

Репродуктивное здоровье и ответственное поведение молодежи

#### Репродуктивное здоровье и ответственное поведение молодежи. Пособие для тренера.

Авторы: Т. Слободян, М. Гончарова, Т. Епоян

Под общей редакцией: Н. Шоркиной

Рецензенты: Г. Айылчы, А. Бочавер, Н. Варданян, К. Кабатова, Ш. Каржаубаева, М. Мелкумова.

В настоящем пособии представлены материалы для подготовки и проведения интерактивных тренингов по вопросам здорового образа жизни, сексуального и репродуктивного здоровья, осознанного и ответственного поведения с подростками и молодежью в возрасте 14-16+ лет.

Приведённые в пособии упражнения можно использовать на уроках по разным учебным предметам (биология, обществознание, основы здоровья и др.) или во время факультативных занятий, кружков, классных часов и других форм внеклассной и внеурочной работы в общеобразовательных школах, учреждениях среднего профессионального образования, а также на тренингах в молодежных центрах, дружественных молодежи клиниках, центрах здоровья подростков, и в других организациях, работающих с молодежью.

Для самоподготовки и углубления знаний тренеров в пособии имеется краткая базовая информация по каждой теме, для которой приводятся упражнения.

Пособие адресовано учителям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, преподавателям, психологам, а также специалистам молодежных и общественных организаций.

Первоначальная версия пособия была разработана в рамках деятельности Благотворительного фонда «Здоровье женщины и планирование семьи» при поддержке Международной федерации планирования семьи (IPPF). Данное издание пособия адаптировано для использования в странах Восточной Европы и Центральной Азии (ВЕЦА) при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) и носит исключительно рекомендательных характер.

ИИТО ЮНЕСКО выражает глубокую благодарность авторам и редактору пособия, а также экспертам из стран ВЕЦА за помощь в рецензировании пособия.

© Благотворительный фонд «Здоровье женщины и планирование семьи», 2021 © Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО), 2021







Данная публикация предлагается в открытом доступе под лицензией Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO)

Использованные названия и представление материала в данном документе не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данном документе, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на Организацию никаких обязательств.

# Содержание

Введение	4
Личностно-ориентированное обучение	11
Методика проведения интерактивных занятий	16
<b>Тема 1</b> Права человека и права ребенка	27
Тема 2 Пол и гендер	54
<b>Тема 3</b> Сексуальность и ответственность	81
Тема 4 Взросление	112
<b>Тема 5</b> Репродуктивное здоровье	143
<b>Тема 6</b> Отношения	182
Тема 7 Общение	214
<b>Тема 8</b> Сексуальные и репродуктивные права	246
Приложение	272

# Введение

### Введение

Дети, вступая в подростковый возраст, становятся более независимыми, экспериментируют в различных областях в поисках своего «я», строят новые отношения со сверстниками и взрослыми, учатся отстаивать свои принципы и брать на себя ответственность. В этом возрасте многие из них начинают осознавать свою сексуальность, вступают в свои первые романтические и сексуальные отношения.

#### Вызовы и потребности подростков

- Из-за недостатка знаний, в силу психологической и социальной незрелости, отсутствия возможности приобретать средства контрацепции и защиты, некоторые подростки сталкиваются с инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ, и незапланированной беременностью. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый день в мире происходит более одного миллиона случаев заражения ИППП, а осложнения во время беременности и родов являются ведущей причиной смертности среди девочек в возрасте 15-19 лет во всем мире. Дети матерей-подростков имеют повышенный риск рождения с низкой массой тела, недоношенностью и тяжелыми заболеваниями. А два из семи новых случаев ВИЧ-инфекции в мире происходят с подростками и молодыми людьми в возрасте 15-24 лет.
- Чтобы благополучно пережить это волнующее время открытий и приобретения нового опыта и войти во взрослую жизнь без потерь для своего здоровья и благополучия, подросткам нужны знания о происходящих с ними возрастных изменениях, сексуальности и сексуальных отношениях, анатомии и физиологии репродуктивной системы, о том как сохранить здоровье и какие у них есть сексуальные и репродуктивные права.
- Однако одних только знаний недостаточно. Для их практического применения у подростков должна сформироваться устойчивая мотивация выбирать те модели поведения и принимать те решения, которые способствуют сохранению здоровья и поддержанию гармоничных отношений. Для этого нужно научиться понимать чувства и эмоции других людей, осознавать и адекватно выражать свои, проявлять эмпатию и уважение к чувствам и желаниям других, сопоставлять свои желания с возможностями и понимать, к каким последствиям могут привести те или иные поступки. Формирование адекватной самооценки и развитие уверенности в себе позволяют обозначать свои и уважать чужие личностные границы, помогают не поддаваться давлению и манипуляциям, разрешать конфликтные ситуации ненасильственными методами, отстаивая при этом свое мнение и интересы.

- Своевременно полученные знания и сформированные навыки, подкрепленные ценностными установками, помогают подросткам и молодым людям заботиться о себе, сохранять свое физическое, репродуктивное и психическое здоровье, строить межличностные и сексуальные отношения без насилия и принуждения на основе взаимного уважения и гендерного равенства, брать на себя ответственность, принимать вызовы и находить на них ответы.
- Для многих подростков первыми источниками информации о сексуальности и сексуальных отношениях становятся сверстники, социальные сети и Интернет. Из рассказов друзей, статей на сайтах, постов в социальных сетях, рассказов видеоблогеров, откровенных видео и порнографии подростки получают чаще всего противоречивую, неполную и не всегда корректную информацию. Из-за этого у них могут сложиться искаженные представления о сексуальных и межличностных отношениях и допустимости в них насилия, а также могут закрепиться негативные гендерные стереотипы.
- Родители и опекуны могут играть важную роль в передаче детям и подросткам знаний о межличностных отношениях и сексуальности. Но взрослые часто не готовы к разговору со своими подрастающими детьми о сексуальности, романтических и интимных отношениях. Им бывает сложно говорить даже о таких физиологических явлениях, как менструация и поллюция, зачатие, беременность и роды, обсуждать методы профилактики инфекций, передаваемых половым путём, и средствах контрацепции. Кроме того, сами подростки часто испытывают смущение, когда родители пытаются заговорить с ними о сексе и взаимоотношениях. Поэтому задачу сексуального образования подростков во многих странах берёт на себя школа.

