор при отборе кандидатов в клуб мы просили не считать главным.

Также на встрече обсуждались функции школьных координаторов (во многих школах ими стали социальные педагоги). Все сошлось во мнении, что для организации помощи молодым лидерам в проведении встреч со сверстниками нужно, чтобы школьные координаторы морально поддерживали подростков, посещающих клуб, подчеркивали заинтересованность школы в подготовке молодых «профилактиков», а также интересовались успехами их работы и содержанием встреч. Молодым лидерам понадобится содействие школьных координаторов в написании тематического и календарного плана их работы в школах, а также в сборе целевых групп и определении места и времени встреч.

Работа в городском клубе началась... В октябре 2010 года в клуб пришли 19 десятиклассников из девяти средних школ г. Пинска. Для того чтобы эффективно проводить встречи со сверстниками, эта группа ребят сначала получала от взрослых тренеров клуба знания, касающиеся здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения. Основной составляющей обучения будущих лидеров было развитие у них умений и навыков, необходимых для саморазвития и сохранения здоровья, позитивного участия в социальной жизни. Затем пришел черед обучения ребят интерактивными методиками работы со сверстниками.

«Р – Р» школьный и «Р – Р» городской: найди три отличия

Поначалу я волей-неволей сравнивала работу новоиспеченного городского клуба со школьным «Р – Р». Городскому клубу не хватало, конечно, «клубного духа», ведь встреч с ребятами на общем этапе было проведено чуть больше десятка. Встречи проходили раз в неделю, и хотя их атмосфера была непринужденной (чему способствовало и непрямое чаепитие), у ребят и взрослых не было возможности проводить вместе свободное время, а вечеринку в клубе организовали всего одну – новогоднюю...

Зато ребята из городского клуба изначально имели четкую мотивацию стать волонтерами-инструкторами равного обучения. Те же, кто пришел просто «потусоваться» или кого «в добровольно-принудительном порядке» направила школьная администрация, вскоре перестали посещать встречи.

Вышедшие на лидерский этап семь девушек-десятиклассниц из четырех школ города настолько «загорелись» тренерской работой, что стали на этой почве не просто сотрудничать, но и дружить. После проведения встреч со сверстниками все они, надев черные клубные майки с эмблемой («головастиками») и неизменным девизом «Скажи жизни «да», скажи наркотикам «нет», собирались в нашем офисе для «разбора полетов»: пили чай, делились успехами и неудачами, советовались, планировали новые встречи...



**Лидеры городского клуба
«Ровесник – Ровеснику»
первого сезона
(2010/2011 гг.).**

**В верхнем ряду слева
направо: Алена Яромич,
Каролина Вабищевич,
Ирина Дедерко, Янина
Колесникович. Сидят
слева направо: Мария
Титова, Виктория
Гордейчук. Фото:
Надежда Авсиевич**

В первый сезон работы городского клуба иногда возникали проблемы из-за того, что школьные координаторы не относились к волонтерам-инструкторам с должным вниманием, попросту «отмахиваясь» от просьб девушек-лидеров «я уже готова проводить встречи, в какой мне класс пойти и когда», объясняя это своей занятостью. Молодым лидерам зачастую приходилось самим ходить по классам и договариваться о проведении встреч с классными руководителями.



Волонтеры Каролина Вабищевич и Алена Яромич проводят встречу с подростками в СШ № 18 (2011 г.). Фото из архива городского клуба «Р – Р»

Второй сезон в городском клубе: «преемственность поколений» и «цепная реакция»

Во второй сезон работы городского клуба стали наблюдаться два явления: «преемственность поколений» и «цепная реакция».

«Старые ровесники», посещавшие еще школьный клуб, теперь уже 20-летние Надя, Алеся и Артем стали приходить и проводить вместе со взрослыми тренерами встречи с очередным набором старшеклассников из разных школ города. А половина этого нового набора, кстати, состояла из ребят, с которыми в своих школах проводили встречи лидеры клуба, подготовленные в первом сезоне.

Клубная «кухня» изнутри: второй сезон

Алеся Саковец, студентка ПолесГУ, член КТОО «Калегіум», волонтер городского клуба «Р – Р»: «Я, можно сказать, очень «старый ровесник», как пришла в «Р – Р» в 2005 году, так и «прикипела». Ходила на встречи в школьный клуб, потом сама уже в качестве лидера проводила встречи со сверстниками в своей школе (поначалу это было нелегко, но со временем у меня стало неплохо получаться!). О школьном клубе у меня сохранились самые лучшие воспоминания, поэтому, когда я узнала о том, что «Р – Р» перешел на городской уровень, я с радостью согласилась принять участие в его работе. Так, в 2011 году стала помогать Чеславе и Наташе работать с группой подростков из разных школ города с целью подготовить их к самостоятельному проведению встреч по тематике здорового образа жизни в среде сверстников. Тут, безусловно, пригодился мой лидерский опыт.»



«Старые ровесники» Алеся Саковец (крайняя справа в верхнем ряду) и Артем Медведский проводят встречу с членами городского клуба «Р – Р». Второй сезон в клубе, декабрь 2011 г. Фото: Надежда Авсиевич

Даша Гаврильчук, ученица СШ № 7 г. Пинска, 16 лет: «В 2011 г. я перешла в десятый класс. В сентябре подходит ко мне завуч по воспитательной работе нашей школы и рассказывает о рекламной встрече в клубе «Ровесник – Ровеснику», с которой только что вернулась. Мне запомнилось, как впечатлило ее выступление одной из девушек-лидеров. Та девушка очень уверенно держалась и с гордостью рассказывала о своей работе с подростками. Я думаю: вот бы и мне так научиться! Короче, решила я сходить в клуб «на разведку», пригласив с собой одноклассниц Яну и Вику».

Яна Мерзин, 16 лет: «Пришли мы в «Ровесник – Ровеснику» в первый раз. Поначалу чувствовали себя не в своей тарелке: кругом одни незнакомые подростки. В основном девушки, был, правда, и парень, но в конце встречи он сказал, что ему нравятся точные науки, и больше мы его не видели. Да, были еще молодые лидеры Артем, Алеся и Надя в черных клубных майках. И нам пообещали такие же майки дать. Мне очень понравилась атмосфера на встрече: все сели в круг, руководитель клуба положила папку с планом встречи на пол, никто никого «не строил». Мы посмотрели презентацию о том, как устроен клуб, что мы будем делать, чтобы стать лидерами-волонтерами. Потом поиграли в игры, даже чаю попили. Было очень душевно, и захотелось прийти сюда снова, причем не только мне. На первой встрече нас было более двадцати, и практически все с удовольствием дошли до конца сезона, ну, может, только несколько человек выпало в самом начале».

Вика Шитик, 16 лет: «На первом этапе мы, старшеклассники из разных школ Пинска, ходили в клуб и были, как бы это лучше сказать, группой подростков, с которыми проводили встречи взрослые. С нами работали тренеры Чеслава и Наташа, а также молодые лидеры Алеся и Артем. Ведь для того, чтобы самим научиться проводить встречи, нам нужно было увидеть и прочувствовать эту работу изнутри группы. Темы были нам интересны, работали мы в них увлеченно, никто не скучал. Хочу перечислить темы, в которых мы работали: «Уверенность в себе», «Эмоции и чувства», «Дружба», «Любовь и сексуальность», «Подростки и взрослые», «Риск и рискованное поведение», «ВИЧ/СПИД», «Психоактивные вещества», «Наркомания», «Кризис и кризисные ситуации», «Когда плохо», «Команда». Пожалуй, ничего бы я из нашего общего курса подготовки не выбросила. Правда, на тему любви хотелось поговорить больше. У нас в группе были одни девушки, поэтому отношения сложились очень доверительные, до сих пор со многими из клуба дружу».

Даша Гаврильчук: «Меня, моих одноклассниц, да и всех, кто ходил в клуб, настолько увлекла клубная работа, что мы ходили на встречи даже на каникулах, даже в мороз. Помню, что даже если спешишь домой по каким-то причинам, все равно останешься на пару минут попить чаю после встречи, чтобы со всеми поговорить, обменяться мнениями.

А затем мы стали целенаправленно готовиться проводить встречи самим. Сами планировали, потом советовались с Наташей и Чеславой, потом тренировались на своей группе в клубе, а потом уже шли к подросткам в своей школе.

Мы троим (Яна, Вика и я) отработали в восьмом и девятом классе. В каждом из них провели по шесть встреч («Уверенность в себе», «Риск и рискованное поведение», «Белая ворона», «ВИЧ/СПИД», «Психоактивные вещества», «Дружба и любовь»). Ребята хвостом за нами ходили, просили приходить к ним снова и снова. Так приятно было видеть, что подростков увлекает наша работа, что они нас слушают, работают, делают интересные вещи вместе. Но бывало и так: план встречи выглядит как картинка, а встречу приходится перестраивать уже по ходу, так как мы не учли, оказывается, что у восьмиклассников меньше жизненного опыта и знаний, чем у девятиклассников. Но мы учились, проводили «разборы полетов», советовались со взрослыми тренерами клуба, с нашим школьным координатором».



Лидеры
городского клуба
«Ровесник –
Ровеснику»
второго сезона
(2011/2012 гг.).
Слева направо:
Яна Мерзин, Вика
Шитик, Даша
Гаврильчук.
Фото: Надежда
Авсиевич

Яна Мерзин: «Я, например, люблю поспорить, так что мне поначалу трудно было сдержаться, когда кто-то из ребят говорил что-то, с чем я была категорически не согласна. Но у нас все мнения имели право на существование, мы никого не оценивали, ни о ком не говорили в его отсутствие. Взрослые на наших встречах не присутствовали, но проблем с дисциплиной не было. Восьмиклассники, конечно, хотели больше играть, мы готовили для них много подвижных игр. В девятых классах больше времени уходило на «рассуждалки». Ребята высказывали интересные, такие разные и часто неожиданные мнения. «Тихие» подростки включались в работу, никто не оставался в стороне. Подростки отмечали, что они чувствовали себя раскованно, так как мы, волонтеры, не загоняли их в какие-то рамки: как им сидеть и что говорить. Для них было удивительно, что на своем бейдже можно было написать хоть «Котик», хоть «Динамит», если человек хотел, чтобы его на встрече так звали. А сам бейдж можно было хоть на лоб приклеить, главное, чтобы имя прочитать можно было. Эта свобода выбора позволяла создать доверительную атмосферу на встрече, настраивала людей на то, чтобы уважать друг друга и вести себя ответственно».

Чеслава Дударева, тренер городского клуба «Ровесник – Ровеснику»: «Мы, взрослые тренеры клуба, доверяем нашим волонтерам самостоятельное проведение таких сложных тематических встреч, как «Риск и рискованное поведение», «Белая ворона» / Не такой, как все», «Наркотики». Во-первых, подготовительный, или общий, этап в клубе занимает несколько месяцев, ребята сами «проживают» эти темы, и у них достаточно времени, чтобы увидеть и прочувствовать атмосферу подростковой группы изнутри. Во-вторых, на лидерском этапе мы вместе с нашими «клубистами» составляем план встреч, учимся предвидеть острые ситуации и реагировать на них, а затем проводим анализ уже проведенных встреч. Приятно, что не только мы сами, но и другие специалисты из нескольких областей Беларуси отмечали хороший тренерский уровень наших ребят».

Даша Гаврильчук: «Сейчас мы с Яной и Викой в выпускном классе, но нас до сих пор приглашают провести встречи со старшеклассниками – проводим с удовольствием. Пару недель назад, например, провели классный час по теме «ВИЧ/СПИД».

Некоторые говорят: зачем вам это надо – только время свое тратите, лучше бы отдохнули. А я так скажу и, думаю, Яна с Викторией со мной согласятся: такой опыт дорого стоит. Мы очень выросли как в профессиональном, так и в личностном плане, ста-

ли лидерами в собственной жизни, так что теперь нигде не пропадем! Если поступим в вузы, обязательно будем искать там волонтерские команды, а если их не будет, то сами организуем!»

Обмен опытом

Стал расти интерес к опыту клуба на областном уровне. При поддержке Брестского областного института развития образования в октябре 2011 г. был проведен семинар-практикум «Реализация принципа равного обучения в сфере здорового образа жизни: опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику» в Пинске». Взрослые тренеры клуба вместе с молодыми лидерами делились опытом работы с представителями учреждений образования Брестской области. Оказалось, что в Бресте и Барановичах тоже работают команды и клубы равного обучения, с которыми «Ровесник – Ровеснику» в июне 2012 г. познакомится поближе на фестивале волонтерских команд. А опыт городского клуба «Ровесник – Ровеснику» вдохновил педагогов из Пинского района на создание двух клубов – в деревнях Оснежицы и Молотковичи.



Семинар-практикум «Реализация принципа равного обучения в сфере здорового образа жизни: опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику» в Пинске». Детский реабилитационно-оздоровительный центр «Колос», Брестский район, октябрь 2011 г. Фото: Надежда Авсиевич

В декабре 2011 г. Чеслава Дударева и Наталия Красько повысили свою лидерскую и тренерскую квалификацию, посетив целевые курсы «Реализация программ равного обучения в сфере здорового образа жизни в общеобразовательной школе», организованные в Минске Академией последипломного образования.

В этом же учебном году «Калегіум» наладил сотрудничество с социально-педагогическим факультетом Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина и факультетом психологии и педагогики Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. Для студентов – будущих социальных педагогов – были проведены семинары по теме «Реализация принципа равного обучения в сфере здорового образа жизни: опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику» в Пинске». В своих отзывах студенты отмечали эффективность интерактивных методов равного обучения, с помощью которых информацию о различных аспектах жизни подростков можно подать в доступной и интересной форме. С помощью таких методов, по мнению студен-

тов, создается непринужденная атмосфера для обмена знаниями и позитивным опытом. Участники семинаров говорили о своем желании использовать интерактивные методы равного обучения в своей будущей работе с молодежью.



Семинар «Реализация принципа равного обучения в сфере здорового образа жизни: опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику» в Пинске» в БрГУ им. А. С. Пушкина. Февраль 2012 г. Тренеры клуба «Р – Р» Чеслава Дударева (на переднем плане справа) и Наталия Красько (держит лист бумаги). Фото: Надежда Авсиевич

Пожалуй, самым значимым событием 2012 года для волонтеров городского клуба «Ровесник – Ровеснику», да и не только для них, стал фестиваль волонтерских команд «Белое озеро».

О том, что происходило на фестивале, рассказывает член клуба «Р – Р» **Вика Шитик**: *«В июне 2012 г. весь наш клуб на неделю поехал на фестиваль волонтерских команд, который проходил на базе отдыха «Белое озеро» недалеко от Бреста. Там, кроме нас, были еще пять команд и клубов из Брестской и Могилевской областей, всего около 80 подростков вместе со взрослыми руководителями. Каждая команда была ответственна за проведение мероприятий в свой день. Каждый такой командный день был тематическим и состоял из тренинговых занятий, большой игры на местности или акции, а также вечерней развлекательной программы. Наш день назывался «Территория НЕ-Зависимости» и был посвящен профилактике рискованного поведения. Мы, конечно, волновались, хотелось не ударить в грязь лицом, ведь нам предстояло работать не просто с подростками, а с людьми, у которых есть тренерский опыт. Кстати, работалось нам легко – ребята из других клубов поддерживали нас, с интересом и вниманием относились к тому, что мы делали. Та же тенденция наблюдалась и в другие дни.»*



Волонтеры из разных команд работают вместе на фестивале «Белое озеро». Фото: Надежда Авсиевич

У волонтеров разных команд были разные стили работы; мы увидели, как можно интересно работать в разных темах, опробовали множество новых упражнений и игр. Самым же ценным было наше непрерывное общение, обмен опытом, какой-то бесконечный волонтерский «драйв». Все понимали, что мы находимся среди уникальных людей в уникальном месте в уникальное время, и это нужно использовать по максимуму. Мы непрерывно задавали друг другу вопросы: А как вы это делаете? А что для этого нужно? В чем смысл этого упражнения?



**В последний день фестиваля «Белое озеро». 23 июня 2012 г.
Фото: Надежда Авсиевич**

Подростки, особенно девушки, набрали на фестиваль много нарядов, но ходили в основном в клубных майках. Всем командам изготовили майки разного цвета, но слоготипом «головастики» (эмблемой нашего клуба «Ровесник – Ровеснику»), и это было символично, ведь все, что мы делаем, можно описать этими двумя словами.

В день отъезда плакали практически все – не хотелось расставаться. Но мы и сейчас общаемся, даже клубами в гости друг к другу ездим».

Третий сезон в городском клубе – и так далее...

Наталья Красько, руководитель городского клуба «Ровесник – Ровеснику»: «Я руковожу клубом «Р – Р» вот уже десять лет. Опыт, который я приобрела за эти годы, дорогого стоит. Жаль, что не было таких клубов, когда я была подростком. Мне, как и многим моим сверстникам, не хватало уверенности в себе, а еще был большой страх быть непонятой, сделать что-то неправильно, показаться кому-то смешной или нелепой. Не было, к сожалению, в мои школьные годы в Пинске такой общности единомышленников, где можно было бы в непринужденной обстановке искать ответы на волнующие вопросы, учиться осознавать свои мысли и чувства, учиться формулировать и отстаивать свою точку зрения...

В октябре 2012 года, в начале третьего сезона, к нам в клуб пришли 29 новых ребят из разных школ Пинска. Ребята пришли небезразличные, «ищущие», мыслящие критически, задающие огромное количество вопросов. Они поняли, что попали туда, куда нужно!

Ведь методы работы нашего клуба позволяют каждому подростку, который к нам приходит, осознать свои возможности и использовать собственный потенциал для того, чтобы стать лидером. Лидером в собственной жизни – это прежде всего. Это очень важно для молодых людей – научиться принимать осознанные решения и нести за них ответственность для того, чтобы «не плыть по течению», не быть жертвой – жертвой собственной низкой самооценки, группового давления, наркотиков.



