**Тренинг №1 . «Умей сказать нет!»**

**Цель профилактического тренинга:** формирование навыков ответственного поведения.

**Задачи**:

- выяснить исходный уровень информированности подростков по проблеме;

- дать достоверную информацию о личной гигиене, о сексуальном поведении, учитывая уровень информированности;

- проверить уровень усвоения информации.

***Групповая динамика тренинга***

1. Предварительная подготовка: подготовка аудитории и материалов, информационное и методологическое наполнение тренинга
2. Начальный этап

***2.1. Правила работы в группе***

«Для того, чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я, как ведущий, предлагаю несколько правил. ВОТ ОНИ.»

**Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебиваю т. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

**Правило поднятой руки .** Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осенённый» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

**Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

**«Не давать оценок».** Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**Право ведущего.** Я, как ведущий, могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

**Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями».

***2.2. Игры на сближение***

Упражнение на установление контакта

«Меня зовут… Я люблю себя за то, что...»

***Цель:*** восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

***Материалы:*** не требуются.

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут... » и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

«Ты мне нравишься тем...»

**Вариант 1.** Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех участников.

«Постройтесь по росту!»

***Цель:*** преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

***Материалы****:* не требуются.

Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы молча и с закрытыми глазами построиться по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

***2.3. Упражнение по созданию рабочих групп***

«Цвета»

***Материалы:*** разноцветные стикеры (желтые, зеленые) по количеству участников.

До занятия необходимо подготовить жетончики двух цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет раз делить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков- это первая команда, а второй цвет - вторая.

**3. Упражнение на выявление ожиданий**

«Дерево ожиданий»

***Цель:*** обсудить, какую ответственность за реализацию ожиданий берет на себя тренер и что возлагается на участников.

***Материалы:*** ватман с нарисованным большим деревом, два комплекта по 3 листа по числу участников (если есть возможность, неплохо, чтобы это были клейкие бумажки - стикеры, двух цветов.). Тренер раз дает участникам по два набора листочков (всего 6) и дает задание: в течение 5 мин. написать на трех листах свои ожидания от тренинга, и еще на трех свои опасения (в итоге, каждый участник напишет 3 ожидания и 3 опасения). После того, как задание выполнено, участники приклеивают на одну сторону кроны дерева свои ожидания, а на другую сторону - опасения. Затем ведущий читает ожидания и опасения и комментирует, за что он берет ответственность на себя, а за что будет отвечать группа.

1. **Переходный этап - демонстрация ММП**
2. **Мифы о сексуальном поведении (30 мин.)**

***Цель****:* осознание участниками стереотипных представлений, их влияния на жизнь конкретных людей, а также способов отстаивания собственной позиции.

***Материалы:*** два листа ватмана, фломастер каждой группе, три таблички с надписями «ДА», «НЕТ», «НЕ УВЕРЕН».

Группе последовательно предлагаются спорные высказывания, относящиеся к теме подростковой сексуальности. В комнате вывешиваются три таблички с надписями «ДА», «НЕТ», «НЕ УВЕРЕН». Участникам необходимо раз делиться в соответствии с убеждениями на три группы, после чего организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем переходят к следующему высказыванию.

***Примеры «мифических» утверждений:***

* При воздержании у мужчин развивается импотенция.
* Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения.
* С первого раза не беременеют .
* Быть девственником - это неприлично.
* В жизни все нужно попробовать.
* Порядочная девушка не носит в сумочке презерватив.
* Одеваясь вызывающе, девушка показывает свою доступность.
* Согласие на сексуальные отношения является доказательством любви.
* Если молодой человек в 18 лет является девственником, с ним что-то не так.
* Главное в сексуальных отношениях - это хорошо овладеть техникой секса.
* Секс интересует людей только в молодости.
* Половой акт без презерватива является признаком доверия партнеров друг другу.
* Заниматься сексом в презервативе - это все равно, что нюхать розу в противогазе.
* Занятия онанизмом всегда ведет к импотенции.
* Размер половых органов влияет на качество секса.

**6. «Степень доверия»**

***Цель:*** обсудить вопрос о том, насколько сексуальные партнеры должны доверять друг другу в вопросах здоровья.

***Материалы:*** лист ватмана, маркер.

Упражнения начинаются с провокационных вопросов ведущего группе. Если ты любишь человека, тебе не придет в голову усомниться в нем. Это так?