#### Сексуальное образование

- С середины XX века в странах Европы, затем Америки, а в 80-90-ые годы и в начале XXI века в странах Азии и Африки в школах стали проводить специальные уроки и внеклассные занятия по сексуальному образованию. На них рассматривают вопросы, связанные с физиологическими и психологическими изменениями, которые происходят в подростковом возрасте, сексуальными отношениями и репродуктивным здоровьем, созданием семьи, рождением и воспитанием детей, и другие. В разных странах такие занятия называются по-разному; часто они являются частью более общих образовательных программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Но в соответствии с тематикой их принято обозначать терминами «половое воспитание», «половое просвещение», «сексуальное образование». По данным ЮНЕСКО<sup>1</sup>, к началу 2021 года в 104 странах мира тематика, относящаяся к сексуальному образованию, в тех или иных формах и объеме была включена в школьную учебную программу.
- Систематическое, соответствующее возрасту, учитывающее реальные потребности подростков и молодежи, сексуальное образование, предоставляемое хорошо подготовленными учителями, способствует снижению распространенности среди молодежи инфекций, передаваемых половым путем, в том числе ВИЧ, ранней нежелательной беременности, насилия на гендерной почве и формирует установки на здоровый образ жизни.
- Сексуальное образование должно осуществляться поэтапно в течение нескольких лет на основе учебной программы, содержание которой базируется на современных научно обоснованных фактах о сексуальности, репродуктивном здоровье и взаимоотношениях. Содержание программы должно соответствовать уровню развития и запросам учащихся, учитывать культурные особенности среды, и, вместе с тем, исходить из принципов уважения

- всеобщих прав человека и гендерного равенства, трансформировать устаревшие социальные нормы и стереотипы.
- Чтобы быть эффективным, сексуальное образование должно быть комплексным, то есть рассматривать различные вопросы, связанные с отношениями (дружба, любовь, романтические отношения, семья, рождение и воспитание детей), ценностями и правами человека, пониманием гендера и важности гендерного равенства, недопустимостью насилия и безопасностью, строением, развитием и функционированием репродуктивной системы человека, сексуальностью и сексуальным поведением, сексуальным и репродуктивным здоровьем, а также с развитием навыков общения, критического мышления и принятия решений.
- Такое качественное и комплексное сексуальное образование позволяет сформировать у молодёжи подтверждённые наукой и фактами знания, умения и ценностные установки, помогающие ответственно относиться к своему здоровью, строить уважительные отношения, осознавать и защищать свои права на протяжении всей жизни.
- Несмотря на очевидную востребованность сексуального образования, оно осуществляется не везде. А там, где занятия о здоровье и отношениях включены в школьную программу или предусмотрены во внеурочное время, учителя иногда избегают «деликатных» тем. Например, предпочитают не говорить о физиологических изменениях, связанных с пубертатом, сексуальных отношениях, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, насилии на гендерной почве, использовании презервативов для защиты от ВИЧ и ИППП, планировании семьи, контрацепции.
- Причин этому несколько: опасение возражений со стороны родителей, недостаточные собственные знания по некоторым темам, чувство неловкости при обсуждении вопросов, связанных с сексуальными отношениями и репродуктивным здоровьем, «табуированность» темы секса в общества, личное убеждение в ненужности сексуального образования или его недопустимости в школе, сомнение в его эффективности и опасение стимулировать нездоровый интерес к сексуальным отношениям и сексуальную активность, разрушить традиционные ценности.

#### Эффективность сексуального образования

- Масштабные исследования<sup>2</sup> программ по сексуальному образованию в разных странах мира показали, что качественные программы комплексного сексуального образования, преподаваемые подготовленными специалистами, способствуют более позднему началу сексуальных отношений и более частому использованию презервативов и контрацепции, а также приводят к снижению частоты половых контактов, числа сексуальных партнеров и насилия во взаимоотношениях. Таким образом, программы комплексного сексуального образования не приводят к раннему сексу или рискованному сексуальному поведению, и не разрушают ценностей. При этом программы, основанные на принципе полного воздержания от секса, равно как и программы, не уделяющие должного внимания гендерной проблематике, менее эффективны по сравнению с программами, предоставляющими полную информацию о средствах и методах защиты от ИППП и нежелательной беременности, гендере, гендерном равенстве, сексуальных и репродуктивных правах.
- Исследование состояния сексуального образования в 25 странах Европы и Центральной Азии, опубликованное в 2018 году, показало, что в тех странах, где сексуальное образование доступно не всем учащимся либо не на постоянной основе, наблюдаются более высокие

показатели подростковой (и поэтому опасной для здоровья неокрепшего организма) беременности, чем в странах, обеспечивающих сексуальное образование для всех.

#### Как организовать сексуальное образование

- Результаты этих исследований, опросов общественного мнения (которые подтверждают востребованность сексуального образования в школе со стороны родителей), а также статистические данные (о распространенности ИППП, ВИЧ, частоты беременностей и абортов среди подростков и молодежи) могут оказаться полезными для убеждения руководителей образовательных учреждений и родителей в необходимости и приемлемости проведения занятий для повышения грамотности в вопросах репродуктивного здоровья, сексуального поведения и взаимоотношений. В этом также может помочь серия публикаций подготовленные совместно Всемирной организацией здравоохранения, Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА/UNFPA) и Федеральным центром просвещения в сфере здравоохранения (ФЦПСЗ/ВZgA)<sup>5</sup>.
- Сексуальное образование наиболее эффективно, когда подростки узнают на занятиях о дружественных молодежи медицинских службах и имеют возможность обращаться в них за дополнительной информацией, консультацией специалистов и медицинской помощью. Такие службы существуют в некоторых странах (называются по-разному: клиники, дружественные молодежи, центры, дружественные подросткам, молодежные центры здоровья) и оказывают широкий спектр бесплатных медицинских услуг по вопросам репродуктивного здоровья, а также предоставляют психологические консультации, проводят тренинги по сексуальному образованию у себя и в образовательных учреждениях по их запросу.
- Подобные занятия и тренинги также проводят некоторые молодежные центры и общественные организации, занимающиеся профилактической работой среди молодежи.
- Перед тем как начать проводить занятия по сексуальному образованию во избежание непонимания и недовольства со стороны родителей и опекунов (законных представителей) учащихся их необходимо проинформировать о целях и содержании таких занятий и заручиться их согласием, предпочтительнее, в письменной форме. По желанию родителей и опекунов можно организовать для них несколько занятий по повышению уровня знаний и развитию навыков общения с подростками по вопросам сохранения здоровья, взросления, сексуальности и связанных с этим рисков, ориентируясь на потребности учеников разных возрастов.
- У работников общеобразовательных школ и учреждений среднего профессионального образования (учителей, педагогов, психологов, преподавателей дополнительного образования, педагогов-организаторов) могут быть разные возможности для донесения до учащихся важной информации и формирования у них навыков для здорового образа жизни, сохранения репродуктивного здоровья и построения здоровых отношений. В некоторых случаях это может происходить на уроках по предметам, входящим в учебный план (биологии, обществознания, физической культуры, основ здоровья, других) или же во время классных часов, кружков, факультативных занятий, в рамках внеурочной и внеклассной работы, направленной на формирование здорового образа жизни.