**На встрече в городском клубе «Ровесник – Ровеснику» (третий сезон). Пинск, ноябрь 2012 г.
Фото: Наталия Красько**

Общий этап работы третьего сезона подходит к концу, и я надеюсь, что у большинства «клубистов» появилась четкая мотивация стать волонтерами-инструкторами и начать проводить интерактивные встречи со сверстниками. Я пока не знаю, сколько из них выйдет на лидерский этап и начнет помогать другим ребятам. Но все наши «клубисты» без исключения понимают, что каждому из их сверстников нужно помочь повысить самооценку, научиться выражать собственное мнение, объяснять свою точку зрения, с уважением относиться к мнению других людей, распознавать рискованные ситуации и искать выход из таких ситуаций...

Время идет быстро, сезон в клубе «Р – Р» пробегает за сезоном. Кажется, вот только подготовили очередную команду молодых лидеров, а они уже уходят – поступают в вузы, уезжают в другие города. Но одно неизменно – все эти ребята не теряются в жизни, где бы они не находились, они постоянно являются центрами притяжения для своих сверстников. Работа по принципу «равный – равному» никогда не заканчивается...».

Пинский городской клуб «Ровесник – Ровеснику» в цифрах

Сезон в клубе (учебный год)	Кол-во встреч с членами клуба, проведенные двумя взрослыми тренерами клуба. Периодичность встреч и их тематика.	Кол-во подростков, посещавших клуб на общем этапе в данный сезон	Кол-во подготовленных волонтеров-инструкторов	Кол-во встреч с подростками, проведенных волонтерами-инструкторами в своих школах	Тематика встреч, проведенных волонтерами в своих школах	Кол-во подростков, посетивших встречи	Обратная связь и поддержка волонтеров-инструкторов со стороны тренеров клуба
Первый сезон, 2010/2011 гг.	Всего 14 встреч. Периодичность – раз в неделю. Темы встреч – см. второй сезон.	19 подростков	7 девушек 15-16 лет из 4 школ г. Пинска	21 встреча с подростками 14-16 лет (из них 4 встречи с девушками 14 лет). Встречи проводились в 4 школах г. Пинска	«Уверенность в себе», «Дружба», «Риск и рискованное поведение», «Белая ворона / Не та-кой, как все», «Алкоголь, табак, наркотики».	252 подростка	Супервизия, индивидуальные встречи
Второй сезон, 2011/2012 гг.	Всего 15 встреч. «Знакомство», «Уверенность в себе», «Эмоции и чувства», «Дружба», «Любовь», «Белая ворона / Не та-кой, как все», «Подростки и взрослые», «Риск и рискованное поведение», «ВИЧ/СПИД», «Профилактика ПАВ», «Наркотики», «Кризис и кризисные ситуации», «Когда плохо», «Команда», «Сумка волонтера» Периодичность – раз в неделю.	22 подростка	18 девушек 15-16 лет из 6 школ г. Пинска	56 встреч с подростками 14-16 лет. Встречи проводились в 6 школах г. Пинска	«Уверенность в себе», «Дружба», «Риск и рискованное поведение», «Белая ворона / Не та-кой, как все», «Алкоголь, табак, наркотики», «ВИЧ/СПИД», «Подростки и взрослые».	991 подросток	Супервизия, индивидуальные встречи, поддержка через группу «ВКонтакте».
Третий сезон, 2012/2013 гг.	В процессе. Встречи проводятся раз в неделю.	29 подростков					

Декабрь 2012 г.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА «РИСК И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Продолжительность – 90 минут

Разработала **Наталья Красько**, руководитель Пинского городского клуба «Ровесник-Ровеснику»

1. ПОДГОТОВКА

Материалы. Фломастеры, бумажный скотч, ножницы, несколько больших листов бумаги (не менее А2), маленькие листы бумаги.

Инструкция. Стулья расставляются в круг. Ведущие предлагают участникам написать свое имя на полоске скотча, выбрав понравившийся цвет фломастера, и приклеить на себя.

2. РАЗМИНКА «ИМЯ + Я ЛЮБЛЮ»

Инструкция. Ведущий предлагает участникам, сидящим в кругу, по очереди называть свое имя и сказать что он(а) любит. Например, «Меня зовут ..., и я люблю мороженое».

3. ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧИ

4. УПРАЖНЕНИЕ «МНЕНИЕ»

Материалы. Четыре или пять комплектов карточек с написанными жизненными ценностями (например: Жизнь, Деньги, Любовь, Дети, Близкие, Дружба, Независимость, Душевный покой, Здоровье, Работа, Учеба, Карьера, Взаимопонимание).

Инструкция. Лидер предлагает участникам выяснить, что для них ценно. Для этого необходимо разбить группу на 4-5 команд и выдать каждой команде по одному комплекту карточек с написанными на них жизненными ценностями.

Каждая команда обсуждает в течение 5 минут основные ценности для молодого поколения и для каждого из них лично. Участники располагают карточки с ценностями по рангу, от самого важного к менее значительному. Начать нужно с самого ценного. Если ребята считают, что какая-то ценность отсутствует в наборе, они могут взять чистую карточку и добавить.

На выполнение задания – 10 минут.

Рекомендации к рефлексии упражнения. У нас образовались колонки из карточек человеческих ценностей.

Попросите ребят прокомментировать их модель жизненных ценностей. Важно отметить, что универсальной (правильной) модели ценностей не бывает. У каждого человека своя система ценностей, сколько людей – столько мнений. Объединяет нас то, что эти ценности для каждого из нас действительно важны.

Далее предложите ребятам совместить ценности и глупости. Например, наркотики или алкоголь. Предложите участникам еще раз взглянуть на систему ценностей и подумать, что каждый из них считает несовместимым с данной глупостью.

Какие ценности может потерять человек, совершающий подобные глупости?

Теперь каждая группа убирает карточки, которые считает несовместимыми с наркотиками или алкоголем, и объясняет почему.

5. УПРАЖНЕНИЕ «Я – ОНИ»

Инструкция. Ребята сидят в кругу на стульях (один стул свободный). Ведущий читает утверждения. Если участники согласны с этим утверждением, они пересаживаются на любое другое свободное место. Необходимо предупредить участников, что они должны сосчитать, сколько раз пересели.

✓ Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи.

✓ Друзья плохого не посоветуют.

- ✓ Мнение друзей и знакомых очень важно.
- ✓ Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому.
- ✓ Никому, в общем-то, я не нужен.
- ✓ Друг – это человек, который всегда стоит за тебя горой.
- ✓ Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть.
- ✓ Человек – существо коллективное.
- ✓ Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих.
- ✓ Жить надо так, как будто каждый день – последний.
- ✓ Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы.
- ✓ Связи решают все.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Итак, если вы встали больше трех раз – вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации.

6. ИГРА «ПЕРЕДАЙ ПРЕДМЕТ»

Инструкция. Ведущий молча, с помощью жестов, изображает какой-нибудь предмет (чемодан, тарелку, мягкую игрушку и т. п.). Затем передает его соседу (например, ставит рядом на пол). Далее по кругу ребята передают этот «предмет» как можно большим количеством способов. Когда круг пройден – все угадывают, какой «предмет» они передавали. Новый раунд игры может начать любой желающий.

7. РОЛЕВАЯ ИГРА «РИСКОВАННЫЕ СИТУАЦИИ»

Материалы. Карточки с ролями.

Инструкция. Выдайте желающим карточки с ролями. Если нет желающих проиграть ситуацию, можно просто рассказать ее и обсудить.

Роли: Аня и Петя, голос за кадром.

Сценка:

Голос за кадром: «Аня и Петя – одноклассники».

Аня: «Ой, Петь, смотри, Федька оставил на парте свой крутой айфон. Он всех достал уже своим айфоном. Все хвастается и хвастается. Давай подишутим, возьмем и спрячем. Пусть поспихует, а мы посмеемся».

Петя: «Когда отдадим?»

Аня: «Пусть часик попереживает, потом вернем».

Голос за кадром: «Через час милиция нашла у Пети в сумке айфон Феди. Несмотря на все уверения, что это была всего лишь шутка, Петю забрали в милицию».

Рекомендации к рефлексии упражнения. Вопросы к группе:

- ✓ Рискованная ли эта ситуация и почему?
- ✓ На каком этапе ситуация стала рискованной?
- ✓ Что нужно было сделать, чтобы она таковой не стала?

8. УПРАЖНЕНИЕ «ОПРАВДАНЫЙ РИСК»

Материалы. Маленькие листочки бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция. Лидеры выдают маленькие листочки бумаги, на которых ребята за 3 минуты должны написать одну-две, максимум три причины, ради которых можно и нужно рисковать своим здоровьем и жизнью.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Ведущий собирает листочки и читает их вслух, а одинаковые причины складывает в кучки. Таким образом, получится своеобразная статистика, какая кучка больше, с такой причиной согласно больше людей.

Можно обсудить вопросы: «Стоит ли рисковать в следующих случаях: спасение утопающего, воинский долг, профессиональный риск, риск ради своих близких и тому подобное».

9. МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Материалы. Лист бумаги формата не менее А2, маркеры.

Инструкция. Лидер группы предлагает ребятам подумать и дать советы своим сверстникам на тему: «Как избежать неоправданного риска? Что нужно делать, чтобы не попасть в рискованную ситуацию?» Все мнения записываются на лист.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Далее, когда список советов будет составлен, участники группы могут подойти к листу и маркером отметить 3 наиболее дельных с их точки зрения совета.

10. РЕФЛЕКСИЯ ВСТРЕЧИ

Материалы. Листы бумаги с заготовленными записями, ручки.

Инструкция. Лидер группы просит участников заполнить листы с рефлексией и отдать ему. Группе необходимо объяснить, что это нужно лидерам для того, чтобы оценить свою работу, узнать, что понравилось участникам, а что нет.

- ✓ Сегодня я узнал(а) _____
- ✓ Сегодня я почувствовал(а) _____
- ✓ Сегодня меня удивило _____
- ✓ Сегодня меня раздражало _____
- ✓ Сегодня мне понравилось _____
- ✓ Я понял(а) _____

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА «НАРКОТИКИ»

Продолжительность – 45 минут

Разработала **Чеслава Дударева**, педагог-консультант
Пинского городского клуба «Ровесник-Ровеснику»

1. ПОДГОТОВКА

Материалы. Фломастеры, бумажный скотч, ножницы, большие листы бумаги (формат не менее А2).

Инструкция. Стулья расставляются в круг. Ведущие предлагают участникам написать свое имя на полоске скотча, выбрав понравившийся цвет фломастера, и приклеить на себя.

2. ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧИ

3. УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЧИЙ СТУЛ»

Инструкция. Участники сидят в кругу на стульях. Один стул – свободный. Ведущие поочередно зачитывают по одному высказыванию. Те из участников, кто согласен с высказыванием, пересаживаются на другой стул. Те, кто не согласен или не определился с мнением, остаются сидеть на месте. После каждого пересаживания необходимо попросить участников прокомментировать их выбор.

- ✓ Было бы замечательно выиграть большую сумму денег.
- ✓ Легко сказать «нет» сладостям.
- ✓ Курильщики чаще болеют раком легких.
- ✓ Молодые пьют алкоголь в основном «за компанию».
- ✓ Достать наркотики – просто.
- ✓ Если выкуривать несколько сигарет в день, ничего страшного не случится.
- ✓ Наркозависимым может стать каждый.
- ✓ Было бы хорошо, если бы наркотиков не существовало в природе.
- ✓ Наркозависимого можно вылечить.

Рекомендации к рефлексии упражнения. По реакции группы можно сделать вывод об отношении к употреблению наркотиков, а также об информированности каждого участника. Можно зачитать высказывания еще раз и спросить участников, изменились ли их мнения в результате проведения упражнения.

4. ИГРА «ВЫХОДНЫЕ»

Инструкция. Ведущий назначает два выходных дня (вначале можно взять привычные – субботу и воскресенье), а затем вразнобой называет дни недели. Услышав название рабочего дня, участники хлопают в ладоши (то есть «работают»), выходного – сидят неподвижно (то есть «отдыхают»). Далее выбирается другая пара выходных дней (например, вторник и четверг), и т. д. Постепенно темп игры ускоряется. Участники, которые неправильно среагировали на тот или иной день, выбывают из игры.

5. УПРАЖНЕНИЕ «СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА»

Материалы. Листы бумаги формата не менее А2, фломастеры.

Инструкция. При выполнении этого упражнения участники работают в малых группах. Каждой группе выдается фломастер и лист бумаги. Лидер задает участникам вопрос, на который может быть множество ответов. Ответы должны быть записаны в виде списка. Время работы 5 минут. После того как списки составлены, можно попросить участников пронумеровать их по степени убывания важности. На эту работу отводится еще 2-3 минуты. Пример вопроса:

Почему большинство людей не пробуют наркотики?

Рекомендации к рефлексии упражнения. Ведущий просит делегировать одного подростка из каждой группы для презентации получившихся списков. В процессе презентации лидер задает уточняющие вопросы и обращается за дополнительными комментариями к остальным участникам.

6. ИГРА «МАШИНКИ»

Инструкция. Участники делятся на две подгруппы (бананы и апельсины). Бананы – водители. Апельсины – машинки. Водители управляют машинками: руки на плечах «машинок» – едем, убрали руку с левого плеча – поворот направо, убрали руку с правого плеча – поворот налево (поворот делается в ту сторону, на каком плече осталась рука). Убираем обе руки с плеч – стоп. Если легонько похлопать по спине – срабатывает клаксон. У «машинок» закрыты глаза! (2 мин). Затем «водители» и «машинки» меняются ролями.

Рекомендации к рефлексии игры: Задайте ребятам вопросы об эмоциях, которые они испытывали во время игры. Например:

- Как вы себя чувствовали, когда были «машинками»?
- Как вы себя чувствовали, когда были «водителями»?
- Понравилось ли вам нести ответственность за ситуацию?

7. УПРАЖНЕНИЕ «4 УГЛА»

Инструкцию по проведению и рекомендации к рефлексии см. в планировании встречи «Белая ворона / Не такой, как все»

Ситуация: «У Анны есть друг Андрей, который начал курить «травку». Анна волнуется за него. Когда Анна пытается поговорить с Андреем, он меняет тему разговора».

Что, по-вашему мнению, следует сделать Анне?

1. Сказать Андрею, что не будет с ним общаться, если он продолжит употреблять «травку».
2. Рассказать кому-нибудь из взрослых.
3. Собрать нескольких друзей и всем вместе поговорить с Андреем.
4. Открытый угол.

8. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИГЛАШЕНИЕ ПОПРОБОВАТЬ. КАК ОТКАЗАТЬСЯ?»

Инструкция. Выбрать добровольца (в крайнем случае, роль на себя может взять один из ведущих). Все будут уговаривать его попробовать. А он должен представить как можно больше способов отказаться. Второй лидер записывает варианты на листе бумаги.

Способы сказать нет:

- ✓ Можно сказать «не хочу».
- ✓ Можно сказать, что болен.
- ✓ Можно соврать: «пробовал и мне не понравилось».
- ✓ Можно просто уйти, и этим все сказано.

9. РЕФЛЕКСИЯ ВСТРЕЧИ «+ И -».

Инструкция. Лидер группы ставит два стула. На одном наклейка «+», на другом «-».

Участники по очереди присаживаются на стулья и высказываются о том, что сегодня во время встречи понравилось, а что нет.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА «БЕЛАЯ ВОРОНА / НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ»

Продолжительность – 90 минут

*Разработали Чеслава Дударева, педагог-консультант, и
Наталья Красько, руководитель Пинского городского клуба
«Ровесник-Ровеснику»*

1. ПОДГОТОВКА

Материалы. Фломастеры, бумажный скотч, ножницы, большие листы бумаги.

Инструкция. Стулья расставляются в круг. Ведущие предлагают участникам написать свое имя на полоске скотча, выбрав понравившийся цвет фломастера, и приклеить на себя.

2. РАЗМИНКА «ИМЯ + КАЧЕСТВО ХАРАКТЕРА»

Инструкция. Ведущий предлагает участникам, сидящим в кругу, по очереди назвать свое имя и одно из качеств своего характера, начинающееся на любую букву имени.

Например: «Меня зовут Света. Я выбираю букву «в» из своего имени, потому что я человек веселый».

3. ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧИ

Ведущий: «Обидеть человека очень легко. Достаточно понять, чем он отличается от других, и заставить всех поверить в то, что это плохо.

Сегодня мы поговорим о стигматизации, дискриминации и толерантности. Наша встреча называется «Белая ворона», или «Не такой, как все».

4. ИГРА «СТЕРЕОТИПЫ»

Материалы. Карточки с надписями (Отец, Гей, Лесбиянка, Учитель, Проститутка, Бомж, Инвалид, Настоящая женщина, Преступник, Настоящий мужчина).

Инструкция. Разделить группу на команды по 3 человека в каждой. Раздать карточки. То, что написано на карточке, нельзя читать вслух. В течение 2 минут участники должны обсудить и записать на листе бумаги свои ассоциации к слову (ответить на вопрос «Какой он?/ Какая она?») Например, новорожденный – он много спит, выражает свои чувства плачем, питается грудным молоком. Нельзя в объяснениях использовать само слово, написанное на карточке, а также писать это слово на своем листе бумаги. После выполнения задания листы вывешиваются так, чтобы все могли видеть, что на них написано.

По очереди команды читают ассоциации, остальные угадывают, что за слово на карточке.

Рекомендации к рефлексии упражнения. После того, как участники угадают, что было написано на карточках, обсудите, что соответствует действительности, а что нет.

Почему в обществе сложились такие стереотипы?

Указать на то, что стереотипы часто бывают необоснованными и не имеющими никакого отношения к конкретному человеку. Иногда мы судим о человеке по представлениям, очень далеким от реальности.