По человеку сразу видно, болеет ли он ИППП?

Только тот, у кого было очень много партнеров должен беспокоиться, не заразился ли он чем-нибудь?

После того как группа обсудит проблему в течение 10 мин., тренер предлагает группе поясняющую схему про Ануфрия и Ефросинью. Важно, чтобы рассказ подкреплялся рисунками.

*Схема:* «Ефросинья и Ануфрий»

Жили-были на свете молодые люди - Ефросинья и Ануфрий. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви. Обозначим их так:

Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьезные отношения, да и было их совсем не много. У Ефросиньи был один короткий, летний роман. И у Ануфрия раньше были близкие отношения с 2-мя девушками. У бывшего друга Ефросиньи было много девушек, он вообще был человек несерьезный. И одна из бывших подруг Ануфрия была легкомысленной, из-за этого они и расстались. А вторая просто уехала в другой город и бросила его. И у тех, в общем - то посторонних людей, тоже были какие-т о сексуальные отношения в прошлом. Если расширять эту схему дальше, то люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы главным героям. Ефросинья и Ануфрий, скорее всего, даже не слышали о них. А за чем о них вспомнили мы? Потому что, вступая в незащищенные сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров, а также тех, с кем раньше контактировали эти люди. Звучит и выглядит это ужасно. Но микробам все равно, в половых путях какого человека жить, да и мораль им не знакома.

Кроме того, кто-то из 36 изображённых на схеме граждан мог быть чем-то инфицирован и не знать об этом. Такие «сюрпризы» могут раз рушить любовь и доверие. Постоянное использование презервативов поможет сохранить здоровье и избежать неприятностей. Проводя эту игру, ведущему проще использовать символы: девочка -♀, мальчик -.♂

**7. «Искусство ответить «нет»**

***Цель:*** определить возможные факторы, подталкивающие парня или девушку к половой близости. Найти способы воздействия на эти факторы. Рассмотреть ситуации, в которых молодые люди могут подвергать себя риску заражения ВИЧ-инфекцией и ИППП. Проанализировать раз личные варианты поведения (поступков) молодежи и за крепить навыки тактичного отказа .

***Материалы:*** бумага, ручки, карандаши.

Раз делите группу на подгруппы по 3-4 человека (в зависимости от количества участников). Подгруппы могут быть однополыми или разнополыми. Как показывает опыт, в ряде случаев, лучше начать с однополых групп, а затем собрать всех в одну группу для обмена идеями и соображениями. Каждая группа в течение 10-15 мин. должна придумать доводы, которые, по их мнению, люди используют в качестве объяснений, оправданий своего сексуального поведения.

***Ситуации для обсуждения могут быть следующими:***

* «Если ты не хочешь вступать в половую связь, значит с тобой что-то происходит. Может, ты болен?»
* «Но это и мой первый случай».
* «Не волнуйся, это останется между нами».
* «Я просто не поверю, что ты меня любишь, если ты не согласишься».
* «Хорошо, я согласна, но если что-нибудь случиться за все будешь отвечать ты».

После того, как работа завершится, каждая подгруппа зачитывает доводы, которые она придумала. После обсуждения результатов предыдущего задания, необходимо дать возможность группе отработать навыки отказа в парах. Для этого группу надо раз бить на пары. Необходимо, чтобы у участников была возможность меняться ролями и демонстрировать свои варианты поведения. Когда навыки тактичного и твердого отказа будут отработаны, попросите двух добровольцев из аудитории разыграть подобную ситуацию перед всеми. Затем можно обсудить какие варианты поведения были наиболее удачными.

Во время обсуждения поинтересуйтесь у группы:

-считают ли они, что теперь смогут более уверенно действовать в конкретных ситуациях?

-сработают ли выбранные варианты в жизни?

-звучат ли слова «отказывающего» убедительно?

-как чувствовали себя участники, давая отрицательный ответ?

**8. Заключительный. Рефлексия.**

Передаём друг другу предмет (свечу). Говорим о результатах тренинга. «Сегодня я ожидал от тренинга … », «Я из тренинга для себя сделал выводы о….», «Мне понравилось …»