- К проведению занятий по темам, связанным с физиологическими изменениями, происходящими в подростковом возрасте, личной гигиеной, профилактикой заболеваний, передаваемых половым путем, ВИЧ, контрацепцией, можно привлекать медицинских работников образовательного учреждения, либо специалистов дружественных молодежи клиник, центров здоровья подростков, центров медицинской профилактики или тренеров из общественных организаций, работающих с молодежью.
- Данное Пособие расширяет возможности педагогических работников, учителей, тренеров и других специалистов, работающих с подростками, в проведении интересных и эффективных занятий с использованием разнообразных упражнений. Пособие не содержит конкретных планов (структуры, сценария) проведения уроков, занятий или тренингов, но предлагает набор упражнений и информацию для самоподготовки тренера. Восемь тем, по которым в пособии предлагаются упражнения и рекомендации по их проведению, считаются ключевыми для сексуального образования в соответствии с Международным техническим руководством ООН по сексуальному образованию. Для более глубокого раскрытия каждой темы лучше использовать несколько упражнений из соответствующего тематического блока и использовать их в той последовательности, в которой они размещены в Пособии, переходя от простых к более сложным.
- Все упражнения имеют возрастную маркировку от 14 до 16+ лет. При планировании занятий важно свериться с национальным законодательством, чтобы не нарушать возрастные ограничения по предоставлению той или иной информации, если таковые имеются.
- Информация и упражнения, предоставленные в Пособии, являются базовыми, но не исчерпывающими для создания комплексной программы сексуального образования. Предпочтительнее следовать существующим учебным и тренинговым программам и использовать упражнения при прохождении соответствующих тем. В отсутствие такой программы можно составить собственную, используя информацию и упражнения из данного Пособия, а также других источников, ссылки на которые приводятся в каждом тематическом разделе. Такая программа может быть рассчитана на 8-12 занятий для каждой возрастной группы. При этом в программе для молодых людей в возрасте 15 и 16+можно использовать упражнения для 14-летних, если ранее с ними подобных занятий не проводилось.
- Указанная продолжительность упражнений является ориентировочной и зависит от размера группы, открытости участников к обсуждению и других факторов.
- Опыт воплощения в жизнь программ сексуального образования показывает, что наилучший эффект достигается, когда занятия проводятся с использованием личностно-ориентированного подхода и интерактивных методик обучения. При таком подходе в центре образовательного процесса оказывается ученик/участник тренинга; задачей учителя/ тренера становится не односторонняя трансляция знаний и наставлений, а создание среды, способствующей генерации и усвоению знаний, формированию жизненных установок и навыков через анализ полученной информации, ее актуализацию на личностном уровне, рефлексию, взаимодействие с остальными участниками тренинга в ходе групповой работы.
- Занятия и тренинги, проводимые с целью формирования знаний и навыков для здорового образа жизни, включая вопросы ответственного сексуального поведения и репродуктивного здоровья, будут эффективными только когда между тренером и участниками сложатся доверительные отношения, когда все будут чувствовать себя комфортно обсуждать «деликатные» темы, задавать вопросы.

Для создания атмосферы, настраивающей на активное взаимодействие участников друг с другом и с тренером, занятия с использованием предложенных в Пособии упражнений лучше проводить в помещениях, приспособленных для проведения тренингов, где участники смогут сесть в круг, работать в небольших группах по 3-5 человек, свободно передвигаться. Если такого помещения нет, то для тренинга можно приспособить классную комнату, актовый зал, обычную аудиторию, переставив столы и стулья. Главное, чтобы в помещении имелось достаточное количество стульев и столов для работы в группах, а также доска или флипчарт с бумагой. Перед занятием тренеру нужно внимательно ознакомиться с информацией, которая приводится в начале каждой тематической главы — «обзор темы», «цели обучения», «вниманию тренера», «информация по теме для тренера» – просмотреть упражнения, отобрать те, которые будут предложены участникам, и подготовить раздаточный материал – листы бумаги для записей; карточки и/или листы с информацией и тесты по числу участников или групп, в которые участники будут объединяться; ключи к тестам и материалы для самого тренера. Кроме того, для некоторых упражнений может понадобиться бумажный скотч и другие канцелярские принадлежности, указанные в описании упражнений. Желательно иметь в аудитории возможность подключения к Интернету, компьютер, проектор и экран для показа слайдов и видеоматериалов, в том числе тех, которые указаны в списке дополнительных источников.

Общие рекомендации по организации и проведению тренингов с использованием личностноориентированного подхода и интерактивных методик приводятся в Пособии до тематических разделов с упражнениями.

В конце Пособия приведены примеры планов интерактивных занятий, с указанием темы, целей занятия, необходимых материалов, а также упражнений, приведенных в Пособии, которые шаг за шагом помогут раскрыть тот или иной аспект темы.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>На пути к комплексному сексуальному образованию. Доклад о состоянии дел в мире. Основные выводы. ЮНЕСКО. 2021. Режим доступа: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377963\_rus

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Международное техническое руководство по сексуальному образованию. ЮНЕСКО., 2018. Режим доступа: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770\_rus

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Краткий анализ состояния сексуального образования в 25 странах Европейского региона. BZgA, IPPF., 2018. Режим доступа: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\_upload/Dokumente/BZgA\_RegionalOverview\_RUS.pdf

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Статистические данные, как правило, доступны на сайтах национальных статистических служб. Данные международного исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», которое проводится под эгидой ВОЗ каждые два года в 45 странах и территориях Европы, Северной Америки и Центральной Азии можно найти здесь. (https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-inschool-aged-children-hbsc/hbsc-2020)

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Сексуальное образование. Краткий обзор политики и практики. 2016-2017. UNFPA, WHO, BZgA., Режим доступа: https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/areas-of-work/young-people/sexuality-education/sexuality-education-policy-briefs

# Личностноориентированное обучение

### Личностно-ориентированное обучение

В данном Пособии рассматриваются значимые для подростков темы, касающиеся их здоровья и благополучия, общения и отношений, взросления и развития, возможностей самореализации. Очень важно, чтобы молодые люди не только получили информацию по этим темам, но и приобрели на занятиях опыт их обсуждения и рефлексии, сформировали к ним личное отношение и могли использовать полученные знания и навыки в жизни. В полной мере реализовать эти задачи позволяет личностно-ориентированный подход в обучении.

Личностно-ориентированное обучение нацелено на формирование у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования, создание условий для осознания каждым учащимся ценности и важности своей личности и ее всестороннего развития.

При проведении занятий с использованием данного Пособия, тренеру важно придерживаться как инструкций к конкретным упражнениям, так и общих принципов личностноориентированного обучения.