5. ПОДВИЖКА «КОЛЕНОЧКИ»

Инструкция. Играющие сидят в кругу, каждый кладет свою левую ладонь на правое колено соседа слева, а правую – на левое колено соседа справа. Затем играющие начинают хлопать ладонями по колену соседа по очереди так, чтобы следующий хлопок совершала ближайшая по часовой стрелке ладонь. Таким образом, волна хлопков бежит по кругу, составленному ладонями играющих. Если чья-нибудь ладонь «ошиблась» – хлопнула не вовремя, то ее хозяин убирает эту руку из круга.

Рекомендации. Игру можно усложнить, допуская изменение направления движения волны на противоположное направление двойным хлопком.

6. ИГРА «ПЕРЕЙТИ РЕКУ»

Инструкция. Внимание: игра может вызвать неприятные эмоции! Проводите ее осторожно и предупредите участников, что необязательно быть до конца откровенным, то есть если участникам не хочется раскрывать какие-то подробности из своей жизни, можно просто остаться стоять на месте.

Давайте представим, что вы стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я и мой напарник будем зачитывать утверждения. Если утверждение касается кого-либо из вас, этот человек переходит на другой «берег реки», поворачивается лицом к группе, оставшейся по другую сторону «реки» и стоит до тех пор, пока мы не скажем слово «следующее утверждение». Затем вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение.

Примечание. Постоять на другом берегу давайте приблизительно три секунды. Список утверждений (читайте с напарником по очереди). Перейдите реку те:

- Кто носит очки.
- Кто родом из деревни.
- Кто принадлежит к молодежной субкультуре.
- Кто бывал хоть раз у психиатра.
- Девушки.
- У кого среди родственников есть алкоголики или наркозависимые.
- Из небогатой семьи.
- Из богатой семьи.
- Не произносящие или плохо произносящие какие-либо звуки.
- Те, кто хоть раз были избиты.
- Пришедшие из другого класса.
- Кто из неполной семьи.
- Парни.

Рекомендации к рефлексии игры. Как вы себя чувствуете? Кто может поделиться ощущениями?

Были ли утверждения, услышав которые, вы могли перейти «реку», но не перешли? Как вы думаете, почему в некоторых случаях люди предпочитают не раскрывать информацию о себе?

На другой берег бывает выходить неприятно, потому что фраза может служить поводом к унижению и обиде. Это и есть стигматизация.

Стигматизация – это предвзятое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него/них каких-либо особых свойств и признаков. Стигматизация – это приклеивание ярлыков.

Дискриминация – это прямое ущемление прав одних граждан по сравнению с другими.

Это очень близкие понятия.

Скажите, что чувствуют люди, подвергшиеся стигматизации или дискриминации?

7. ПОДВИЖКА «ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОДАРОК»

Инструкция. Все встают в круг. Каждый по очереди придумывает подарок для своего соседа справа и молча его дарит, изображая, как будто дарит настоящий подарок. После того, как все получили подарки, каждый рассказывает, что, по его мнению, ему подарили.

8. УПРАЖНЕНИЕ «4 УГЛА»

Материалы. Четыре листа бумаги с цифрами «1», «2», «3», «4».

Инструкция. Это упражнение начинается с озвучивания проблемной ситуации. Готовые варианты выхода из ситуации располагаются в трех углах комнаты, а четвертый угол должен быть свободный – для тех, у кого имеется иной вариант ответа.

Ведущий зачитывает ситуацию, а затем представляет все варианты ответов, переходя из угла в угол. Лидер остается нейтральным по отношению ко всем ответам, расположенным в углах. Затем необходимо повторить ответы еще раз и дать каждому участнику возможность немного подумать, после чего каждый будет «голосовать ногами», то есть пойдет в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время на размышления ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-либо аргументы.

Когда все участники выбрали подходящий для них вариант ответа и разошлись по углам, можно продолжить работу двумя способами:

а) Перед тем как каждый участник представит свои аргументы всей группе, участники, выбравшие один и тот же ответ и расположившиеся в одном углу, могут посоветоваться между собой в малой группе.

б) Ведущий сразу просит представителей из разных углов объяснить свой выбор.

Если участник стоит в углу один, ведущий должен присоединиться к нему и продолжить вести работу оттуда. Следует похвалить участника за смелость выбора, ведь он находится в трудной ситуации. Когда представители каждого из углов говорят о своем выборе, важно, чтобы остальные участники слушали их. Предполагается, что каждый из выступающих выдвигает аргументы в пользу своего решения, а не будет нападать на других за то, что их мнения отличаются.

Мнения участников, выбравших четвертый, свободный угол, часто могут быть разными. Предоставьте возможность высказаться всем желающим.

Ситуация 1. Аня и Лена дружат в свободное от уроков время, а в школе они никогда не видятся и не разговаривают. Это происходит потому, что Лена состоит в группировке девочек, которые в школе издеваются и оскорбляют Аню.

Что, по вашему мнению, должна сделать Аня?

1. Попытаться встретиться и поговорить с Леной в школе.
2. Перестать общаться с ней после школы.
3. Продолжить общаться с ней только после школы.
4. Открытый угол (иное предложение).

Ситуация 2. Личные вещи Федора постоянно портят или ломают мальчики, которые считаются самыми крутыми в его классе. После перемены лямки рюкзака Федора оказались обрезанными, и ему нетрудно было догадаться, кто это сделал. Учитель спрашивает Федора, что случилось с его рюкзаком.

Что, по вашему мнению, Федору следует ответить?

1. Сказать, что лямки оторвались сами.
2. Сказать, что кто-то отрезал их.
3. Сказать, кто это сделал.
4. Открытый угол (иное мнение).

Рекомендации к рефлексии упражнения. Как вы считаете, примером чего являлась первая ситуация (стигматизация), а вторая ситуация (дискриминация)? В чем именно проявилось нарушение прав Анны? А Федора?

Как вы думаете, можно ли позволять, чтобы кто-то нарушал твои права?

9. ОБСУЖДЕНИЕ В МАЛЫХ ГРУППАХ

Материалы. Листы бумаги формата не менее А2, фломастеры.

Инструкция. Разбейте группу на 3 группы. Прием «бульба», «цыбуля», «морква» и т. п.

Лидер сначала разъясняет группе понятие толерантности. Толерантность – это терпимость.

Задания для малых групп.

Обсудите в группах и ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы. Ответы запишите на листах. Затем представитель из каждой группы будет представлять сделанную работу.

Вопросы для обсуждения в малых группах.

Вопрос 1 группе: Как вы представляете себе толерантность по отношению к людям с ограниченными возможностями?

Вопрос 2 группе: Как вы представляете себе толерантность по отношению к ВИЧ-позитивным?

Вопрос 3 группе: Как вы представляете себе толерантность по отношению к людям из других молодежных субкультур (то есть субкультур, к которым вы не принадлежите)?

Рекомендации к рефлексии упражнения. Выслушайте ответы на каждый вопрос. Эти высказывания помогут вам оценить, как обстоит дело с толерантностью в вашей группе. Но вывод один: толерантность ко всем означает отсутствие унижения.

10. ИГРА «СПИРАЛЬ»

Инструкция. Встаньте в шеренгу и возьмитесь за руки. Первый человек с одного конца шеренги (покажите, с какого именно) начинает закручиваться вокруг своей оси и тянуть за собой остальных, пока не получится тугая «спираль». Теперь попробуйте в таком положении пройти все вместе несколько шагов.

Примечание. Обратите внимание, договорилась ли группа сначала, в какую сторону шагать. Если да – то это хороший признак. Если нет, но все шагнули одновременно в одну и ту же сторону – то это еще лучше.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Повеселитесь вместе с группой и в завершение скажите:

В жизни тоже так, никто не живет отдельно от других – мы все как бы частички одной сложной цепи и даже спирали! И если одно звено пропадает или не может двигаться, то остальным от этого только хуже.

11. РЕФЛЕКСИЯ ВСТРЕЧИ

Лидер группы: «Вот, пожалуй, и все на сегодня. Принимайте других людей такими, какие они есть. Всегда думайте и решайте за себя, а не за других».

ВНЕДРЕНИЕ ПРИНЦИПА «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. БАРАНОВИЧИ: ОПЫТ СОТРУДНИЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

О достижениях и трудностях работы волонтерских команд г. Барановичи, а также о свободе выбора, ответственности, партнерстве и активной жизненной позиции молодых лидеров рассказывают региональный координатор по вопросам внедрения и развития принципа равного обучения в учреждениях образования г. Барановичи **Анна Вячеславовна Кагитина** и социальный педагог ГУО «Лицей № 1 г. Барановичи» **Ольга Леонидовна Стромская**.

«СНЕЖНЫЙ КОМ» РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ В Г. БАРАНОВИЧИ

Анна Вячеславовна Кагитина: *«Для того чтобы найти и занять свое место в социуме, молодым людям жизненно необходимо сделать правильный выбор. Здорово, что многие подростки выбирают активную, интересную и полную творчества жизнь. Вспомнилось хорошее четверостишие по этому поводу:*

*Когда тобою решено
Добиться благородной цели,
То остается лишь одно –
Осуществить мечту на деле.*

Осуществлять мечту на деле мы, педагоги г. Барановичи, начали в 2003 году, когда в учреждения образования нашего города (ГУО «Средняя школа № 4 г. Барановичи», ГУО «Гимназия № 3 г. Барановичи» и ГУО «Лицей № 1 г. Барановичи») пришли волонтеры Барановичской организации Белорусского Общества Красного Креста, работающие в проекте «Молодежь против ВИЧ». Целью этого проекта являлось развитие молодежного движения по принципу «равный обучает равного» в качестве метода профилактики распространения ВИЧ-инфекции. В основные задачи проекта входила профилактика рискованного поведения молодежи и формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Волонтеры Красного Креста провели с нашими ребятами курс тренинговых занятий по этой теме и, надо отметить, сумели в интересной и доступной для подростков форме донести информацию о проблеме ВИЧ-инфекции.

Учащиеся учреждений образования г. Барановичи, побывавшие на тренингах, многое узнали и захотели поделиться с ровесниками полученными знаниями. Кто, как не подросток, сможет донести в доверительной форме достоверную информацию до своих сверстников?»

Эффективность и устойчивый результат любого воздействия возможен только в том случае, если это воздействие носит образовательно-воспитательный и социально значимый характер. Поэтому, несмотря на некоторые опасения, обученные на тренингах ребята пошли в группы к своим сверстникам. Первыми «ласточками» – волонтерами-инструкторами стали учащиеся Лицея № 1, где в 2003 году после тренерского дебюта был создан волонтерский отряд «Послы доброй воли». Чуть позже появились еще две волонтерские группы: в 2006 году в Гимназия № 3 (волонтерский отряд «Ровесник») и в 2007 году в СШ № 4 (волонтерская команда «Пульс»). Инициативные волонтерские группы этих учреждений образования стали победителями конкурса проектов молодежных инициатив Белорусского Общества Красного Креста. Проекты команды Гимназии № 3 назывались «Мы против наркотиков» и «Выбор за тобой». Средняя школа № 4 разработала проект «Спасибо, не курю». Эти проекты были успешно реализованы.



Волонтерский отряд «Ровесник» ГУО «Гимназия № 3 г. Барановичи»: Софья Конюх, Ян Богданович, Екатерина Петрушко, Роберт Таболин и Елизавета Кандиранда (2012 год). Фото из архива отряда

Проведение акций, интерактивных встреч с учащимися – все это сплотило ребят, они убедились в важности своей работы, почувствовали интерес со стороны сверстников и поддержку педагогов. Результат работы волонтеров мотивировал ребят двигаться дальше – узнавать больше, накапливать опыт, знания и делиться ими со сверстниками. А потом были многочисленные обучающие семинары для ребят-волонтеров и педагогов-консультантов на уровне города, интереснейшие встречи, акции, мероприятия, конкурсы.

Анна Вячеславовна Кагитина: *«Я сама как руководитель волонтерской команды «Ровесник» тоже прошла серьезную подготовку, в результате которой получила возможность работать в качестве педагога-консультанта волонтерского отряда в рамках проекта «Молодежь против ВИЧ/СПИДа». При этом я на протяжении уже многих лет регулярно стараюсь повышать свой культурный и профессиональный уровень через участие в разнообразных обучающих семинарах, тренингах, целевых курсах».*

Итак, на протяжении нескольких лет в учреждениях образования г. Барановичи проводилась интересная и нужная работа с использованием принципа равного обучения, но при этом педагоги вели эту работу на добровольных началах. Возникало много организационных вопросов. Как убедить администрацию учреждений образования в значимости волонтерского движения «равный – равному»? Как мотивировать педагогов на работу с волонтерами? Каким должно быть нормативное правовое и программное обеспечение деятельности волонтерских групп равного обучения?

На многие вопросы появились ответы с выходом Концепции «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь», которая была разработана в рамках совместного проекта ЮНФПА, ЮНИСЕФ и Министерства образования Республики Беларусь «Сверстник обучает сверстника». Этот документ был одобрен коллегией Министерства образования (постановление № 5.18 от 27.05.2010 г.).

В сентябре 2010 года Управлением образования Барановичского горисполкома был подписан приказ «Об определении опорных площадок по внедрению принципа «рав-

ный обучает равного». В число опорных площадок попали те учреждения образования г. Барановичи, которые уже имели определенный опыт работы в данном направлении и активно сотрудничали с Белорусским Обществом Красного Креста: Лицей № 1, Гимназия № 3 и средняя школа № 4.

Целью работы опорных площадок было повышение уровня информированности и образованности учащихся по вопросам здорового образа жизни, безопасного поведения и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, через развитие принципа «равный – равному», проведение интерактивных занятий для подростков и молодых людей.

Была создана инициативная группа педагогов-консультантов, прошедших целевое повышение квалификации в Академии последипломного образования (октябрь 2010 года, г. Минск).

Анна Вячеславовна Кагитина: *«После изучения и анализа уже существующего в городе опыта внедрения РОР в учреждениях образования мы с творческой группой педагогов определились со стратегией развития РОР в нашем городе. Были разработаны:*

1. Региональный (городской) план мероприятий по внедрению и реализации принципа «равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования г. Барановичи на период 2010 – 2015 гг.

2. Региональный (городской) план проведения мероприятий по обучению и сопровождению волонтеров-инструкторов в учреждениях образования, являющихся опорными площадками по внедрению принципа РОР.

3. Банк данных учреждений общего среднего образования г. Барановичи, где используется принцип РОР, педагогов-консультантов и волонтеров-инструкторов.

4. Информация о мероприятиях, проведенных волонтерами-инструкторами и педагогами-консультантами в рамках реализации проекта «Сверстник обучает сверстника» по г. Барановичи.

5. База методических и практических материалов по использованию равного обучения в профилактической работе с учащейся молодежью».

С момента включения учреждений образования г. Барановичи в реализацию республиканского проекта «Сверстник обучает сверстника» основными направлениями деятельности по реализации принципа «равный обучает равного» стали: организация работы по повышению профессионального уровня педагогов-консультантов; привлечение, обучение и сопровождение деятельности волонтеров-инструкторов на опорных площадках; проведение интерактивных занятий с подростками в учреждениях общего среднего образования; инициирование и проведение акций, общегородских мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и пропаганде здорового образа жизни.

Образовательный процесс «сверстник – сверстнику» – один из самых эффективных способов привлечения внимания молодых людей к проблемам, связанным с сохранением здоровья. Молодые люди учатся друг у друга моделям ответственного поведения, обмениваются информацией на весьма деликатные, очень личные темы и вопросы, на которые взрослые не всегда готовы дать ответ без смущения.

Схема внедрения принципа равного обучения очень проста: сначала юноши и девушки получают от педагогов-консультантов достоверную информацию по теме, развивают умения, необходимые для эффективной дальнейшей передачи этой информации сверстникам. В дальнейшем обученные молодые лидеры разрабатывают структуру профилактического занятия, подбирают необходимые материалы, а затем проводят встречи со своими сверстниками в учреждениях образования, молодежных организациях или просто делятся этой информацией с друзьями, знакомыми. Обязательным в работе каждой волонтерской группы стало проведение еженедельного коучинга волонтеров и педагога-консультанта.

Коучинг (англ. coaching – обучение, тренировки) – метод консультирования и тренинга, отличается от классического тренинга и классического консультирования тем,

что на коуче педагог-консультант не дает советов и жестких рекомендаций, а ищет решения совместно с волонтерами-инструкторами. Коучинг – это метод непосредственного обучения менее опытных участников (волонтеров) процесса более опытным участником (педагогом), это форма индивидуального наставничества.

За период 2010 – 2012 годов в ходе реализации проекта «Сверстник обучает сверстника» в городе Барановичи подготовлены и осуществляют образовательную деятельность по принципу «равный – равному» 29 волонтеров-инструкторов.

Анна Вячеславовна Кагитина: *«Конечно, время летит быстро, дети растут и покидают стены школ, поэтому уже на осенних каникулах мы начинаем работу по подготовке новой смены волонтеров-инструкторов, а в декабре традиционно проводим «Посвящение в волонтеры».*

Приятно отметить, что ребята, прошедшие школу волонтерства, продолжают активно участвовать в волонтерской деятельности в вузах, а их родители с удовольствием отмечают те изменения, которые произошли с их детьми: они научились общаться со сверстниками и теперь уже не боятся аудитории слушателей, умеют высказываться и аргументированно отстаивать свое мнение. Участие в работе волонтерского отряда позволяет ребятам стать более уверенными в себе и инициативными. Список наших волонтеров увеличивается из года в год, а копилка добрых и интересных дел регулярно пополняется.

Волонтерами-инструкторами г. Барановичи были проведены интерактивные занятия под общим девизом «Научились не на всю жизнь, а учимся всю жизнь» для педагогов, заместителей директоров по воспитательной работе и специалистов социально-психолого-педагогической службы учреждений образования. Кроме того, волонтерами активно практикуется проведение массовых информационно-просветительских мероприятий, фильмо-групп: информационные палатки, тематические дискотеки, конкурсы, викторины по темам, связанным с формированием здорового образа жизни.