## Принципы личностно-ориентированного обучения и их реализация

**1. Принцип индивидуальности.** Процесс обучения должен строиться на основе учета личного опыта участников, их особенностей, способностей и возможностей и с уважением к их индивидуальности.

#### Рекомендации по реализации

- У всех участников тренинга уже есть некоторые представления о вопросах и проблемах, рассматриваемых в Пособии. Поэтому важно давать участникам возможность озвучивать эти представления и задавать вопросы, которые помогут подросткам осмыслить свои знания и опыт и поделиться ими с другими.
- Необходимо учитывать, что все участники разные, они могут быть из семей с разным социально-экономическим статусом, среди них могут быть дети мигрантов, они сами и/или члены их семьи могут жить с ВИЧ, иметь опыт домашнего и/ или сексуального насилия, домогательств, опыт сексуальных отношений, ИППП, прерывания беременности, и прочее. Старайтесь направлять дискуссию так, чтобы не задевать чувства участников.
- Лучше обсуждать гипотетические ситуации и проблемы, отображающие реальную жизнь подростков. Например, в ряде случаев уместным будет предложить участни-

- кам не делиться личным опытом отношений или опытом своей семьи, а прибегать к формулировкам «У моей знакомой/знакомого...».
- Тренеру также не стоит делиться с участниками личными историями собственных романтических, сексуальных, семейных отношений, чтобы сохранять соответствующую дистанцию и избежать неловкости в общении.
- Кроме того, важно избегать навязывания собственной авторитетной точки зрения или личного опыта по обсуждаемым темам и помнить, что занятия направлены на помощь в формировании у молодых людей собственной позиции в процессе обсуждения и рефлексии.
- В случаях, если точка зрения тренера не совпадает с формулировками, приведенными в Пособии, при обсуждении темы важно придерживаться формулировок в Пособии. При возникновении сильных внутренних противоречий рекомендуется обратиться за помощью к психологу или компетентным коллегам для обсуждения и рефлексии их причин.
- **2. Принцип доверительных отношений.** Важно установить между тренером и участниками, а также внутри группы доверительные, партнерские отношения. Участники занятия должны чувствовать поддержку в развитии их инициатив и начинаний.

- Важно создать такие условия, чтобы все участники чувствовали себя вовлеченными, услышанными, спокойными и защищёнными от насмешек, негативных, осуждающих комментариев, оценочных суждений и поучений, когда они высказывают свою точку зрения, делятся своим опытом или задают вопросы.
- На первом занятии необходимо совместно с участниками выработать правила работы в группе. Важно напоминать об этих правилах в начале каждого занятия, а при необходимости дополнять их. Например, подростки могут предложить такие правила: приходить вовремя, говорить по очереди, уважать мысли других и прочие. Принять правила работы группы нужно, даже если это будет единственный тренинг или интерактивное занятие. Это важное условие для создания атмосферы открытости и готовности к обсуждению, высказыванию личного мнения и обучению.
- При обсуждении правил работы группы нужно обратить особое внимание участников на необходимость уважения частной жизни других людей и соблюдения конфиденциальности. Важно договориться не разглашать и не обсуждать за пределами группы то, что они могут узнать в ходе занятия о частной жизни других участников.
- Кроме того, необходимо убедиться в том, что все участники понимают, что у них есть право не делиться собственным опытом, если им это некомфортно.
- **3.** Принцип выбора. Процесс обучения носит избирательный характер, то есть каждый участник может выбрать его содержание, формы, способы организации, направления деятельности.

#### Рекомендации по реализации

• Важно помнить и напоминать о добровольном характере участия в упражнениях. Если кто-то из подростков чувствует себя некомфортно в той или иной деятельности при выполнении того или иного упражнения, они могут отказаться от участия.

- Тренер может обсуждать с участниками актуальность для группы тех или иных упражнений (насколько они интересны, соответствуют запросам) и предлагать их на выбор. При проведении цикла занятий важно подключать участников к обсуждению темы, плана и вариантов проведения следующих встреч.
- Важно подготовить, помимо основного, также и резервный план занятия, дополнительные упражнения. Это позволит тренеру гибко реагировать на разные обстоятельства, такие как, например, нехватка или, напротив, избыток времени или неожиданная реакция участников на то или иное упражнение.
- **4. Принцип субъектности.** Признание и уважение тренером субъектности участников, то есть их прав и самостоятельности в определении своих целей и действий, помогает подросткам осознать свою индивидуальность и автономность личности, научиться критически мыслить и принимать ответственные решения.

- Необходимо создать на занятии условия, в которых каждый участник получит возможность сформулировать и высказать собственную точку зрения по тому или иному вопросу, и будет чувствовать себя равноправным партнером в обсуждении.
- Тренеру стоит избегать менторства, безапелляционного высказывания своего мнения или нравоучительного цитирования признанных авторитетов. Вместо этого следует поощрять дискуссии, обсуждения по методу Сократа (майевтике), используя наводящие открытые вопросы («Почему...?», «Как вы думаете...?», «Что можно сделать для того, чтобы...?» и подобные). Отвечая на них, участники смогут самостоятельно открыть неизвестные им ранее идеи, принципы и выработать собственное мнение и позицию.
- Важно побуждать участников к рефлексии и поиску связи между обсуждаемыми вопросами и новой информацией с их собственной жизнью и окружением, чтобы актуализировать их субъектность.
- Кроме того, важно помогать участникам ставить под сомнения и критически осмысливать стереотипы и шаблонные представления. На занятиях тренер может рассказать участникам, что многие общепринятые нормы и стандарты поведения, а также суждения о людях, их ценностях, образе жизни не всегда объективны, могут нарушать принципы уважения прав человека и гендерного равенства и часто не учитывают современные реалии. Поэтому нужно научиться их анализировать. Это может побудить участников начать обдумывать собственные убеждения, а также стандарты и нормы, принятые в их окружении и обществе в целом, и вырабатывать к ним личное отношение.
- **5. Принцип самоактуализации.** Процесс обучения должен способствовать формированию и укреплению у участников механизмов самореализации, навыков саморазвития и самосовершенствования, а также всестороннему развитию их личности.

#### Рекомендации по реализации

• Важно мотивировать участников искать дополнительную информацию и ответы на возникающие вопросы вне занятий (через просмотр фильмов, поиск литера-

- туры, полезных веб-ресурсов и прочее). Тренер может знакомить молодых людей с приведенными в Пособии дополнительными материалами по теме и предлагать их для самостоятельного изучения.
- Тренер также может предложить участникам делиться результатами своих поисков, например, на дополнительных онлайн или оффлайн встречах, тематических группах в мессенджерах, или выделив время на подобное обсуждение на следующем занятии. Это поможет повысить интерес участников и их мотивацию к саморазвитию и самореализации.
- В случаях, когда это возможно, рекомендуется приглашать специалистов медиков, психологов, представителей общественных организаций, равных консультантов для участия в проведении занятий по темам, где их знания и опыт могут быть полезны. Это повышает вовлеченность и интерес молодых людей к обсуждению и стимулирует их к дальнейшему самостоятельному изучению темы.
- **6. Принцип творческого развития.** Обучение должно базироваться на развитии творческого потенциала участников, использовании творческих подходов к решению стандартных задач, раскрытии талантов и формировании у подростков позитивного отношения к собственной личности.

- Важно поддерживать и поощрять творческий подход и инициативу участников на занятии.
- Там, где это возможно, лучше выбирать упражнения/деятельность, которые делают обучение веселым и способствуют формированию у учащихся позитивного отношения к происходящему на занятиях и собственной личности.

# Методика проведения интерактивных занятий

### Методика проведения интерактивных занятий

- Интерактивное обучение строится на активном взаимодействии всех его участников. При этом главная роль на занятии отводится обучающимся, тогда как тренер или педагог выступает в роли организатора и помощника.
- Формат тренинговых занятий в полной мере позволяет реализовать интерактивные методы обучения. При этом в задачи тренера входит постановка цели и задач занятия, составление плана работы, подбор материалов и упражнений, а на самом занятии вовлечение участников в групповую работу и помощь в организации доброжелательного и уважительного общения и взаимодействия между ними.
- Иными словами, задача тренера создать условия для активного вовлечения участников в познавательный процесс, во время которого они совместно анализируют полученную информацию, ищут ответы на поставленные вопросы, обмениваются мнениями и опытом, отрабатывают новые навыки, учатся взаимодействовать и работать в группе. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников на равных, принятием разных мнений, безоценочными суждениями и накоплением совместного знания, опирающегося на достоверные факты.

Организация тренинговых занятий с опорой на принципы интерактивного обучения позволяет:

- 1. Повысить интерес участников к теме занятия и эффективность усвоения ими нового материала;
- 2. Побудить участников к осмыслению собственного опыта и знаний, формулированию собственной точки зрения;
- 3. Совершенствовать умение аргументированно высказывать собственное мнение, отста-ивать его, и с уважением относится к мнению других участников;
- 4. Сформировать навыки общения и взаимодействия, основанные на принципах уважения другого человека, признания его или ее права иметь иную точку зрения и благожелательного отношения друг к другу.

#### Методы интерактивного обучения в тренинге

Среди методов, используемых в интерактивных тренингах, можно выделить: структурные упражнения, мозговой штурм, обсуждение, работу в парах, работу в малых группах, работу в кругу, ролевую игру, обучение на примере (кейс) и другие.

Структурные (базовые) упражнения используются для создания и поддержания структуры тренингового занятия. Они дают возможность создать благоприятную атмосферу для обучения и запускают групповую работу. К ним относятся, например, упражнения для приветствия и знакомства, с которых начинается каждый тренинг, и упражнения, которые помогают подвести итоги занятия.

#### Рекомендации по реализации

- Эффективная групповая работа и обучение невозможны без запуска групповой динамики, создания атмосферы сотрудничества, открытости и безопасного общения и обсуждения. Поэтому базовые упражнения необходимо использовать на каждом тренинге.
- При подготовке к занятию, тренеру следует разработать программу, в которой будут учтены как базовые (знакомство или приветствие, обсуждение правил работы группы, подведение итогов), так и тематические (по теме занятия) упражнения.
- **«Энерджайзеры»** это упражнения для «разогрева», настраивающие участников на работу в группе. Их используют для того, чтобы снять напряженность, сплотить группу, создать атмосферу открытости и сотрудничества.

#### Рекомендации по реализации

- Упражнения-«энерджайзеры» можно использовать в любой момент тренинга, если тренер почувствует, что участники устали и им нужна «подзарядка».
- Стоит заранее приготовить несколько упражнений-«энерджайзеров», чтобы использовать их по мере надобности.
- В конце этого раздела приведены некоторые примеры упражнений для знакомства, подзарядки и подведения итогов. Прочитать больше о базовых упражнениях можно по ссылкам в Дополнительных источниках.
- Мозговой штурм поток вопросов и ответов, рассуждений по заданной теме. При проведении мозгового штурма важно правильно сформулировать проблему в виде вопроса, чтобы, отвечая на него, участники генерировали свои идеи и предложения. Мозговой штурм проводится в два этапа.
- На первом этапе все желающие высказывают любые мысли по поводу поставленного вопроса. При этом важно не обсуждать, не упорядочивать и не давать никаких оценок этим идеям, а только записывать их на чистом листе флипчарта (плакате, доске). Тренер может помочь уточнить формулировки для более чёткой, краткой записи, но без изменения сущности сказанного и не настаивая на собственном варианте формулировки.
- И только на втором этапе происходит обсуждение, классификация и отбор перспективных предложений. Мозговой штурм дает возможность подвести группу к теме, сформулировать проблему для ее дальнейшего изучения. Поэтому мозговой штурм лучше использовать в начале занятия.

- Мозговой штурм проводится в быстром темпе это максимально стимулирует генерацию участниками новых идей, поэтому при выполнении упражнения тренеру важно задавать и поддерживать такой темп.
- Если в высказываниях участников возникла пауза и никто не может предложить новую идею, тренер может высказать и записать свою, чтобы стимулировать участников к размышлению.
- При мозговом штурме высказываемые идеи не критикуются, тренеру важно помнить об этом самому и напоминать при необходимости участникам.
- **Обсуждение** это один из основных методов обучения, который помогает вовлечь участников в активный обмен информацией и опытом. Обсуждение помогает развивать творческое мышление, навыки общения и убеждения, а также умение слушать других. Примерами этого метода являются неформальные диалоги, дискуссии и дебаты.
- Эффективным обсуждение делает использование открытых вопросов, которые стимулируют размышления и дискуссии. Открытые вопросы, как правило, начинаются словами «что», «когда», «какой», «почему», «как» и прочие и не подводят к простому ответу «да» или «нет».

#### Рекомендации по реализации

- Тренеру следует быть внимательным к высказываниям участников, избегать их оценивания и не разрешать группе давать оценку мыслям других, помогать участникам формулировать идеи, но не навязывать свои.
- Необходимо обеспечивать возможность высказаться всем: при необходимости, останавливать самых активных участников и давать слово тем, кто еще не выразил своего мнения.
- Важно благодарить высказавшихся за ответы, обращаться ко всем с уважением, доброжелательно поддерживать участников и создавать непринуждённую атмосферу.
- **Работа в кругу** это форма обсуждения идеи или события, в котором участвует вся группа. Во время работы в кругу участники обладают равными возможностями говорить и быть услышанными.