В ноябре 2011 года проводился мониторинг результативности внедрения принципа РОР в учреждениях образования, где были определены опорные площадки. В городе состоялась рабочая встреча с руководителями команды оценки практического опыта по организации деятельности учреждений образования, внедряющих принцип РОР в рамках проекта «Сверстник обучает сверстника». Эта встреча дала возможность не только оценить работу волонтеров-инструкторов и педагогов-консультантов, но и обозначила проблемы, с которыми сегодня сталкиваются опорные площадки.

Знания, если они не аккумулируются в практической деятельности, не стойки. Поэтому и в летний период волонтеры г. Барановичи стараются найти возможность реализовать полученные знания и умения на практике: проводят выездные интерактивные занятия в летних оздоровительных пришкольных и загородных лагерях.

В июне 2012 г. наши волонтеры-инструкторы приняли участие в областном фестивале волонтерских команд «Белое озеро». Ребятам была предоставлена возможность познакомиться с работой волонтеров других регионов, а педагоги-консультанты, сопровождающие детей, смогли ознакомиться с представленным опытом, пообщаться и дать оценку своему труду.

Анна Вячеславовна Кагитина: *«Оценивая работу волонтеров с несовершеннолетними, требующими повышенного педагогического внимания, родилась идея увлечь несовершеннолетних, состоящих на различных видах профилактического учета волонтерской деятельностью. Ведь таким образом можно не только сформировать у подростков навыки здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, но и организовать их досуг. И с начала 2012 учебного года в СШ № 4 мы активно стали претворять эту идею в жизнь.*

На сегодняшний день волонтерскими командами нашего города собран богатый методический материал, обучающие пособия, информационные буклеты (многие из-

готовлены самими волонтерами и их руководителями), раздаточные материалы, регулярно пополняется фонд видеоматериалов. Но самое ценное – это накопленный опыт, желание работать, молодежный задор и инициативность».

«ПОСЛЫ ДОБРОЙ ВОЛИ» ИЗ ЛИЦЕЯ № 1 Г. БАРАНОВИЧИ

Ольга Леонидовна Стромская: *«В Лицее № 1 г. Барановичи обучаются подростки 15-17 лет. Подростковый возраст – это время, когда хочется испытать новые ощущения, больше узнать о людях, окружающем мире и о себе, как-то проявить себя, продемонстрировать свои лидерские качества. Эти желания похвальны и достойны поощрения, но нередко ребята, стремясь реализовать свои потребности, попадают в рискованные ситуации. Они могут оказаться вовлеченными в конфликт или употребление психоактивных веществ, может возникнуть опасность заражения ВИЧ-инфекцией. Все эти ситуации требуют предупреждения – через информирование по проблеме, формирование отношения к проблеме, а также через развитие у ребят ответственного поведения, а также практических навыков и умений, которые помогут избежать рискованных ситуаций.*

С 2003 года в нашем учреждении образования работает волонтерский отряд «Послы доброй воли», который поначалу тесно сотрудничал с Белорусским Обществом Красного Креста. На данный момент я, будучи социальным педагогом, одновременно координирую и волонтерское движение в лицее. Наш волонтерский отряд работает по принципу «равный обучает равного». Работа идет с опорой на особенности группы и с позиции «на равных», что подразумевает равенство в общении – искренность, открытость; умение быть самим собой и говорить на понятном сверстникам языке; уважение стиля жизни и мнений других людей».

Целью работы волонтерского отряда «Послы доброй воли» является повышение уровня информированности и образованности учащихся по проблеме ВИЧ/СПИД и другим темам, связанным с формированием ЗОЖ, развитие навыков безопасного и ответственного поведения, а также пропаганда метода «равный – равному» через проведение интерактивных занятий для подростков и молодых людей. Работа с волонтерами в лицее ведется поэтапно.

Первый этап – *привлечение молодых людей* для работы в качестве волонтеров-инструкторов. Совсем не обязательно, чтобы будущий волонтер изначально обладал набором каких-то определенных качеств. В отряд приходят совершенно разные ученики. Часто приглашаются те, кто совершил какое-либо правонарушение. Однако всегда учитывается желание самого ученика. Вовлекая подростка в интересную социально значимую деятельность, создаются определенные воспитывающие условия, в результате чего у подростка появляется возможность вырасти личностно и измениться в лучшую сторону.

Второй этап – *базовая подготовка волонтеров-инструкторов*. Этот процесс в лицее происходит по такому алгоритму: сначала будущим волонтерам дают информацию по проблеме, с которой им придется работать на интерактивных занятиях; затем дают возможность посмотреть, как проводят встречу более опытные волонтеры; в итоге волонтеры-новички пробуют проводить занятие со сверстниками сами. Как правило, в первый раз встречу со сверстниками волонтерам-новичкам помогает проводить педагог-консультант.

И, наконец третий этап, и это самое сложное, но интересное – самостоятельная практическая работа волонтеров-инструкторов в группах своих сверстников. Сегодня о волонтерской работе «равный – равному» сами волонтеры отряда «Послы доброй воли» рассказывают с оглядкой на стартовую площадку своей деятельности.

Настя Васильева, 16 лет: *«Как это ни странно, но волонтером я стала по причине пропуска занятий в лицее. Ольга Леонидовна поставила меня перед выбором: или я*

начинаю серьезно относиться к учебе и при этом включаюсь в волонтерскую деятельность, или меня отправят на совет профилактики со всеми вытекающими последствиями. Оказалось, что волонтерская работа – дело очень увлекательное! С тех пор моя жизнь значительно изменилась – в лучшую сторону, разумеется».

Андрей Жук, 17 лет: *«Мне нравится, что на встречах, которые мы проводим с подростками, не бывает взрослых и можно обсуждать вещи, которые при учителях обсуждать не станешь. Сначала было страшно выступить перед группой сверстников, но опыт приходит с практикой, так что помимо уверенности в себе я со временем развил также и свои навыки общения».*

Ксения Бахарь, 16 лет: *«А меня привела в волонтерский отряд Настя, о чем я ни секунды не жалею. Очень приятно, когда людям нравится наша работа. Мы все помним, как после одного тренинга нам аплодировали стоя».*

Юлия Судар, 16 лет: *«И я, и Андрей втянулись в работу под влиянием ребят, которые уже ходили в отряд и «волонтерили». Одно из самых больших моих приобретений за последнее время – это друзья, с которыми я здесь познакомилась».*



Волонтерская команда «Послы доброй воли»: Ксения Бахарь, Юлия Судар, Настя Васильева, руководитель Ольга Леонидовна Стромская, Андрей Жук. Фото: Виталий Евтухович

Ольга Леонидовна Стромская: *«Активно работающих волонтеров у нас в лицее 15 человек. Конечно же, учащимся очень нравится, когда наши молодые лидеры приходят к ним в класс проводить встречу, ведь волонтеры общаются с ними на одном языке. Информация, которую волонтеры предлагают ребятам для обсуждения, доступна для понимания, а обсуждение важных для молодежи тем ведется в непринужденной обстановке. Кстати, встречи с подростками проводятся «Послами доброй воли» не только в нашем лицее. Для обмена опытом волонтеры Гимназии № 3 проводили встречи с нашими лицеистами, а наш волонтерский отряд с ответным визитом ходил к ним в гимназию. На городском уровне мы время от времени встречаемся еще с двумя площадками равного обучения – это волонтеры отряда «Ровесник» и команды «Пульс».*

По окончании лицея нашим волонтерам выдаются сертификаты, подписанные начальником городского отдела образования. Это мощный стимул для наших ребят развиваться и дальше в равном обучении».

Весной 2012 года волонтеры отряда «Послы доброй воли» приняли участие в программе «Ты у себя один, или Учись говорить «нет», которая проходила в Национальном детском оздоровительном центре «Зубренок». Ребята получили возможность «отшлифовать» свое тренерское мастерство, ведь в этой профильной смене участвовали многие волонтерские команды из Беларуси, работающие в программах равного обучения. А в июне того же года сборная команда волонтеров из Барановичей под названием «Smile» приняла участие в Первом областном фестивале волонтерских команд на Белом озере. Ребята из волонтерского отряда Лицея № 1 г. Барановичи поделились со своими юными коллегами из Брестской области опытом проведения занятий с элементами тренинга по темам «Влияние музыки на психику человека», «Современные девайсы: быть или не быть?» и «Когда красота во вред: пирсинг и татуировки».

Сегодня «Послы доброй воли» продолжают сотрудничество с Белорусским Обществом Красного Креста: приняли участие в интерактивной динамической игре «Твоя тема», приуроченной Всемирному дню борьбы со СПИДом; участвовали в республиканской акции «Волонтеры против торговли людьми», городской акции «Памяти погибшим автомобилистам», акции «Здоровые легкие», приуроченной профилактике туберкулеза; провели акцию для учащихся «Лицейсты против наркотиков».

Ольга Леонидовна Стромская: «Наши волонтеры – творческие, активные, энергичные ребята. Несмотря на большую загруженность учебной работой, они с удовольствием принимают участие в организации праздников и тематических вечеров. Волонтерство, без сомнения, приносит радость не только людям, с которыми работают наши молодые лидеры, но и делает счастливее жизнь самих волонтеров».

Волонтеры-инструкторы и их педагоги-консультанты из г. Барановичи любят свою работу и верят в то, что все большое состоит из малого. И поэтому надеются, что работа опорных площадок г. Барановичи является частью того большого общего дела по развитию принципа «равный обучает равного», которое изо дня в день, из года в год делают вместе с другими энтузиастами из разных уголков Беларуси.



Волонтерская команда «Послы доброй воли» проводит интерактивное занятие со сверстниками в лицее.
Фото: Ольга Стромская

**Программа базовой подготовки
волонтеров-инструкторов
равного обучения в волонтерском отряде
«Послы доброй воли»**

№	Наименование раздела, тема	Кол-во часов
I.	ВВЕДЕНИЕ В КУРС «СВЕРСТНИК ОБУЧАЕТ СВЕРСТНИКА»	3 ч
1.	«Я» и «Другие», формы контакта и влияния. Волонтер – это...	1
2.	Что такое тренинг? Кто и для кого проводит тренинг.	1
3.	Видеоурок «Я хочу провести тренинг» с последующим обсуждением.	1
II.	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ПРОБЛЕМАМ ВИЧ И СПИД	13 ч
1.	Понятия ВИЧ И СПИД. Историческая справка. Эпидемиологическая ситуация в мире и Беларуси. Пути передачи ВИЧ-инфекции.	3
2.	Жизнь с болезнью. Стигма и дискриминация. Толерантность. Отношение к людям, живущим с ВИЧ.	3
3.	«Сумка тренера». Инструментарий волонтера для проведения тренинга.	2
4.	«Я провожу тренинг». Самостоятельное проведение обучающего занятия.	3
5.	Оценка эффективности проведения обучающего занятия.	2
III.	ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПРОФИЛАКТИКА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ	12 ч
1.	Основные виды наркотических веществ. Наркозависимость – психическая и физическая.	3
2.	Последствия наркопотребления.	1
3.	Лечение и реабилитация наркозависимых.	1
4.	«Сумка тренера». Инструментарий волонтера для проведения тренинга. Как эффективно провести встречу?	2
5.	«Я провожу тренинг». Самостоятельное проведение обучающего занятия.	3
	Оценка эффективности проведения обучающего занятия.	2
IV.	ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ	17 ч
1.	Репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на сохранение и разрушение репродуктивного здоровья.	3
2.	Ты растешь, ты изменяешься!	2
3.	Взаимоотношения полов. Психологические основы формирования сексуальности у юношей и девушек.	3
4.	Ранние половые отношения. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП).	2
5.	«Сумка тренера». Инструментарий волонтера для проведения тренинга. Как эффективно провести встречу?	2
6.	«Я провожу тренинг». Самостоятельное проведение обучающего занятия.	3
7.	Оценка эффективности проведения обучающего занятия.	2
V.	ЗДОРОВЬЕ КАК ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ НА ЗЕМЛЕ.ВЛИЯНИЕ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	13 ч
1.	Влияние табака на здоровье человека. Особенности воздействия табака на подростков.	2
2.	Влияние алкоголя на здоровье человека. Особенности воздействия алкоголя на подростков.	2
3.	Социальные последствия злоупотребления психоактивными веществами.	2
4.	«Сумка тренера». Инструментарий волонтера для проведения тренинга. Как эффективно провести встречу?	2
5.	«Я провожу тренинг». Самостоятельное проведение обучающего занятия.	3
6.	Оценка эффективности проведения обучающего занятия.	2
VI.	ДЕБАТЫ «ОБРАЗ ЖИЗНИ – ТОЛЬКО БЕЗОПАСНЫЙ»	5 ч
1.	Подготовка к проведению игры. Сбор и обработка материала.	3
2.	Игра «Дебаты».	2

Волонтеры г. Барановичи готовятся к интерактивной встрече со сверстниками



Фото из архивов волонтерских команд
«Послы доброй воли» и «Пульс»

Волонтеры г. Барановичи проводят интерактивное занятие с элементами тренинга со сверстниками



Фото из архивов волонтерских команд «Послы доброй воли» и «Пульс»

Волонтеры г. Барановичи на областном фестивале волонтерских команд на Белом озере



Фото из архивов волонтерских команд «Послы доброй воли» и «Пульс»

ИНФОРМАЦИОННО-ИНТЕРАКТИВНЫЕ ВСТРЕЧИ ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

«СОВРЕМЕННЫЕ ДЕВАЙСЫ: ПОЛЬЗА И ВРЕД»

Разработала Ольга Леонидовна Стромская, социальный педагог ГУО «Лицей № 1 г. Барановичи», руководитель волонтерского отряда «Послы доброй воли»

Необходимые материалы: бумага формата А3 (от количества участников), маркеры или фломастеры, цветные карандаши, плакаты с изображением микроволновой печи, компьютера, мобильного телефона, листы бумаги формата А4 для записей, газеты, магнитофон.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, актуализация темы, озвучивание цели встречи, принятие правил, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы)

Встреча начинается с представления волонтеров и общественной организации, от лица которой реализуется образовательная программа равного обучения.

☺ **Добрый день, нас зовут... Мы рады приветствовать вас всех. На этом занятии мы поговорим о современных девайсах. Что это такое, кто знает?** (участники встречи пытаются дать определение понятию)

☺ **ДЕВАЙСЫ – это все электрические приборы, которые нас окружают в повседневной жизни. И сегодня мы предлагаем вам порассуждать о том, чего в них больше – пользы или вреда. И если же мы все вместе решим, что современные девайсы не только помогают нам сделать нашу жизнь комфортной, но и оказывают негативное влияние на здоровье, то как в этом случае можно защитить себя от этого влияния.**

☺ **Итак, цель нашей встречи – информировать вас о влиянии современных девайсов на организм человека и сформировать у вас представление о мерах профилактики вредного воздействия электрических приборов на наше здоровье при ежедневном активном их использовании.**

☺ **Чтобы наша встреча прошла результативно, давайте определим правила работы в группе. На протяжении занятия мы будем активно взаимодействовать друг с другом, обсуждать различные вопросы, поэтому нам нужно договориться о том, как мы будем это делать. Предлагаем следующие правила...**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Волонтеры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Работаем в кругу (видим друг друга и общаемся без препятствий).
- ✓ Правило искренности и открытости.
- ✓ Правило поднятой руки.
- ✓ Конфиденциальность (вся информация, сообщенная о себе или о другом человеке в группе, является закрытой).
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумный режим).

☺ **Перед тем как перейти к теме нашего занятия, давайте познакомимся и узнаем друг друга лучше.**

Игра на знакомство «Хлоп-Хлоп»

Описание игры. Волонтер предлагает группе стать в круг и объясняет, как будет проходить упражнение (изначально у каждого участника есть бейдж с его именем). Волонтер показывает технику игры: делает два удара по коленкам и два раза называет свое имя, потом делает два хлопка в воздухе, затем опять два удара по коленкам и два хлопка в воздухе, называя имя того, кому хочет передать эстафету. И так далее все повторяется тем, кому передана эстафета (хлопки – свое имя, хлопки – имя следующего участника).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (три информационных блока: общая информация об электромагнитном излучении и информация об электромагнитном излучении от компьютера; опасные квартиры; информация об электромагнитном излучении от мобильных телефонов и СВЧ-печей и правилах их использования. Активные разминки: упражнение «Уменьшающаяся газета» и игра «Воробей». Закрепление полученных знаний: работа в малых группах)

Первый информационный блок (*информация для волонтеров*)

✓ Электромагнитное излучение

Его увидеть невозможно, а представить не каждому под силу, и потому нормальный человек его почти не опасается. Между тем, если суммировать влияние электромагнитного излучения всех приборов на планете, то уровень естественного геомагнитного поля Земли окажется превышен в миллионы раз. Масштабы электромагнитного загрязнения среды обитания людей стали столь существенны, что Всемирная организация здравоохранения включила эту проблему в число наиболее актуальных для человечества, а многие ученые относят ее к сильнодействующим экологическим факторам с катастрофическими последствиями для всего живого на Земле.