#### Рекомендации по реализации

- Круг должен быть правильной формы и закрытым (без свободных стульев) это обеспечивает ощущение целостности и защищённости.
- Работа в кругу происходит по принципу добровольности и может быть структурированной (говорят все по очереди, по кругу) или не структурированной (по желанию).
- Работа в малых группах дает возможность участникам более целенаправленно практиковать навыки сотрудничества и межличностного общения и сообща искать решение какоголибо вопроса. Этот метод рекомендуется использовать для повышения активности группы или если нужно решить задачу, с которой участникам тяжело справиться по отдельности. Малые группы могут состоять из 2-7 человек. Чем больше участников в одной группе, тем шире диапазон их совокупных навыков, опыта и возможностей. При этом есть риск, что вовлеченность участников будет разной кто-то будет более активным, а кто-то предпочтет отмалчиваться. Группы с меньшим количеством участников позво-

ляют вовлечь в работу всех и сделать вклад каждого более существенным. Работа малых групп обычно завершается презентацией коллективной работы и обсуждением ее результатов.

#### Рекомендации по реализации

- При планировании занятия тренеру важно учитывать, что чем меньше участников в каждой группе, тем меньше времени должно отводиться на работу этих групп. Но чем больше создается малых групп, тем больше времени требуется на презентацию результатов их работы.
- Во время тренинга состав малых групп может быть стабильным, а может меняться. Изменения состава дает возможность всем поработать с разными людьми, обменяться опытом.

Ролевая игра направлена на развитие у участников навыков общения, рефлексии, критического мышления и расширяет репертуар способов решения проблемных ситуаций. Ролевая игра дает участникам возможность выйти за пределы поведенческих шаблонов, апробировать те или иные решения и действия в различных жизненных ситуациях, не опасаясь негативных последствий из-за ошибки, и лучше понять себя. Важное место занимает обсуждение самого процесса игры.

#### Можно выделить следующие типы игр:

*Моделирующие игры,* в которых моделируют принятие решения в условных ситуациях: необитаемый остров, экспедиция на другую планету, переезд в другую страну и прочее.

Имитационные (деловые) игры погружают участников в реальные обстоятельства, в которых необходимо принятие решения, при этом погружение в какую-либо роль не предусматривается, участники рассуждают и действуют от своего лица. Человеческие взаимодействия в таких играх скорее просчитываются и обдумываются, нежели «проживаются».

Собственно, *ролевая игра* — это «драматизация» ситуации, в которой каждый участник принимает и исполняет какую-то роль, представляя («разыгрывая») определенную проблемную жизненную ситуацию.

#### Рекомендации по реализации

- Сюжет и роли в ролевой игре лучше брать из типичных жизненных ситуаций. Они должны быть реалистичными, понятными, знакомыми и доступными для обыгрывания, чтобы участники могли войти в роль и «прожить» ситуацию.
- Важно также выбирать сюжеты ролевых игр в соответствии с возрастом участников.

Обучение на примере (кейс). Сжато описанные, реалистичные, практические кейсы побуждают участников к обдумыванию, анализу, обсуждению и попыткам найти решение проблемы. Кейсы по теме занятия помогают участникам применить теоретические знания к ситуациям из реальной жизни, а также стимулируют интерес к теме занятия.

#### Рекомендации по реализации

• Тренеру важно заранее изучить кейс и подготовить к нему список вопросов, чтобы направлять обсуждение и анализ кейса и поиск решений.

- Ответы, решения и размышления участников рекомендуется записывать, чтобы в конце обсуждения легче было подвести итоги.
- Необходимо поощрять разнообразные мысли участников, чтобы стимулировать их к исследованию альтернативных вариантов решения ситуации (кейса).
- Важно, чтобы основные выводы из обсуждения кейса соответствовали теме тренинга, раскрывали и резюмировали ее.

Ниже приведены примеры упражнений и способы организации работы для разных этапов проведения тренинга.

#### Примеры упражнений для приветствия

- «История имени». Все присутствующие по кругу называют свое имя и коротко рассказывают историю своего имени.
- «История из детства». Все присутствующие по кругу передают камешек (мячик, другой предмет), и человек, который его получает, называет свое имя и рассказывает воспоминание из детства, например, связанное с природой.
- **«Я хочу вам представить...».** Все объединяются в пары. В паре каждый участник рассказывает о себе на протяжении 2-3 минут. После этого уже партнеры представляют их в общем кругу.
- **«Я через десять лет».** Все присутствующие по кругу называют свое имя и представляют свою деятельность, работу, увлечения, хобби через 10 лет.

# Примеры упражнений для активизации группы (энерджайзеры)

- «Австралийский дождь». Для упражнения участники становятся в круг. Тренер говорит: «Друзья, знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Если мы будем внимательными, то услышим, какой он. Я буду его описывать и показывать движения, а вы будете повторять их.
  - В Австралии поднялся ветер (тереть ладони)
  - Начинается дождь (щелчки пальцами)
  - Дождь усиливается (поочерёдное хлопанье себя по груди)
  - Начинается настоящий ливень (хлопанье себя по ногам)
  - А вот гроза, настоящая буря (топанье ногами)
  - Но что это? Буря начала утихать (хлопанье себя по ногам)
  - Ливень превращается в дождь (хлопанье себя ладонями по груди)
  - Одиночные капли падают на землю (щелчки пальцами)
  - Утихает ветер (тереть ладони)
  - Появляется солнышко (руки вверх).