Энергетическое влияние электромагнитного излучения может быть различной степени и силы. От неощутимого человеком (что наблюдается наиболее часто) до теплового ощущения при излучении высокой мощности. Сверхмощные электромагнитные влияния могут выводить из строя приборы и электроаппаратуру. По тяжести влияния электромагнитное излучение может не восприниматься человеком вообще или же привести к полному истощению с функциональным изменением деятельности мозга и смертельному исходу. Исследования показали, что продолжительное влияние электромагнитного излучения, даже относительно слабого уровня, может вызвать раковые заболевания, потерю памяти, болезни Паркинсона и Альцгеймера, импотенцию и даже повысить склонность к самоубийству. Особенно опасны поля для детей и беременных женщин. Электромагнитные излучения способствуют изменению гормонального статуса мужского организма, возрастанию уровня хромосомных aberrаций, вызывают изменения в репродуктивной системе. Сложность проблемы заключается не только во влиянии на здоровье населения, но и на здоровье и интеллект будущих поколений. Идет возрастание врожденных аномалий развития. За последние годы в городах количество разнообразных источников электромагнитных излучений во всем частотном диапазоне резко увеличилось и продолжает стремительно увеличиваться. Это системы сотовой связи, радары ГАИ, новые телеканалы и множество радиовещательных станций. Особую проблему представляет электротехническое оборудование зданий (трансформаторы, кабельные линии и т. д.), которое круглосуточно непрерывно облучает жилые помещения, в которых и без того находятся холодильники, утюги, пылесосы, электропечи, телевизоры, компьютеры и многое другое, что мы ежедневно включаем в розетку.

✓ Опасные квартиры

Одним из основных источников влияния электромагнитного излучения в наших квартирах является электропроводка. Большинство наших квартир малогабаритные, с

небольшими кухнями, с близкорасположенной электропроводкой, заставленные холодильниками, печами СВЧ, электроплитами, электрочайниками, вытяжками и стиральными машинами. В отличие от западных стран, где используется трехпроводная сеть, кофухи и панели электроприборов заземлены и не излучают, у нас используется двухпроводная сеть без заземления и соответственно с большим излучением. В США электропроводка прокладывается в экранирующем коробе или рукаве в углах стыка стен, где и устанавливается розетка. В России электропроводка монтируется без экрана на высоте 1 метра от пола, как раз на уровне головы и верхней части спины сидящего человека, облучая, таким образом, самые важные органы. Если изменить электропроводку в доме почти невозможно, то находиться вблизи электроприборов как можно реже в силах человека. Поэтому удивляет беспечность обитателей квартир, когда у них весь день включены музыкальные центры, родители засыпают под работающий телевизор, а дети играют около микроволновой печи.

✓ **Электромагнитное излучение от компьютера**

Одним из наиболее распространенных источников влияния электромагнитных излучений является компьютер. По результатам исследований, проведенных недавно Центром электромагнитной безопасности, в России лишь 15% компьютеров полностью удовлетворяют международным нормам, 31% – частично, а 54% никак не соответствуют международным стандартам и требуют защиты как пользователя, так и окружающих людей. Вопреки расхожему мнению, наибольшее излучение компьютера не со стороны монитора, а со стороны задней стенки, поэтому не стоит отгораживаться от комнаты монитором – вы облучаете своих сослуживцев. Еще одно заблуждение: о безопасности портативных компьютеров. Электростатическое поле и рентгеновское излучение действительно отсутствуют у жидкокристаллических экранов, но электронно-лучевая трубка – не единственный источник электромагнитных излучений. Генерировать поля могут преобразователь напряжения питания, схемы управления и формирования информации на дискретных жидкокристаллических экранах и другие элементы аппаратуры. К тому же портативные компьютеры обычно располагаются гораздо ближе к жизненно важным органам пользователя, соответственно, увеличивая их облучение. Прежде чем располагать портативный компьютер на коленях, подумайте о возможных последствиях.

В результате обследования людей, работающих в условиях воздействия электромагнитных излучений от компьютера значительной интенсивности, было показано, что наиболее чувствительными к данному воздействию является нервная и сердечно-сосудистая система. Описаны изменения кровотока, нарушения со стороны эндокринной системы, метаболических процессов, заболевания органов зрения. Также считается, что электромагнитное излучение компьютера может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и, соответственно, пагубное воздействие на плод. У человека, в течение длительного времени подвергавшегося электромагнитному излучению монитора, уменьшается сексуальное влечение к противоположному полу (отчасти это является следствием банальной усталости, отчасти вызвано изменениями в деятельности эндокринной системы), падает потенция.

Последствия регулярной работы у компьютера без применения защитных средств:

- ✓ заболевания органов зрения (60% пользователей);
- ✓ болезни сердечно-сосудистой системы (60%);
- ✓ заболевания желудочно-кишечного тракта (40%);
- ✓ кожные заболевания (10%);
- ✓ различные опухоли.

В качестве **защитных мер от электромагнитных излучений компьютера**, можно назвать: 1) **регулярные прогулки** на свежем воздухе, 2) **проветривание помещения**, 3) **занятия спортом**, 4) **соблюдение элементарных правил работы**,

5) **использование качественной техники**, которая удовлетворяет всем стандартам безопасности и санитарным нормам:

- ✓ Системный блок и монитор должны находиться как можно дальше от вас!
- ✓ Не оставляйте компьютер включенным на длительное время, если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но для здоровья полезней!
- ✓ В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол так, чтобы излучение поглощалось стенами!

☺ **Мы надеемся, что эта информация была для вас новой и полезной. А теперь предлагаем сделать активную разминку и провести упражнение на развитие навыков сотрудничества и сплочение нашей команды.**

УПРАЖНЕНИЕ «УМЕНЬШАЮЩАЯСЯ ГАЗЕТА»

Описание. Участники делятся на мини-группы размером по 4-5 человек. Каждой команде дается газетный лист. Волонтер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой по сигналу встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!». После того, как это будет сделано, волонтер предлагает командам сложить газету пополам и повторяет задание. После того, как это будет сделано, волонтер предлагает еще раз сложить газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном куске сложенной газеты на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!». Упражнение проводится до тех пор, пока не останется одна самая «стойкая» команда.

Второй информационный блок (*информация для волонтеров*).

✓ **Электромагнитное поле СВЧ-печи**

В СВЧ-печах (микроволновых печах) пища разогревается как раз за счет электромагнитного поля высокой частоты. В современных СВЧ-печах предусмотрена защита от воздействия этого поля на владельца печи. И хотя часть электромагнитного излучения все-таки может проникать вовне, в этом нет ничего страшного. Ведь, скорее всего, вы включаете печь ненадолго и не пользуетесь ей сутки напролет...

Для большей уверенности, во время использования микроволновки, можно отходить от включенной печи на 1,5 м – там столь вредного воздействия электромагнитного поля уже точно не будет.

Другое дело, если человек работает с СВЧ-печью весь день, разогревая на ней пищу, например, в кафе. В этом случае тем более желательно держаться от включенной СВЧ-печи на расстоянии 1,5 м. И время от времени приглашать специалистов для проверки электромагнитного излучения печи.

У всех людей, употребляющих пищу из микроволновки, были отмечены изменения (снижение гемоглобина, повышение холестерина). В связи с этим был сделан однозначный **вывод о вреде пищи, разогретой в микроволновой печи:**

✓ Обнаружено, что **некоторые из аминокислот в молоке и зерновых превратились в канцерогены!**

✓ **Размораживание замороженных фруктов** вызвало в их составе появление **канцерогенов!**

✓ Даже быстрое **воздействие микроволн на овощи преобразует в их составе алкалоиды в канцерогены!**

✓ Отмечалось общее **сокращение питательных свойств** всех продуктов!

Наиболее опасное воздействие микроволн можно ощутить на себе, если пытаться провести **ремонт СВЧ-печи на дому** своими силами. Ремонт микроволновок должен проводить только профессионал, прошедший специальное обучение.

☺ **Для того чтобы дальнейшая информация воспринималась легко и с пользой, предлагаем сделать еще одну активную паузу, подвигаться, посмеяться, сбросить напряжение и переключить внимание.**

ИГРА «ВОРОБЕЙ»

Описание. Группа делится на две команды. Команды участников становятся друг против друга. Волонтер предлагает определиться, какая команда будет называться «вороны», а какая «воробьи». Вороны образуют одну шеренгу, воробьи вторую напротив.

Волонтер просит шеренги развернуться спиной друг другу и встать близко, спина к спине попарно: ворона – воробей. После этого волонтер объясняет правила игры и проводит ее в соответствии с инструкцией: если волонтер кричит «Вороны!» – команда «ворон» хватается соперников и перетягивает на свою сторону, а соперники убегают; если волонтер крикнул «Воробьи!», значит, все то же самое пытаются проделать их соперники. Игра проводится до тех пор, пока в одной из команд не окажется в три раза больше участников.

Третий информационный блок (*информация для волонтеров*)

✓ **Электромагнитное излучение от сотового телефона**

Споры вокруг сотовых телефонов идут давно, количество их растет, из средств роскоши они перешли в категорию обыденных товаров. Угрожают ли мобильники здоровью человека? Результаты измерений некоторых моделей сотовых телефонов, проведенные Центром электромагнитной безопасности, показали, что на расстоянии 5 см от антенны уровень плотности потока мощности составлял до 7 Вт/см, что в несколько тысяч раз превышает допустимую норму Госсанэпиднадзора в 100 мкВт/см и в 100 раз плотность теплового потока Солнца в ясный день на широте Москвы. Руководитель лаборатории электромагнитных излучений НИИ медицины труда Юрий Пальцев: «По сравнению с другой бытовой техникой мобильный телефон наиболее вреден. Ведь он вместе с излучающей антенной, создающей довольно большой поток электромагнитных излучений в момент разговора, располагается в непосредственной близости от головы. Поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц облучает головной мозг, причем уровень плотности энергии довольно велик – несколько сот микроватт на квадратный сантиметр. Самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц. А это наиболее распространенный цифровой стандарт».

Доцент МГУ Анатолий Королев: «Как показали наши собственные исследования, когда человек разговаривает по мобильному телефону, его мозг подвергается «локальному» перегреву. В тканях головного мозга есть отдельные микроскопические участки, способные поглотить довольно большую дозу электромагнитного излучения, под действием которого происходит тепловой перегрев, что может привести к раку мозга. Это подтвердили и эксперименты на животных: при увеличении доз высокочастотного излучения в их мозгу образовывались буквально сваренные участки».

Попробуем подвести итоги многолетнего труда людей науки. **Итак, мобильные телефоны:**

✓ Повышают сообразительность у людей!

На людях провели эксперимент ученые Бристольского университета и Бристольского королевского госпиталя под руководством доктора Алана Приса. Подопытные были добровольцами. Участникам эксперимента предлагалось выполнить определенный набор заданий на сообразительность, пребывая в разных условиях: под воздействием микроволнового излучения от цифровых телефонных аппаратов, аналоговых телефонных аппаратов и без какого бы то ни было воздействия. После 30-минутного воздействия излучения у 36 испытуемых время реакции при визуальных тестах существенно сократилось.

По словам доктора Приса, исследователи были крайне удивлены, получив положительный результат после столь короткого облучения: «После сообщений о головной боли, депрессии, потере памяти и даже опухоли мозга, вызванных излучением мобильных телефонов, мы ожидали чего угодно, кроме улучшения умственной деятельности. Как бы то ни было, наши исследования доказывают, что микроволновое излучение действительно влияет на работу мозга». Этот эффект, по мнению ученых, связан с улучшени-

ем кровообращения мозга, которое может быть вызвано незначительным нагреванием. По мнению исследователей, не исключено, что кратковременное улучшение при более продолжительном воздействии излучения может смениться необратимыми пагубными последствиями.

✓ **Вызывают головные боли!**

Исследование, проведенное Шведским национальным институтом труда и Норвежским управлением по защите от излучения, показало, что даже люди, которые используют телефон меньше двух минут в день, испытывают дискомфорт и побочные эффекты.

Исследование проводилось в течение года на 11 тысячах добровольцах. Согласно полученным данным, 84% пользователей мобильных телефонов чувствуют при разговоре нагревание кожи за ухом, а некоторые утверждали, что у них наблюдаются ожоги. У части пользователей также случаются провалы памяти, головокружение, головная боль и повышенная утомляемость. Почти четверть опрошенных имеют проблемы с памятью, половина страдает от головных болей, а около 65% испытывают сонливость. У трети абонентов ухудшилась концентрация внимания во время или сразу после разговора, особенно это было заметно среди интенсивно использующих телефон людей моложе 30 лет. Абоненты, использующие сотовые телефоны четыре и более раз в день, в 3,6 раза чаще жаловались на головные боли, чем те, кто делал менее двух звонков. Правда, сами ученые сомневаются в объективности полученных данных. Во-первых, абоненты, которые особенно часто используют телефон, могут вести менее здоровый образ жизни. Плохое питание, недостаток сна и постоянный стресс могут оказывать воздействие и на самочувствие. Кроме того, поскольку исследование строилось на основе субъективных сообщений абонентов, на результатах мог сказаться эффект внушения. Так, абоненты Норвегии, где опасность использования мобильной связи широко обсуждалась в прессе, в два раза чаще сообщали о проблемах, чем абоненты из Швеции, где пресса практически не уделяла ей внимания.

Существует несколько простых способов защититься от радиоволн, излучаемых мобильным телефоном.

✓ **Обращайте внимание на уровень сигнала!** Если это одна или две «палочки», говорите меньше. Телефону, чтобы «докричаться» до базовой станции, приходится повышать уровень излучения, что быстрее расходует заряд батарейки.

✓ Когда звоните в зонах с плохим покрытием: **1) не закрывайте антенну рукой; 2) отключайте сотовый модуль везде, где связь прерывается:** в метро, автобусе, поезде, торговых центрах; **3) звоните, стоя у окна.**

✓ **Не подносите трубку к уху, пока не начнете разговор!** В момент соединения телефон излучает больше, чем при разговоре. Это, кстати, причина, по которой рядом с телефоном начинают кратковременно хрипеть наушники и колонки.

✓ **Держите телефон на расстоянии или положите на стол во время использования мобильного интернета!** Телефон излучает больше, когда используется GPRS/EDGE или 3G.

✓ **Правильно применяйте аксессуары!** Не стоит носить телефон в чехле на поясе. Некоторые исследования доказали, что из-за носимого на поясе телефона у мужчин снижается качество спермы. Используйте проводную или Bluetooth гарнитуру. Уровень излучения гарнитуры Bluetooth на порядок меньше, чем уровень излучения мобильного телефона. А проводная гарнитура вообще не излучает.

✓ **Экономьте деньги и здоровье – отправляйте сообщения,** а не звоните. Для этих целей лучше всего подойдут телефоны с QWERTY-клавиатурами.

✓ Так как антенна мобильного телефона расположена с тыльной стороны, **кладите мобильный телефон в карман или чехол непременно дисплеем к телу.** В этом случае вы намного уменьшите степень облучения во время ношения мобильного телефона.

✓ **Купите телефон с низким уровнем SAR.** Данные по уровню SAR можно найти на сайте производителей телефонов.

Для справки. Уровень излучения Apple iPhone 3G почти в 1,5 выше, чем у самого первого iPhone. Самый безопасный телефон в США, по данным EWG, Samsung Impression (оператор AT&T), а Motorola Moto VU204 (Verizon) и гуглофон HTC myTouch3G (T-Mobile) – одни из самых опасных.

SAR – удельный коэффициент поглощения. На сегодняшний день мировые стандарты, регламентирующие безопасность сотовых телефонов, характеризуют уровень излучения параметром SAR (Specific Absorption Rates – удельный коэффициент поглощения), который измеряется в ваттах на килограмм. Эта величина определяет энергию электромагнитного поля, выделяющуюся в тканях за одну секунду.

В Европе допустимое значение излучения составляет 2 Вт/кг. В США ограничения более жесткие: федеральная комиссия по связи (FCC) сертифицирует только те сотовые аппараты, SAR которых не превышает 1,6 Вт/кг. Такой уровень излучения не приводит к существенному нагреванию тканей, утверждают специалисты Центра радиационной и ядерной безопасности (Финляндия). Как сообщалось ранее, проведенное в этом научном институте исследование показало, что уровень SAR у 28 протестированных моделей телефонов находится в пределах от 0,45 до 1,12 Вт/кг.

✓ **Что зависит от модели телефона?**

Каждая модель имеет свои значения «экологичности», которые зависят от мощности передатчика, типа и места расположения антенны, материала корпуса и т. д. К сожалению, простому пользователю почти невозможно их отличить. В описаниях импортных телефонов есть характеристика «SAR – specific absorption rate», которым определяют количество излучения, поглощаемое тканями организма. Сейчас в среднем SAR=0,8 (3-4 года назад 1,2-1,5), и это не зависит от бренда производителя. Но есть еще много других нюансов (разные уровни излучения в различных режимах использования, при разных внешних условиях и т. д.), узнать которые можно лишь при непосредственных измерениях.

✓ **Важен ли выбор оператора?**

В общем, нет, но в частности – очень даже да. Большинство операторов сотовой связи работают по одной и той же технологии, в общем диапазоне частот (900, 1800, 1900 МГц), на аналогичном оборудовании, поэтому при прочих равных условиях характеристики излучения и телефонов, и базовых станций (антенн) будут идентичными. Но:



✓ чем большая плотность базовых станций на определенное количество абонентов, тем меньше будет излучение каждого конкретного мобильного телефона (да и сами станции в таком случае настраивают на меньшую мощность излучения);

✓ как следствие из первого условия, чем ближе находится обслуживающая вас станция – тем меньше излучение вашего телефона.

С этой точки зрения, лучше все же быть абонентом крупного оператора, который обеспечивает максимальную зону эффективного покрытия за счет большого количества базовых станций. Но в то же время это утверждение может быть двояким, поскольку, чем меньше абонентов (при прочих равных условиях), тем меньше нагрузка на сеть, а значит лучше связь и меньше излучение вашего мобильного телефона. Вряд ли, конечно, кто-либо будет руководствоваться этим моментом при выборе оператора, но знать об этом, как минимум, полезно.

✓ **Расстояние от обслуживающей сотовой антенны**

Как уже было сказано, величина электромагнитного излучения мобильного телефона существенно зависит от расстояния ближайшей (обслуживающей) базовой станции. Это связано с тем, что при удалении от БС телефону нужно постоянно генерировать более мощный сигнал на поддержание связи с ней. Поэтому очевидно, что при удалении от

«вышки» излучение телефона будет возрастать. При этом не следует забывать, что непосредственно под станцией – тоже плохое место для связи, ведь там Вы попадаете под «колпак», или «мертвую зону». Таким образом, оптимально осуществлять звонки на расстоянии 80-250 м от обслуживающей антенны. Не обязательно надо запоминать и знать «в лицо» каждую «свою» станцию – достаточно следить за индикатором сигнала сети (максимальное значение в большинстве случаев будет свидетельствовать об оптимальном расстоянии).