- «Особая скульптура». Задача для группы построить скульптуру одной из эмоций. Например, показать радость, грусть, страх, обиду, удивление, волнение, отвращение, любопытство, удовлетворение. Нужно использовать разные позы тела, мимику, жесты. Группа представляет свою скульптуру. Потом каждый из участников может показать эту эмоцию самостоятельно. Затем тренер может предложить выполнить упражнение еще раз с другой эмоцией.
- «Абракадабра». Все участники объединяются в пары. По команде пары принимают определенную позу. Например, когда тренер говорит: «спина к спине!» участники в парах должны стать спиной друг к другу (еще варианты: «возьмитесь за руки», «дайте пять», «встаньте лицом к лицу», «встаньте бок о бок» и т.д.). Но когда тренер говорит «абракадабра!», все участники должны быстро поменяться местами и образовать новые пары.
- «Шаг». Участники становятся в широкий круг, держась за руки. Все по кругу говорят: «Я знаю...» (можно поменять на любое другое утверждение, например, «Больше всего я люблю...», «Я сегодня...»). После каждого высказывания вся группа делает шаг вперед. После того, как все участники выскажутся, круг должен стать плотным.
- **«Комплимент».** Участники группы стоят в кругу, взявшись за руки. Тренер предлагает придумать и сказать комплимент тому, кто стоит справа. Комплименты не должны повторяться (например, «Ты настоящий друг», «Ты интересная собеседница», «У тебя красивые глаза» и т.д.).
- **«Ветер дует...»** Все сидят в кругу, тренер становится в центр круга и называет признак, который есть у него/нее и еще у кого-то из участников группы. Все участники, у которых такой признак тоже есть, должны быстро поменяться между собой местами. Например: «Ветер дует и сдувает всех, кто пришёл сегодня на занятие в джинсах». Участники, одетые в джинсы, в том числе и тренер, должны встать и поменяться местами. Кому места не хватило, становится в центр и продолжает вести упражнение, предлагая другой признак.
- «Слепец и поводырь». Участники объединяются в пары. Один человек в паре играет роль слепца, а другой поводыря. «Слепцу» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и водит за собой по комнате, рассказывая обо всем, что находится вокруг. Упражнение длится 2 минуты, после чего участники меняются ролями. Завершается работа обсуждением в общем кругу впечатлений, возникших во время выполнения упражнения.
- «Познакомимся руками». Участники объединяются в пары и садятся друг напротив друга. Потом, протянув друг другу руки, сначала знакомятся руками, потом ссорятся с помощью рук, а в конце мирятся, стараясь показать тепло и симпатию руками.
- «Мое состояние». Участники становятся в круг. У тренера в руках мячик. Бросая мяч, участникам нужно называть вслух имя того, кому его бросают. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отображает его внутреннее состояние. Все остальные воссоздают позу, стараясь при этом ощутить состояние, расположение духа этого человека. Потом происходит обсуждение упражнения.
- **«Вежливый карандаш».** Участники становятся в круг и поочерёдно передают друг другу карандаш. Человек, у которого карандаш, должен сказать следующему что-то приятное. Желательно, чтобы все участники высказались. Потом нужно

- обсудить игру: легко ли было говорить другим приятные слова и что чувствовали те, кому их говорили.
- «Имитация». Тренер озвучивает какое-то действие, например: человек, несет тяжелый рюкзак, клоун выступает в цирке, учитель или учительница ведут урок, маленький ребёнок играет. А все участники начинают его имитировать.
- «Корабли и скалы». Объедините участников в две группы. Первая группа «корабли», вторая «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу (приседают), «корабли» закрывают глаза и хаотически, но очень осторожно передвигаются по комнате. Если «корабль» приближается, «скалы» шипят, имитируя звук «волны, разбивающейся о скалы». Цель «скал» не допустить аварии «корабля». Потом участники меняются ролями.
- **«Тостеры-Гренки».** Участники объединяются в тройки. Двое берутся за руки и становятся тостером. Один человек заходит вовнутрь, он гренка. По команде «тостер» тостеры меняются местами. По команде «гренка» гренки меняются местами. По команде «гренка готова» гренки подпрыгивают на месте.

#### Примеры упражнений для подведения итогов

- «Чемодан». Нарисуйте на листе флипчарта или на доске чемодан и попросите всех участников по очереди озвучивать, что они хотели бы взять с собой в дорогу из тех знаний и навыков, которые они получили на занятии: «Сегодня я беру с собой...» или «Сегодня я хочу взять с собой...».
- Предложите участникам завершить фразу «Я сегодня понял/поняла...»
- «Пирамида знаний и чувств». Предложите участникам встать в тесный круг и построить пирамиду знаний и чувств. Все присутствующие по очереди говорят, что они вынесли для себя из этой встречи и кладут свою руку поверх рук других.
- «Искорка». Все присутствующие берутся за руки. Тренер сжимает руку человека возле себя, и это «пожатие» передается поочередно и по кругу всем, пока не возвратится к тренеру. Можно сказать, что это «искорка» поддержки и тепла для каждого их участников тренинга.
- «Подарок». Участники становятся в круг и по очереди кладут руку на плечо человека, стоящего справа, и «дарят» ему/ей озвучивают те знания и впечатления, которые получили на тренинге.

#### Примеры способов объединения в малые группы

- Тренер предлагает участникам рассчитаться на первый/-ая, второй/-ая, третий/-ая и так до числа, сколько нужно малых групп. После расчета участники объединяются в группы соответственно выпавшему номеру.
   Вариант: участники рассчитываются на иностранным языке.
- Расчет с помощью групп слов, например: «Роза, Тюльпан, Мак», «Яблоко, Груша, Слива», «Зима, Лето, Весна, Осень».
- Тренер заранее готовит карточки с изображениями (например, геометрических фигур или животных). Их общее число соответствуют количеству участников,

а число типов изображений (например, видов животных) — желаемому количеству малых групп. Путем жеребьевки карточек участники формируют группы. В каждой малой группе должны оказаться участники с одинаковыми карточками.

Или же тренер закрепляет эти карточки с помощью бумажного скотча на спины участников, а они, не зная, что написано на своей, но видя карточки других, молча объединяются в группы.

- Тренер объединяет в группы участников, имена (фамилии) которых начинаются на определенные буквы. Например: 1-я группа: А, О, Р; 2-я: В, Д, М и др. Для использования этого упражнения тренеру нужно предварительно ознакомиться со списком участников и подобрать такие комбинации первых букв, чтобы в каждой группе оказалось одинаковое число участников.
- Перед началом занятия тренер пишет на доске или размещает на каждом столе, за которым будет работать малая группа, список с именами участников группы. Присутствующие рассаживаются в соответствии со списками.
  - Если работа за столами не предполагается, то тренер может прикрепить карточки с номерами или символами групп на спинки стульев. Когда в ходе занятия участникам нужно будет разделиться на группы, они сдвинут вместе стулья с одинаковыми номерами или символами и рассядутся по группам.
- Тренер предлагает всем свободно передвигаться по комнате, а потом, по команде, быстро взяться за руки согласно называемому тренером числу. Например, если тренер говорит «два», то участники образуют пары и продолжают двигаться уже вдвоем. Затем тренер называет другое число, например, «три». Пары переобъединяются в тройки. Упражнение длится до тех пор, пока все участники не объединятся в нужное количество групп.

#### Рекомендации по организации работы в малых группах

- Объедините участников в группы и предложите каждой группе место для работы.
- Когда группы займут свои места, четко сформулируйте задачи (можно раздавать задачи в письменном виде).
- Спросите, все ли поняли поставленную задачу.
- Предупредите о том, что после выполнения групповой работы состоится презентация результатов в общем кругу (всем участникам). Группа сама должна определить, кто будет представлять эти результаты.
- Сообщите участникам сколько времени отводится на работу в малых группах. Время на выполнение задания должно быть ограничено, чтобы группа не отвлекалась на посторонние разговоры, но успела его выполнить.
- Раздайте группам большие листы бумаги и маркеры для подготовки презентации, а также другие раздаточные материалы, ручки и бумагу, если они необходимы для выполнения задания.
- Во время работы можно подходить к каждой группе, чтобы убедиться, что все участники поняли задачу и работают над ней.
- Предупредите участников о необходимости завершить работу за 1-2 минуты до истечения отведенного на нее времени.