✓ **Где же лучше носить телефон?**

Ответ, казалось бы, прост – на как можно большем расстоянии от тела. Но не будем же мы его носить постоянно в вытянутой вперед или в сторону руке, правильно? Это было бы, как минимум, странно. Наилучший вариант – носить в портфеле или сумке, но если таковых не имеется, то уж выбор невелик. При ношении в карманах одежды оказывает влияние на те или иные органы, а потому лишь бы подальше от жизненно важных (головы, сердца). Не менее важно, чтобы телефон был повернут лицевой частью к телу, поскольку само излучение идет от антенны мобильного телефона, а она, как правило, располагается на тыльной части корпуса в верхней ее половине. Таким образом, вы хотя бы немного уменьшите влияние излучения мобильного телефона на себя.

☺ **Вот и завершился наш большой информационный блок. И теперь мы предлагаем участникам разделиться на три группы и подумать – как можно обезопасить себя от негативного воздействия технических средств?**

Работа в малых группах **«Современные девайсы: защити себя сам»**

Все участники делятся на три группы: 1) компьютеры; 2) СВЧ-печи; 3) телефоны. Каждая группа получает лист для флипчарта и за 5 минут должна придумать максимум правил безопасности, которые нужно предусмотреть в использовании того или иного девайса. Затем участники зачитывают полученный список правил. После обсуждения и дополнений каждый список правил вывешивается на флипчарт и еще раз проговариваются правила безопасности использования электроприборов.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

Волонтеры в заключение встречи предлагают участникам как заключительный ритуал разучить **бельгийскую польку**. Все становятся парами в круг и выполняют под музыку следующие движения: четыре шага вперед, четыре шага спиной, поворот, четыре шага вперед и четыре назад, прыжок боком в паре «к себе – от себя», поворот (два раза), потом партнер (что слева) переходит вперед.

Для итоговой рефлексии волонтеры участниками предлагают принять участие в упражнении **«Ладонки пожеланий»**.

Описание упражнения. На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает свое имя. Участники передают листочки по кругу рядом сидящему и пишут друг другу полезный совет по теме проведенной встречи. В конце упражнения каждому из участников должен вернуться свой лист.

Перед тем как попрощаться с участниками, волонтеры предлагают всем буклеты (раздаточный материал).

Правила безопасности при использовании ЭЛЕКТРОННОЙ ТЕХНИКИ

- ① Находиться вблизи электроприборов как можно реже.
- ② Не засыпать под работающий телевизор.
- ③ Находиться подальше от работающей микроволновки (для большей уверенности во время использования микроволновки можно отходить от включенной печи на 1,5 м – там столь вредного воздействия электромагнитного поля уже точно не будет).

КОМПЬЮТЕРОВ

- ① Системный блок и монитор должны находиться как можно дальше от вас.
- ② Не оставляйте компьютер включенным на длительное время, если не пользуетесь. Хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней.
- ③ В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол так, чтобы излучение поглощалось стенами.

ТЕЛЕФОНОВ

- ① Обращайте внимание на уровень сигнала. Если это одна или две «палочки» – говорите меньше. Телефон, чтобы «докричаться» до базовой станции, приходится повышать уровень излучения, что также быстрее расходует заряд батареек.
- ② Запомните простые правила, когда звоните в зонах с плохим покрытием: не закрывайте антенну рукой; отключайте сотовый модуль везде, где связь прерывается; звоните, стоя у окна.
- ③ Не подносите трубку к уху, пока не начнете разговор. В момент соединения телефон излучает больше, чем при разговоре. Это, кстати, причина, по которой рядом с телефоном начинают кратковременно хрипеть наушники и колонки.
- ④ Держите телефон на расстоянии или положите на стол во время использования мобильного интернета. Телефон излучает больше, когда используется GPRS/EDGE или 3G.
- ⑤ Правильно применяйте аксессуары: используйте проводную или Bluetooth гарнитуру – уровень излучения гарнитуры Bluetooth на порядок меньше, чем уровень излучения мобильного телефона. А проводная гарнитура вообще не излучает.
- ⑥ Экономьте деньги и здоровье – отправляйте сообщения, а не звоните.
- ⑦ Купите телефон с низким уровнем SAR. Данные по уровню SAR можно найти на сайте производителей телефонов.
- ⑧ Так как антенна мобильного телефона расположена с тыльной стороны, кладите мобильный телефон в карман или чехол непременно дисплеем к телу. В этом случае вы намного уменьшите степень облучения во время ношения мобильного телефона.

«МОДА ВО ВРЕД ЗДОРОВЬЮ: ПИРСИНГ И ТАТУИРОВКА»

Разработала Татьяна Антоновна Слаута, педагог-организатор ГУО «Гимназия № 3 г. Барановичи», педагог-консультант волонтерского отряда «Ровесник»

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, озвучивание темы и цели встречи, принятие правил, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, выявление ожиданий)

Встреча начинается с представления волонтеров и учреждения образования, от лица которого реализуется образовательная программа равного обучения.

☺ **Здравствуйте, ребята. Нас зовут... Мы волонтеры... Сегодня мы пришли к вам поговорить а возможно, и поспорить о современной моде на пирсинг и татуировки.**

☺ **Главная цель встречи – повысить уровень вашей информированности о пользе и вредном влиянии на здоровье пирсинга и татуировок, выявить то, что вам уже известно об этом и дать достоверную информацию о пирсинге и татуировках.**

Чтобы наше общение было приятным и полезным, давайте примем правила коллективной работы. Эти правила помогут нам создать благоприятную атмосферу в группе...

Предложенные правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на видное место. Волонтеры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, волонтеры объясняют их, спрашивают согласие группы:

- ✓ Право говорящего. Не перебивать друг друга.
- ✓ Правило поднятой руки. Чтобы не пропали важные мысли, пришедшие в голову в процессе работы, поднять руку.
- ✓ Конфиденциальность. Вся информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой.
- ✓ Телефон на беззвучном режиме.
- ✓ Не оценивать других, их мнение, внешность, а принимать всех такими, какие они есть.
- ✓ Каждый активно принимает участие в тренинге.
- ✓ Право ведущего. Ведущий вправе прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает проведению занятия.
- ✓ Группа может предложить свои правила.

☺ **Чтобы сегодня нам легко было общаться и делиться своим мнением открыто, давайте познакомимся поближе...**

Ведущий предлагает участникам для установления контакта игру «Число».

Описание игры. Участникам раздаются небольшие листки бумаги и ручки. Каждый пишет свое любимое число. Когда у всех числа написаны, участникам предлагается назвать характеризующие их слова, количество которых должно соответствовать написанному числу.

☺ **А теперь давайте вернемся к нашей сегодняшней теме. И нам хотелось бы узнать, каковы ваши ожидания от этой встречи/**

Участники высказывают по кругу свои ожидания, записывают их на зеленых стикерах в форме яблок и крепят их на листе ватмана, на котором изображено дерево.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий «пирсинг» и «татуировка», мини-лекция об истории возникновения пирсинга и татуировки, об их влиянии на здоровье, упражнение «Четыре угла» на выработку осознанного отношения к своему здоровью при выборе модных тенденций)

☺ **Сегодня молодежь смело экспериментирует со своей внешностью. Подросткам порой кажется, что всякое нестандартное новшество во внешности способно не только впечатлять других, но и дает возможность выглядеть взрослым независимым человеком. При этом мы часто не думаем о том, как все эти эксперименты отразятся на нашем здоровье. А можете ли вы дать точное определение тому, что такое ПИРСИНГ и ТАТУИРОВКА?**

ТАТУИРОВКА – это рисунок на коже, получаемый путем введения в кожу красящего вещества через проколы ее поверхности.

Дополнительная информация для волонтеров

Такой рисунок не смывается водой и не удаляется без последствий для кожи. Татуировка может быть временной и постоянной, когда для нанесения рисунка используются химически нестабильные красители, которые со временем обесцвечиваются и тату исчезает с кожи. При распаде краски такой рисунок со временем становится все более нечетким и размытым.

Сейчас татуировки делают с помощью специального аппарата, действие которого напоминает работу швейной машинки. В зависимости от размера рисунка процедура может занимать от часа до нескольких часов и сопровождаться незначительным кровотечением. В зависимости от места нанесения татуировка может быть болезненной.

ПИРСИНГ – это операция, которая заключается в прокалывании кожи для ношения в этих местах украшений.

Дополнительная информация для волонтеров

Наиболее распространенный вид пирсинга – это прокалывание мочек ушей. В последнее время стало модным вдевать серьги также и в ушные раковины, брови, нос, пупок, губы, язык, а некоторые носят на груди у соска и в районе гениталий. Если прокалывание делается с соблюдением всех правил медицинской стерильности, то у большинства людей кровь почти не выступает. Правильное прокалывание не задевает нервные окончания, артерии и вены. После прокола в появившийся канал вдевается лечебный штифт или специальное кольцо, которое должно оставаться в ранке до полного и окончательного заживления тканей, затем они заменяются на украшения.

☺ **Многие, наверное, считают пирсинг и татуировку изобретением нашего времени. На самом деле это не так. У всех этих проявлений искусственной красоты есть своя история. В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы с драгоценными камнями. Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества, а некоторые индийские мужчины прокалывали себе язык в знак обета хранить молчание...**

☺ **По летописным свидетельствам упоминание о прокалывании разных частей тела (в основном, ушей) относится ко времени правления князя Игоря еще во времена древней Руси. Тогда говорилось, что Игорь – огромный лы-**

сый великан с большой серьгой в ухе. С тех пор и повелась традиция прокалывать мочки ушей, чтобы стать краше, благодаря сережкам. Женская мода того времени также предполагала ношение сережек, поэтому как тогда, так и в наше время проколоть себе уши может каждый, независимо от пола и социальной принадлежности.

☺ **В Эфиопии девушки племени Сурма протыкают нижнюю губу и вставляют туда глиняные круги различных размеров. Величина губы указывает на количество голов скота, отдаваемого с девушкой в приданное.**

☺ **На Западе всего несколько лет назад пирсинг в основном сводился к тому, что женщины прокалывали мочки ушей. Теперь же подростки и молодежь постарше обоих полов носят украшения чуть ли не на всех частях тела, к которым можно что-либо прикрепить. А вот что об этом думает современная медицина...**

Дополнительная информация для волонтеров

С медицинской точки зрения пирсинг – это настоящее членовредительство. Основная опасность заключается в том, что вставляя пирсинг, работники косметических салонов зачастую используют недостаточно стерильные препараты. Самым опасным считается пирсинг языка. Во рту достаточно инфекций, а тут еще и украшение. Поэтому впоследствии могут воспалиться лимфатические узлы. Под языком проходят две артерии и вены. При их повреждении наступает сильное кровотечение, от которого человек может скончаться. Пирсинг других частей тела также может привести к нежелательным последствиям:

✓ Пирсинг бровей опасен тем, что способен «задеть» нервное сплетение и частично парализовать мышцы лица.

✓ Вследствие бесконтрольного прокалывания верхней части ушной раковины может произойти ее деформация и ухудшиться слух.

✓ Прокол пупка долго заживает, поскольку образующийся под тесной одеждой пот является прекрасной средой для размножения бактерий.

Украшения со временем можно убрать, но «дырочка» может не зарости, что чревато хроническим воспалением. На месте раны образуется некрасивый рубец. Аллергическую реакцию могут вызвать и распространенная проблема, с которой сталкиваются жертвы пирсинга – нагноение раны. Кроме того за пирсингом нужно постоянно ухаживать, а его место требует бережной защиты от солнечных лучей в течение всей жизни.

☺ **Мы надеемся, что эта информация была не просто интересна вам, но и заставила вас засомневаться в полезности такой красоты, как пирсинг и татуировка. А теперь давайте сделаем подвижную паузу. Мы предлагаем всем игру на внимание и внимательность...**

ИГРА «ХЛОПКИ».

Описание игры. После того как все игроки встали в круг, выбирается водящий. Когда он хлопнет в ладоши, стоящие слева от него, то есть по часовой стрелке, по очереди тоже хлопают по одному разу. Таким образом, хлопки передаются по кругу до тех пор, пока кто-нибудь не хлопнет 2 раза – это означает, что меняется направление, и теперь хлопки начинают движение по кругу в другую сторону. Таким образом, любой играющий участник задает и изменяет направление распространения хлопков по кругу с того момента, как даст 2 хлопка. Тот, кто сбивается, выходит из игры.

☺ **Делать или не делать пирсинг либо татуировку каждый из нас решает самостоятельно. И очень важно, чтобы этот выбор модных тенденций был ос-**

мысленным. Сейчас вам нужно будет сделать свой выбор в следующей ситуации: ваш друг предлагает вам сделать с ним за компанию татуировку или пирсинг. Как вы себя поведете?

Метод «**Четыре угла**».

Описание метода. В четырех углах помещения вывешиваются заранее подготовленные варианты поведения. Участники должны стать в том углу, где предложенный вариант их устраивает. Варианты: 1) охотно соглашусь, 2) откажусь и буду его отговаривать, 3) откажусь, 4) свой вариант.

После того как участники встречи определятся и выберут одну из позиций, волонтеры предлагают каждому высказаться. Идет обсуждение.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

Волонтеры в заключение встречи предлагают участникам вспомнить о своих ожиданиях и высказать свои впечатления о встрече: если ожидания оправдались полностью – участник снимает свое зеленое яблоко и вместо него клеит на ветку дерева красное; если ожидания оправдались только наполовину – участник вместо своего зеленого яблока клеит на ветку дерева желтое. При выполнении всех этих действий каждый участник комментирует свой выбор.

Рефлексия «**Дерево ожиданий**»

☺ **В заключение нашей встречи мы бы хотели узнать о том, что вам запомнилось больше всего, что вы сегодня услышали впервые, какая информация была для вас новой?**

Волонтеры просят каждого участника группы продолжить фразу на выбор...

✓ **«На сегодняшней встрече я узнал..., мне запомнилось..., для меня было новым..., меня больше всего удивило...»**

Перед тем как попрощаться с группой, волонтеры предлагают каждому участнику оставить друг другу полезный совет на тему **«Как стать красивым и при этом остаться здоровым»**.

Упражнение **«Надпись на спине»**. Каждый участник крепит на спину лист и берет ручку. Участники пишут друг другу полезные советы.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА «РАВНЫЙ – РАВНОМУ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ПИНСКОГО РАЙОНА: ОПЫТ РАБОТЫ РАЙОННОГО ВОЛОНТЕРСКОГО КЛУБА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Работа по реализации принципа равного обучения в учреждениях образования Пинского района началась в 2011 г. на базе двух школ района, где на то время уже существовали волонтерские группы. Об истории развития движения «равный – равному» в Пинском районе рассказывают главный специалист отдела образования Пинского райисполкома **Инна Михайловна Лира**, руководитель волонтерского отряда «Продвижение+» Оснежицкой средней школы **Алла Левашко** и руководитель волонтерского отряда «Ладья» Молотковичской средней школы **Ольга Литвинчук**.

ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ: ВОЛОНТЕРСКИЙ КЛУБ «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Инна Михайловна Лира: «Я сама впервые познакомилась с волонтерской деятельностью в 2008 году, когда Оснежицкая средняя школа, где я тогда работала, начала сотрудничество с **Белорусским Обществом Красного Креста**. На тот момент на базе нескольких школ Пинского района существовали волонтерские группы, которые в основном занимались добротворческой деятельностью. Эти группы подростков под руководством взрослых лидеров проводили экологические десанты, благотворительные концерты, осуществляли социально-бытовой патронаж одиноких пожилых людей. О ведении образовательной волонтерской деятельности речь тогда еще не шла. Впервые с принципом «равный обучает равного» в действии познакомились наши педагоги на региональных семинарах и целевых курсах в 2011 году. Первой «ласточкой» стала методист учебно-методического кабинета отдела образования Екатерина Васильевна Белехова, которая прошла повышение квалификации в Академии последипломного образования (г. Минск) по теме «Управление программами равного обучения в сфере здорового образа жизни в учреждениях общего среднего образования». Именно она и выступила с инициативой открыть в Пинском районе новое направление волонтерской деятельности – «равный обучает равного».

В 2011 году под патронажем Инны Михайловны, главного специалиста районного отдела образования, и методиста учебно-методического кабинета отдела образования Екатерины Васильевны Белеховой, был создан клуб «Новое поколение».

Сегодня в деятельности клуба принимают участие 295 подростков из разных учреждений образования Пинского района. Среди них: отличники учебы; юные музыкальные, художественные и спортивные дарования; лидеры детских и молодежных общественных объединений. Также клуб по собственному желанию и по мере возможности посещают подростки из 38 школ района в возрасте 14-17 лет, состоящие на учете в инспекции по делам несовершеннолетних.

Волонтерские команды Молотковичской средней школы и Оснежицкой средней школы стали первыми в Пинском районе опорными площадками по реализации принципа равного обучения в профилактической работе с молодежью. Руководители этих волонтерских команд базовые знания и опыт в сфере равного обучения получили на областном семинаре, который был организован и проведен в октябре 2011 года культурно-творческим общественным объединением «Калегіум» в сотрудничестве с Брестским областным институтом развития образования в рамках реализации республиканского проекта «Сверстник обучает сверстника».

Затем разговор о необходимости внедрения принципа равного обучения велся с руководителями школ района на совещаниях районного отдела образования. Директора школ, в свою очередь, взаимодействуя с педагогическим коллективом, постарались отобразить наибо-

лее заинтересованных учителей, желающих развивать принцип равного обучения в своих учреждениях образования. Так началась работа по реализации принципа «равный обучает равного» в сфере здорового образа жизни в учреждениях образования Пинского района.

Сегодня клуб «Новое поколение» объединяет и координирует внеклассную деятельность учащихся школ района. Встречи в клубе проходят раз в два месяца, как правило, во время каникул. В задачи клуба входит объединение волонтеров района, подготовка подростков-инструкторов для распространения достоверной информации в среде сверстников, а также организация условий самореализации личности через общественно-полезную деятельность. Все это, безусловно, способствует формированию у ребят чувства ответственности за свое здоровье и поведение, а также оказывает влияние на их личностное развитие.



Инна Михайловна Лира (в первом ряду слева) на встрече с членами клуба «Новое поколение» (октябрь 2012 года). Фото: Ольга Литвинчук



Клуб «Новое поколение». Фото из архива клуба

НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ: волонтерская группа «Продвижение+» из Оснежицкой средней школы

С 2008 года в Оснежицкой средней школе под руководством педагога-психолога Аллы Александровны Левашко работает волонтерская группа «Продвижение+». Юные члены этой команды участвовали во множестве социальных проектов и конкурсов, неоднократно получали поощрительные призы и дипломы.



Волонтеры
группы
«Продвижение+»
(в зеленых
майках)
проводят встречу
с подростками
в своей школе
(январь
2013 года). Фото:
Алла Левашко

Алла Александровна Левашко: «Формирование жизненных установок базируется на опыте самих подростков. Нельзя научиться быть социально активным, ничем не занимаясь. От того, чем будут заниматься подростки, и будет зависеть формирование у них позитивных либо негативных установок, а также их жизненной позиции.

Для того чтобы профилактическая работа была эффективной, нужно вовлекать подростков в интересную для них самих деятельность, которая способствовала бы развитию у них навыков осмысленно и конструктивно действовать в любых жизненных ситуациях.

Подсказку, как такую деятельность организовать, мы получили в октябре 2011 года, побывав на семинаре-практикуме «Реализация принципа равного обучения в сфере здорового образа жизни: опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику» в Пинске». Взрослые лидеры и волонтеры клуба «Ровесник – Ровеснику» поделились с нами своим немалым опытом. Особенно ценным было то, что участники семинара увидели волонтеров-инструкторов в действии. Сами подростки, члены клуба, провели со взрослыми участниками семинара тренинговое занятие и акцию «Территория НЕ-Зависимости».

Вернувшись после семинара в свою школу, я рассказала волонтерам об образовательном направлении в волонтерской деятельности и о том, что в Брестской области с 2010 года успешно реализуется республиканский проект «Сверстник обучает сверстника». Ребята заинтересовались, и с января 2012 года наша волонтерская группа начала совмещать добротворческое волонтерство с образовательным.

Первые встречи с подростками мы решили проводить в нашем школьном лагере. Разработали и подготовили встречи по трем темам: «Разрешение конфликтных ситуаций», «Лидерство, ориентированное на общество» и «Учимся сотрудничать». Отзывы подростков, посетивших эти встречи, были очень хорошими, и мы решили предложить свои профилактические занятия с элементами тренинга в районном летнем лагере «Отвага», который проходил в д. Поречье Пинского района. Там наши волонтеры работали вместе с отрядом «Ладья» из Молотковичской средней школы.

А в июне 2012 г. мы приняли активное участие в фестивале волонтерских команд «Белое озеро. Мы разные, но равные». Наш тематический день, который назывался «Лидерство и конфликт – менеджмент», был весьма насыщенным. Ребята провели командную игру на местности «Акуна-Матата», интерактивные занятия по темам: «Профилактика компьютерной зависимости у подростков», «Разрешение конфликтных ситуаций» и «Лидерство, ориентированное на общество», а также вечернюю танцевально-конкурсную программу «ВолонтParty». Фестиваль волонтерских команд дал возможность ребятам попробовать свои силы и поучиться волонтерскому мастерству у других команд».



Юная клоунеса Юля Ривоненко из волонтерской группы «Продвижение+» радует учеников и учителей на школьной линейке в Оснежицкой средней школе (1 сентября 2011 года). Фото: Алла Левашко



Две волонтерские группы из Пинского района («Продвижение+» и «Ладья») проводят танцевально-конкурсную программу на фестивале волонтерских команд на Белом озере (июнь 2012 года). Фото: Ольга Литвинчук

В декабре 2012 Алла Лешошко и руководитель волонтерского отряда «Ладья» из Молотковичской средней школы Ольга Литвинчук прошли повышение квалификации по теме «Управление программами равного обучения в учреждении общего среднего образования» в ГУО «Брестский областной институт развития образования». Полученные знания помогли им оптимизировать организацию волонтерской работы по принципу «равный обучает равного» в своих школах. Появились новые идеи и новые методические материалы. Так, с января 2013 года волонтеры группы «Продвижение+» начали проведение встреч со сверстниками по трем новым темам: «Профилактика компьютерной зависимости» (тема и материалы из опыта волонтерской группы «Ладья»), «Учимся эффективному общению» и «Репродуктивное здоровье» (темы и материалы из опыта волонтерского клуба «ВЕКТОР-АБГ» г. Бреста).

А в январе 2013 г. на встрече в районном клубе «Новое поколение» Алла и Ольга поделились опытом своей работы по реализации принципа РОР с заинтересованными педагогами района.

Алла Александровна Лешошко: *«Как можно стать членом нашей волонтерской команды? Очень просто! По субботам «Продвижение+» проводит в нашей школе встречи с учащимися 7-11 классов. Каждая встреча проводится в смешанной группе, мы, как правило, приглашаем по четыре человека от каждого класса. Это помогает не цементировать уже сложившуюся в каждом классе иерархию отношений. Встречи проходят в интерактивной форме, участники чувствуют себя раскрепощенно, охотно включаются в работу. Но больше всего, конечно, ребятам нравится играть. Некоторые из подростков после участия во встрече изъявляют желание стать волонтерами, тем более, что есть мотивация – поехать и познакомиться с другими детьми с активной жизненной позицией в клубе «Новое поколение». Таким образом, волонтером нашей команды может стать любой желающий ученик нашей школы в возрасте от 13 лет и старше. Мы не ограничиваем членство в «Продвижении+» по возрасту – к нам можно прийти в 12 лет, научиться работать, а затем «волонтерить» до окончания школы. Что касается подготовки волонтеров, то сначала я вместе с волонтерами провожу с учениками тематическую встречу. Волонтеры смотрят, как я это делаю, и учатся. Потом мы вместе обсуждаем проведение встречи, распределяем роли среди волонтеров. А затем ребята начинают работать самостоятельно. Если у них что-то не получается, я помогаю. На данный момент у нас 7 волонтеров 14-16 лет, работающих по принципу «равный – равному». Так получилось, что все они – девушки. Надеемся, что в будущем нашей деятельностью заинтересуются и юноши. Мы всегда ждем новых ребят в нашей волонтерской команде и открыты к общению».*

Впечатлениями о жизни группы «Продвижение+» поделились сами волонтеры.

Карина Щедрова, 15 лет: *«Я научилась проводить встречи со сверстниками – это очень важный для меня опыт. Сейчас меня конфликты со сверстниками не слишком беспокоят, я просто научилась их избегать. А если конфликт и возникнет, то я могу разрешить его».*

Виктория Филипова, 16 лет: *«Работа в нашей волонтерской команде дала мне возможность раскрыть себя. Поначалу на тренингах подростки не хотели воспринимать меня всерьез, но со временем мне удалось завоевать авторитет».*

Анна Уласюк, 16 лет: *«Меня Алла Александровна попросила провести тренинг. Поначалу было страшно, но я справилась! Мне очень понравилось работать с группой ребят. Волонтерская работа многому меня научила, но главное – я стала более раскрепощенной».*

Юлия Ривоненко и Светлана Кирило, 15 лет: «Помним, как мы проводили тренинг в лагере «Отвага» в д. Поречье. Встреча началась не совсем так, как мы планировали. В группе были подростки, стоящие на учете в ИДН. Нам показалось, что им сначала было неинтересно. Им, например, не нравилось работать в малых группах, писать, отвечать на вопросы. Но мы сумели заинтересовать их подвижными играми».



Волонтерская группа «Продвижение+». Слева направо: Карина Щедрова, Юля Ривоненко, Вика Филипова, руководитель Алла Александровна Лешошко, Марина Домашук, Анна Уласюк, Светлана Кирило (июнь 2012 года). Фото из архива группы



Волонтерская группа «Продвижение+». Слева направо: Алла Александровна Лешошко, Вика Филипова, Анна Корнилова, Юля Ривоненко, Анна Уласюк, Карина Щедрова, Марина Домашук, Светлана Кирило (январь 2013 года). Фото: Виталий Евтухович

В ЛАДУ С СОБОЙ И МИРОМ: волонтерский отряд «Ладья» из Молотковичской средней школы

В процессе участия подростков-лидеров из Молотковичской средней школы в работе клуба «Новое поколение» в 2011-2012 учебном году на базе этого учреждения образования был создан волонтерский отряд под названием «Ладья», в состав которого вошли 9 подростков 14-16 лет (3 юноши и 6 девушек). Руководителем «Ладьи» стала педагог-психолог Ольга Станиславовна Литвинчук.

Идея начать работу по принципу равного обучения в своей волонтерской группе возникла у Ольги Станиславовны после посещения ею двух семинаров. Это были обучающий тренинг для лидеров волонтерских групп в Минске, который проводил молодежный образовательный центр «Фиальта», и семинар-практикум в Брестской области в октябре 2011 года.

***Ольга Станиславовна Литвинчук:** «Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь, поставив его в ситуацию свободного выбора. Иначе говоря, помочь человеку сформировать его социальную компетентность. За эту трудную задачу и взялись волонтеры группы «Ладья».*

Первые наши волонтеры, которые начали все с нуля и пропустили идею волонтерства через себя, поняли, что эта деятельность не просто развлечение или своего рода способ покрасоваться. Главное здесь – активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель – желание изменить этот мир к лучшему.

Умение взаимодействовать и включаться в проекты, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Все эти личностные качества формируются в процессе подготовки волонтеров на профилактических и обучающих тренинговых занятиях. Наши волонтеры активно применяют все свои умения на практике.

По принципу «равный – равному» волонтеры передают сверстникам информацию на днях профилактики, на занятиях с элементами тренинга, в ролевых и интерактивных играх. Обучая других, обучаются сами и попутно обретают самоуважение, становятся уверенными и привлекательными для окружающих. Считаю, что в будущем им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявляя в то же время толерантность и уважение к окружающим».

Летом 2012 года волонтерский отряд «Ладья» совместно с отрядом «Продвижение+» проводил профилактические занятия с элементами тренинга в летнем профильном лагере «Отвага» в д. Поречье. Они приняли активное участие в областном фестивале волонтерских команд на Белом озере, где получили массу положительных эмоций от интересной работы, общения со сверстниками. Это была прекрасная возможность для молотковичских ребят не только обменяться опытом с юными коллегами из разных регионов Брестской области, но и просто весело провести время.

Очень активно волонтеры «Ладьи» проявляют себя и в собственной школе. Уже в этом учебном году были проведены разные интересные и полезные акции: «Обнимашки», которая была направлена на повышение фона позитивного настроения у учащихся школы; «Взгляни на мир ярче» в рамках профилактики ухудшения зрения; «Цвет дня» в рамках Всемирного дня психического здоровья. В ходе проведения этих акций у волонтеров появились поклонники из числа младших детей. Очень многим ребятам захотелось стать волонтерами и надеть яркие волонтерские майки.

С ребятами 11-13 лет волонтеры Молотковичской средней школы проводят интерактивные занятия по темам «Компьютер и мы» и «Эффективные способы выхода из конфликта». Участникам таких встреч очень нравится работа волонтеров, поэтому постоянно высказываются пожелания встретиться снова в том же составе.

На начало 2013 года в команде «Ладья» уже 10 волонтеров, которые работают по принципу равного обучения. Чаще всего новых ребят в команду приводят уже действующие члены волонтерского коллектива.

Ольга Станиславовна Литвинчук: *«Сейчас мы разрабатываем свою систему подготовки волонтеров. Такая идея появилась у меня после повышения квалификации в Брестском областном институте развития образования, которое было организовано для педагогов области, реализующих программы равного обучения. Нашей областной координатор проекта «Сверстник обучает сверстника» Елена Дмитриева, методист учебно-методического центра идеологической и воспитательной работы Брестского областного ИРО, провела с нами пять увлекательных тренинговых дней. Вопросы, рассмотренные в рамках этой целевой подготовки педагогов-консультантов, оказались очень важными в планировании и организации процесса привлечения, обучения и сопровождения волонтеров-инструкторов. Именно эти курсы дали мне основание по-новому взглянуть на роль педагога-консультанта, управляющего программами равного обучения в учреждении образования».*

А вот что говорят о своей работе сами волонтеры отряда «Ладья»...

Марина Сергейчик, 14 лет: *«Два года назад, когда я была в 8-м классе, Ольга Станиславовна собрала нас и рассказала о деятельности группы «Ладья». Нам понравилось. Лично я участвовала в проведении темы «Профилактика компьютерной зависимости у подростков» в Национальном детском образовательно-оздоровительном центре «Зубренок».*

Глеб Дубинин, 14 лет, Кирилл Щур: *«Успешное проведение встречи зависит от аудитории. При хорошем преподавателе в классе трудностей не испытываем. Волонтерство нам нравится: общаемся, приобретаем новых друзей, получаем знания. Интересно наблюдать за реакцией людей во время тренинга. Мы сами изменились в процессе нашей волонтерской работы. Стали более терпимыми, сдержанными. Научились работать в команде, усвоили новые модели поведения. Хотя у нас еще есть качества, над которыми надо поработать».*

Даша Борисевич, 15 лет: *«Мне запомнился тренинг, который проводили Алина, Максим и я на районной туристической базе в д. Ставок на тему «ЗОЖ – это...» для детей, которые готовились к олимпиадам и жили на турбазе. Все упражнения и игры, которые мы проводили, понравились ребятам. Мне было приятно осознавать, что я могу вести тренинг, объяснять детям правила игр, руководить работой группы. Я просто выросла в своих глазах!»*

Яна Чмулева, 14 лет: *«Меня пригласили в группу «Ладья» два друга. Они рассказали про фестиваль, тренинги, в которых принимали участие. Поделились впечатлениями о поездках. И мне стало интересно. Так я стала волонтером и с тех пор постоянно с другими членами группы принимаю участие в заседании клуба «Новое поколение», которое проводится четыре раза в год. А еще нам нравится иногда устраивать праздники для своей группы. Выбираем удобный для себя день и проводим развлекательные конкурсы, мини-тренинги, организуем сладкий стол. Мне кажется, мы все здесь стали более открытыми и позитивными».*

Площадки равного обучения в Пинском районе динамично развиваются. Работа по принципу «равный – равному» нравится не только самим волонтерам, но и не оставляет равнодушными подростков, с которыми работают юные лидеры. Так и хочется сказать еще раз: «Мы не можем изменить мир, но сделать его лучше – в наших силах».



**Волонтеры «Ладья» посадили
дерево добра и мира
в д. Молотковичи
(апрель 2012 года).
Фото: Ольга Литвинчук**



**Волонтеры отряда «Ладья»
(в желтых и зеленых майках)
проводят встречу
со сверстниками в своей
школе (сентябрь 2012 года).
Фото: Ольга Литвинчук**



**Волонтерский отряд
«Ладья» проводит
профилактическую
встречу с подростками
в летнем лагере «Отвага»
в д. Поречье
(июнь 2012 года).
Фото: Ольга Литвинчук**



Акция
«Обнимашки»
поднимает
настроение всем!
Октябрь 2012 года.
Фото из архива
волонтерской группы
«Ладья»



Ученикам
Молотковичской
средней школы
нравится встреча,
которую проводят
волонтеры
отряда «Ладья»
(сентябрь 2012 года).
Фото: Ольга Литвинчук



Волонтерская
группа «Ладья». Слева
направо сидят: Ольга
Станиславовна
Литвинчук, Яна
Чмулева и Алина
Карпович. Стоят:
Дарья Борисевич,
Глеб Дубинин,
Кирилл Щур, Наталья
Будкевич, Марина
Сергейчик
(январь 2013 года).
Фото: Виталий
Евтухович

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»

Разработала Алла Александровна Легошко, педагог-психолог ГУО «Оснежицкая СШ» Пинского района, руководитель волонтерской группы «Продвижение+»

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (актуализация темы «конфликт» через разыгрывание конфликтной ситуации между волонтерами-инструкторами, озвучивание темы и цели встречи, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, принятие правил)

Встреча начинается с разыгрывания конфликтной ситуации между волонтерами-инструкторами, которые будут проводить эту встречу.

☺ **Здравствуйте. Извините за конфликт, свидетелями которого вы оказались. Это все рабочие моменты... КОНФЛИКТ – всегда неприятная ситуация. Но именно эта тема и станет ключевой на нашей сегодняшней встрече.**

☺ **А теперь давайте познакомимся. Для этого мы предлагаем называть свое имя и показывать какой-нибудь жест. Следующим участником называется имя предыдущего и показывается его жест, а затем свое имя и жест и так далее...**

Проводится игра на знакомство.

☺ **Сегодня мы проводим занятие с элементами тренинга на тему «Разрешение конфликтных ситуаций». Цель этой встречи – понять основные причины конфликтов и постараться их не допускать.**

☺ **Чтобы наше общение было по-настоящему полезным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе...**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Волонтеры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Нет телефона!
- ✓ Уважаешь другого – будут уважать и тебя.
- ✓ Высказываться по очереди: когда один говорит – остальные молча слушают.
- ✓ Право поднятой руки.
- ✓ Без оценок – принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.
- ✓ Активность каждого!
- ✓ Критикуя – предлагай!

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятия «конфликт»; моделирование ситуаций, провоцирующих конфликт в группе через упражнения «Стулья» и «Катастрофа в пустыне»; рассмотрение типов конфликта (информационный блок) и факторов, побуждающих к конфликту).

☺ **Когда мы говорим слово «конфликт», у нас возникает определенный ряд ассоциаций, чувств. Давайте сейчас каждый скажет, с чем у вас ассоциируется слово конфликт, какой образ подсказывает воображение?**

Проводится упражнение «Ассоциации»

КОНФЛИКТ – разногласие/расхождение во взглядах между двумя и более людьми.

☉ **Мы сейчас раздадим инструкцию. Вы, не показывая соседу, должны прочитать и четко ее выполнить, не рассказывая никому, добиться поставленной цели.**

Проводится упражнение «Стулья».

Предлагаются три вида инструкций: 1) *все стулья передвинуть к двери; 2) все стулья поставить в круг; 3) все стулья поставить возле доски.*

По окончании выполнения упражнения организуется обсуждение:

- ✓ С какими проблемами вы столкнулись?
- ✓ Что нужно было сделать, чтобы не произошло конфликта?

Информационный блок «**Типы конфликтов**»

✓ **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ:** возникает в результате высказывания противоречивых требований, нечеткости/противоречивости принятых решений или несоответствия и реального поведения членов группы установленным правилам.

✓ **ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ:** различное видение ситуации и путей решения.

✓ **МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ:** возникает на основе личной антипатии, неприязни, несоответствия ценностей, установок, норм поведения.

☉ **Напишите, пожалуйста, на стикере пример конфликта, который случился в вашей жизни за последнее время** (для выполнения задания отводится 5 минут)

☉ **Да, жизнь без конфликтов невозможна. Каждый день мы сталкиваемся с конфликтами, но мы должны научиться правильно разрешать конфликтные ситуации. Одну из конфликтных сцен мы сейчас разыграем...**

✓ Сцена 1 (мама, классный руководитель, дочь)

Классный руководитель звонит маме: *Здравствуйте, я бы хотела с Вами встретиться и поговорить о поведении и успеваемости Вашей дочери, зайдите в школу.*

Мама: *Хорошо, сейчас зайду.*

Классный руководитель: *Проходите, присаживайтесь.*

Мама: *Что случилось?*

Классный руководитель: *У Вашей дочери очень снизилась успеваемость, поступает много жалоб на ее поведение от учителей, на уроках невнимательная, из рук телефон не выпускает, играет в игры на телефоне, общается в социальных сетях, умудряется этим заниматься не только на переменах, но даже на уроках.*

Мама: *Я дома разберусь, я выясню, в чем дело, спасибо, что предупредили...*

Классный руководитель: *Да, нужно что-то делать, разберитесь, в чем дело.*

Мама: *Спасибо, до свидания.*

✓ Сцена 2 (дома, дочь за компьютером, входит мама, недовольная, раздраженная)

Мама: *Уроки выучила?! Покажи дневник! Посмотри на оценки, Аня!!! Что происходит, ты чем занимаешься целыми днями, тебе только Интернет нужен, учеба тебя не интересует? О чем ты думаешь?*

Дочь: *Мама, да все нормально...*

Мама: *Что, что нормально, может, такие оценки – это нормально? Куда ты катишься? Все, выключай компьютер, с сегодняшнего дня ты Интернета лишаешься!*

✓ Мама резко подходит к ноутбуку, закрывает его и забирает.

Дочь: *Ну, мама, я же не закончила!* (обиженная выбегает из комнаты)

☉ **СТОП! Что нужно сделать героям, чтобы конфликт не произошел? Как нужно поменять поведение героев? Может, кто-то выйдет и попробует переиграть роль любого из героев, чтобы конфликт не состоялся, или даст совет?**

Идет обсуждение.

☺ **Какие проявления конфликта вы знаете?**

Идет обсуждение. Конфликт проявляется как...

- ✓ повышение голоса, активная жестикуляция, изменение выражения лица, враждебная поза;
- ✓ создание «оппозиции» и выражение протеста по любому поводу (все равно что, но мы – против!);
- ✓ игнорирование;
- ✓ бойкотирование;
- ✓ молчание.

Игра «Катастрофа в пустыне»

☺ **С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершающего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить четырнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.**

Список предметов:

1. Охотничий нож	8. Летная карта местности
2. Карманный фонарь	9. Полиэтиленовый плащ
3. Магнитный компас	10. Переносная газплита с баллоном
4. Охотничье ружье с боеприпасами	11. Парашют красно-белого цвета
5. Пачка соли	12. Полтора литра воды на каждого
6. Определитель животных и растений	13. Солнечные очки на каждого
7. Легкое полупальто на каждого	14. Карманное зеркало

☺ **Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до 14, наименее важного для вас. Каждый работает самостоятельно в течение 5 минут.**

Участники работают со списком самостоятельно. Затем объединяются в пары и обсуждают список. Далее объединяются в группы по 5 человек, обсуждают. И в итоге обсуждают список всей группой.

Правильный список должен выглядеть так...

- 1. Полтора литра воды на каждого.** Вода необходима для утоления жажды.
- 2. Карманное зеркало.** Важно для сигнализации воздушным спасателям.
- 3. Легкое полупальто на каждого.** Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
- 4. Карманный фонарь.** Также является средством сигнализации летчикам ночью.
- 5. Парашют красно-белого цвета.** И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
- 6. Охотничий нож.** Оружие для добычи пропитания.
- 7. Полиэтиленовый плащ.** Средство для сбора дождевой воды и росы.
- 8. Охотничье ружье с боеприпасами.** Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
- 9. Солнечные очки на каждого.** Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

12. Летная карта местности. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

14. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему». Затем могут быть предложены следующие вопросы:

✓ Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

✓ Была ли выработана общая стратегия спасения?

✓ Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении?

✓ Если ты не согласен с решением, почему ты не смог отстоять свое мнение?

✓ Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

✓ Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

✓ Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

✓ Какие стили поведения оказались наименее результативными?

✓ Что мешало общей работе?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (общий вывод, подведение итогов встречи)

☺ **Лучший способ решения конфликта – это избежание его: перевести разговор на другую тему; рассказать анекдот; уклонение от агрессии. Избежать конфликта помогают...**

✓ **ПОЗИТИВНАЯ ДИСКУССИЯ.** При разрешении конфликта избегайте фразы: «Я согласен с тобой, НО...». Она четко показывает, что вы не принимаете точку зрения своего оппонента и считаете ее полностью ошибочной. Вместо этого можно использовать фразы: «Я уважаю Ваше мнение и...», «Я согласен с Вами и...».

✓ **КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ.** Перевод спора в область обсуждения проблемы, оперирования фактами и нахождения совместного решения.

✓ **КОНСЕНСУС.** Это соглашение, при котором его участники хотя и не во всем единодушны, но согласны с решением группы, больше не возражая и не противодействуя. Лозунг консенсуса – «Может быть, я не со всем согласен, но я могу жить с этим».

☺ **Как вы думаете, что может усугубить конфликт?**

Идет обсуждение.

Волонтеры интересуются, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия, которые можно было бы обсудить на следующей встрече.

☺ **И в заключение встречи мы просим вас продолжить фразу:**

✓ **Я желаю, чтобы вы и окружающие вас люди всегда были готовы...**

Волонтеры благодарят участников встречи за активность и прощаются с группой.

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ОБЩЕНИЕ ЖИВОЕ И ВИРТУАЛЬНОЕ: ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

*Разработала **Ольга Станиславовна Литвинчук**, педагог-психолог ГУО «Молотковичская СШ» Пинского района, руководитель волонтерского отряда «Ладья»*

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (озвучивание темы и цели встречи, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, выявление ожиданий, принятие правил работы в группе)

☺ **Добрый день. Нас зовут... Мы волонтеры-инструкторы волонтерской команды «Ладья». И сегодня мы поговорим с вами о проблеме компьютерной зависимости в интерактивной форме.**

☺ **Цель нашей встречи – повысить значимость «живого» общения и определить меры профилактики компьютерной зависимости.**

☺ **И начнем мы со знакомства через игру «Возьми салфетки». Эта игра создаст в группе веселую позитивную атмосферу, поможет нам узнать друг друга поближе и почувствовать себя свободнее.**

Проводится **игра на знакомство «Возьми салфетки»**

Описание. Участники тренинга сидят в общем кругу. Волонтер-инструктор передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того, как все участники взяли салфетки, волонтер-инструктор просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

☺ **Прежде, чем начнется наш разговор о преимуществах и недостатках виртуального общения, просим вас высказать свои ожидания от этой встречи. Говорят, если увидишь падающую звезду и загадаешь желание, оно обязательно сбудется. Представьте, что мы сейчас как раз и наблюдаем такое явление. Возьмите каждый себе цветную звездочку и запишите на ней свое желание относительно нашей встречи. Зафиксируйте свои звезды в «полете» на большом листе бумаги, который будет символизировать у нас небо. К нашему звездопаду мы вернемся в конце встречи...**

Проводится **упражнение «Звездопад»: выявление ожиданий участников.**

☺ **Для того чтобы наша группа работала продуктивно, давайте совместно с вами выработаем правила, по которым будем работать. И зафиксируем их на ватмане...**

Волонтер-инструктор предлагает правила работы и объясняет их значение. Их соблюдение обязательно для всех участников. Волонтеры и участники могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. По желанию участники группы могут предлагать и свои правила. Озвучивая правила, волонтеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Нет телефона!
- ✓ Уважаешь другого – будут уважать и тебя.
- ✓ Высказываться по очереди: когда один говорит – остальные молча слушают.
- ✓ Право «поднятой руки».
- ✓ Без оценок – принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.

- ✓ Активность каждого!
- ✓ Критикуя – предлагай!

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (актуализация темы и оценка уровня информированности участников по проблеме «компьютер и его вредное влияние» через методику «КОВЕР», информационный блок о видах общения, игры и упражнения на развитие навыков вербального и невербального общения)

☺ **Давайте мы с вами попробуем определить для себя значение общения и компьютера в нашей жизни. Компьютеры повсеместно вошли в наш быт. Однако длительное пребывание у экрана компьютера вредно для здоровья человека. Человек, работающий за компьютером, подвергается воздействию различных физических факторов. Основными из них являются...**

- ✓ *оптическое излучение;*
- ✓ *электромагнитное излучение;*
- ✓ *статическое электричество;*
- ✓ *рентгеновское излучение;*
- ✓ *шум.*

Методика «КОВЕР»: выявление проблем, связанных с работой на компьютере, и поиск путей решения. Участникам предлагается разделить на группы. Каждой группе раздается одинаковое количество треугольников, кругов и квадратов (по 3 фигуры) и лист для флипчарта. Участникам необходимо:

- ✓ определить проблемы, которые возникают у людей при работе за компьютером, записать их на треугольниках (для выполнения задания даются 5 минут);
- ✓ определить и вписать в круги возможные пути решения выдвинутых проблем (для выполнения задания даются 5 минут);
- ✓ сформулировать и вписать в квадраты ответ на вопрос: «Какой вклад могу внести лично Я в решение имеющихся проблем?» (для выполнения – 5 минут);
- ✓ из геометрических фигур создать творческое полотно-ковёр. В каждой группе выбрать участника, который будет представлять наработки всей группы (для выполнения задания – 10 минут).

☺ **Да, на самом деле основной проблемой при работе на компьютере можно считать развитие утомления. Факторами, приводящими к утомлению, являются: информационная нагрузка; нервно-эмоциональное напряжение; вынужденное положение и гиподинамия.**

☺ **При длительной работе за компьютером в условиях неправильной организации рабочего места человек испытывает: головную боль, болезненные ощущения в области мышц лица и шеи, боль в позвоночнике, резь в глазах, слезливость.**

☺ **Пользователи компьютеров подвержены психологическим стрессам, болезням сердечно-сосудистой системы, верхних дыхательных путей. Пыль, которая притягивается электростатическим полем компьютера, может стать причиной кожных заболеваний.**

☺ **Но у пользования компьютером есть и положительная сторона. Это оперативный поиск информации, общение без границ в реальном времени, возможность дистанционного обучения.**

☺ **Основной причиной сильного влечения детей и подростков к компьютеру можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями,**

сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны. Давайте обсудим, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОБЩЕНИЕ И ДЛЯ ЧЕГО ОНО НАМ ТАК НЕОБХОДИМО...

Участникам предлагается интерактивное упражнение «Ассоциативная цепочка». Каждый высказывается по кругу, продолжая ключевую фразу «Общение – это...»

☺ **Да, на самом деле...**

ОБЩЕНИЕ – это процесс установления и развития контактов между людьми, процесс совместной деятельности и обмена информацией, восприятие людьми друг друга.

☺ **Общение бывает...**

КОММУНИКАТИВНОЕ – передача информации друг другу.

ИНТЕРАКТИВНОЕ общение – взаимодействие между людьми.

ПЕРЦЕПТИВНОЕ общение – понимание и познание людьми друг друга.

☺ **Целью общения для человека является передача и получение знаний о мире, согласование разумных действий в совместной деятельности, установление и прояснение личных и деловых взаимоотношений.**

☺ **Общение бывает ВЕРБАЛЬНОЕ и НЕВЕРБАЛЬНОЕ. Вербальное общение – это общение с использованием звуковой речи. Невербальное общение не предполагает использование звуковой речи, это общение при помощи мимики, жестов.**

Участникам предлагаются интерактивные упражнения и игры на развитие навыков вербального и невербального общения.

Игра «Испорченный телефон»

Описание. Шесть участников выходят за двери. Остальным зачитывается рассказ. Выбирается один из участников группы. Он должен рассказать первому, зашедшему в комнату, все то, что он запомнил, а этот в свою очередь еще одному, который объясняет следующему, и так пока все участники не зайдут в комнату. На последнего из участников возлагается ответственность передать окончательный вариант рассказа. Прочитайте рассказ сначала и обсудите его в группе.

Упражнение «Передай послание»

Описание. Несколько участников выходят за двери. Остальным участникам говорится сообщение и показывается при помощи движений, мимики. Выбирается один из участников группы. Он должен показать первому, вошедшему в комнату, все то, что он запомнил, а этот в свою очередь еще одному, который объясняет следующему, и так пока все участники не зайдут в комнату.

Обсудите упражнение в группе. Спросите, что чувствовали участники, когда им рассказывали, был ли им понятен смысл рассказа. Затем обсудите со всеми результаты выполнения задания. Как происходила потеря информации?

Вывод: При передаче информации важными являются все средства – речь, мимика, жесты, интонация. Только все эти средства в комплексе дают полноту и достоверность переданной информации.

☺ **Каждый человек нуждается в положительных эмоциях. Очень важно, когда нас хвалят, поощряют, видят положительные качества. Но не все и не всегда могут их испытывать по мере необходимости. Поэтому каждый человек ищет то место, тех людей, занимается тем делом, которое ему нравится.**

☺ **Как мы только что с вами узнали, общаться можно по-разному. А что важнее для вас – компьютер или живое общение? Решать только вам. Сделайте свой выбор сами!**

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

☺ **Наше занятие подходит к завершению. Давайте вспомним о тех ожиданиях, которые появились у нас в начале этой встречи на нашем звездном небе, и проанализируем их. Оправдались ли они? Что осталось «за кадром»? На какие вопросы были получены ответы, а какие из них остались без ответов? Подойдите, пожалуйста, и найдите свою звезду...**

Участники снимают по очереди свои звезды и анализируют свои ожидания.

☺ **А в заключение выскажите свои впечатления о встрече и продолжите предложение «Сейчас я чувствую...»**

Все участники сидят в круге, высказываются по очереди. Волонтеры благодарят участников встречи за работу и прощаются с ними.

СОДЕРЖАНИЕ

Волонтерское движение «равный – равному»
в учреждениях образования Брестской области 3

**Равный обучает равного в Ассоциации белорусских гайдов:
опыт работы волонтерского клуба «Вектор-АБГ» в г. Брест 7**
Интерактивные занятия по принципу «равный обучает равного»:
«Учимся эффективному общению» 24
«Разговор о дружбе и любви» 30
«Репродуктивное здоровье: между нами, девочками» 37

**Опыт работы городского клуба «Ровесник – Ровеснику»
в г. Пинск 47**
Тематическая встреча «Риск и рискованное поведение» 62
Тематическая встреча «Наркотики» 65
Тематическая встреча «Белая ворона / Не такой, как все» 67

**Внедрение принципа «равный обучает равного»
в образовательный процесс учреждений общего среднего
образования г. Барановичи: опыт сотрудничества
подростков и взрослых 71**
**Информационно-интерактивные встречи
по принципу «равный обучает равного»:**
«Современные девайсы: польза и вред» 81
«Мода во вред здоровью: пирсинг и татуировка» 90

**Реализация принципа «Равный – равному»
в учреждениях образования Пинского района:
опыт работы районного волонтерского клуба
«Новое поколение» 94**
Занятия с элементами тренинга:
«Разрешение конфликтных ситуаций» 104
«Общение живое и виртуальное:
профилактика компьютерной зависимости» 108

Производственно-практическое издание

Составители:

Авсиевич Надежда, **Барановская** Наталья, **Дмитриева** Елена

**ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАВНЫЙ-РАВНОМУ»
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Редактор	С. Смирнова
Компьютерная верстка	Н. Матвеева
Корректоры:	В. Зенько, О. Зиновик

Подписано в печать 04.06.2013. Формат 60×84 ¹/₈.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,4. Уч.-изд. л. 15,3.
Тираж 500. Заказ 1875.

Издатель и полиграфическое исполнение:
частное производственно-торговое унитарное предприятие
«Издательство «Альтернатива»».
ЛИ № 02330/0494051 от 03.02.2009.
ЛП № 02330/0150460 от 25.02.2009.
Пр. Машерова, 75/1, к. 312, 224013, Брест.



ISBN 978-985-521-374-2



9 789855 213742