#### Примерные этапы проведения ролевой игры

- Фокусирование. Привлечение внимания участников и объяснение целей игры.
- Объяснение плана и правил игры. На этом этапе тренер объясняет участникам, как будет проходить игра, ее план и этапы и сообщает временные рамки игры. Тренер также поясняет, что участникам в ходе игры не следует употреблять собственные имена, а лучше придумать «аватар» или использовать имена из сценария ролевой игры. Если в ней участвуют не все члены группы, то незадействованным участникам предлагается и объясняется роль наблюдателя: не вмешиваться в ход игры, но внимательно за ней следить, анализировать, делать заметки, чтобы потом дать свои комментарии.
- Распределение ролей участники осуществляют самостоятельно или же это делает тренер после ознакомления со сценарием игры или с ситуацией. Возможен также вариант, когда группа, исходя из заданной ситуации, сама придумывает сценарий игры и распределяет роли.
- Подготовка к игре. Если групп несколько, то им всем предоставляется время для осмысления полученной задачи, включения в проблему, подготовку стратегии проведения игры.
- Проведение ролевой игры может проходить одновременно во всех группах при условии, что часть участников каждой группы выполняют роль наблюдателей. Ролевую игру можно проводить группами поочередно, тогда наблюдателями выступают все остальные участники тренинга.
- Обратная связь. Обсуждение игры можно провести в два этапа: сначала участники игры комментируют то, что происходило, не выходя из своей роли, а затем делятся собственными мыслями и чувствами о разыгранной ситуации. Такое обсуждение проводится в общем кругу, во время которого к участникам лучше обращаться на «вы», а не на «ты». Обсуждение это очень важный этап с точки зрения достижения целей обучения через ролевые игры. Поэтому обсуждение должно длиться не меньше трети времени, отведённого для ролевой игры.
- Выход из роли. Обсуждение, во время которого участники делятся пережитыми эмоциями и пытаются рационально проанализировать ситуацию, помогает «игрокам» отделить себя от персонажа. При сильном эмоциональном вовлечении в роль выйти из нее помогает снятие с себя карточки с названием роли или аксессуаров, которые символизировали эту роль, и повторение фразы «Я не (роль), я (имя собственное)»

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Ирина Авидон, Ольга Гончукова. Режим доступа: http://figym.kz/uploads/100razm.pdf
- Я хочу провести тренинг. Пособие для тренера. Режим доступа: https://human.org.ru/resource-center/materials/posobiya/



• Упражнения (приложение: игротека). Псилайнер. Режим доступа: https://psyliner.ru/ trening-dlya-podrostkov/

# Права человека и права ребенка

### Обзор темы

Каждый человек обладает неотъемлемыми правами – вне зависимости от пола, возраста, гражданства, национальной или этнической принадлежности, вероисповедания, языка или любых других признаков. Эти права отвечают основным потребностям людей и устанавливают базовые стандарты, помогающие им жить достойно. Все люди обладают равными правами, что позволяет утверждать в личной и общественной жизни принципы равенства, свободы, уважения и справедливости. Важно, чтобы каждый ребенок, подросток и взрослый знал о своих правах и понимал, как защитить себя и других, если эти права нарушаются.

Данная тема знакомит с международно признанными правами человека и ребёнка. Упражнения в этом разделе помогают участникам осмыслить связь этих прав со своей повседневной жизнью, разобраться в причинах их нарушения и научиться принимать решения в соответствии с принципом уважения прав человека, закрепленных в международных документах.

# Цели обучения



систематизировать знания о правах человека и ребёнка

сформировать понимание важности принятия решений в соответствии с принципом уважения и соблюдения прав человека и ребёнка

способствовать развитию навыков критически анализировать информацию и связывать ее с повседневным опытом

## Вниманию тренера

Права человека и ребёнка признаны на международном уровне и касаются каждого человека. Однако не все осведомлены о них или не всегда знают, что эти права означают и как реализуются. Многие люди в разных странах мира сталкиваются с ущемлением своих прав: не имеют доступа к образованию или медицинской помощи; ограничены в выражении своих убеждений или возможности исповедовать ту или иную религию; подвергаются насилию, дискриминации; страдают от унижающего достоинство обращения, вмешательства в личную и семейную жизнь и прочее.

Часто причины нарушения прав человека кроются в гендерных и других стереотипах, устаревших традициях и общественных нормах, а также в недостатке знаний о правах человека и неуважении к ним.

Поэтому очень важно обсуждать с подростками их личные права и необходимость уважения прав других людей. Молодым людям нужно также знать о причинах нарушения прав человека и о том, как их отстаивать для себя и других. Все это поможет подросткам занять активную жизненную позицию и своими действиями способствовать положительным изменениям в деле защиты прав человека и ребёнка в своем окружении.



## Информация по теме для тренера

#### Убеждения, ценности и права

- У каждого человека есть свои убеждения о том, что правильно, а что неправильно, что ценно, а что нет, что приемлемо, а что недопустимо. Эти убеждения и ценности касаются как отдельных ситуаций и поступков (своих или других людей), так и жизни в целом. Они формируются под влиянием семьи и ближайшего окружения человека, общественного мнения и социальных норм.
- Живя в обществе, люди, осознанно или не осознавая этого, придерживаются тех правил, норм и ценностей, которые присущи этому обществу. Эти нормы со временем могут меняться, так как изменяется быт, образ жизни, общественные отношения и само общество.
- Многие социальные нормы не зависят от государственных границ, другие же закрепляются в национальных законах и могут значительно отличаться в разных странах. Вместе с тем, каждому человеку, вне зависимости от места проживания, ценностей и убеждений, важно быть свободным, чувствовать себя в безопасности, иметь пищу, жилье и одежду, при необходимости получать медицинскую помощь, иметь возможность учиться и работать. Для того, чтобы жить достойно, каждому человеку также важно развиваться, осуществлять свои мечты, по собственному осознанному выбору вступать в отношения, создавать семью, планировать рождение детей или принимать иные решения, пользоваться уважением со стороны окружающих. Все это осуществимо, если руководствоваться универсальными (то есть применимыми везде и ко всем) правами человека.

#### Что такое «права человека»?

- Права человека это права, которыми наделен каждый, просто потому что он человек. Эти права дают людям возможности для жизни, развития и удовлетворения своих потребностей.
- Впервые на международном уровне права человека были определены во Всеобщей декларации прав человека, принятой на Генеральной Ассамблее Организации Объединенных Наций 10 декабря 1948 года. Текст декларации был подготовлен в ходе многочисленных консультаций и согласований специалистами из всех регионов мира. Позже были согласованы и приняты и другие документы о правах человека, включая, например, Европейскую конвенцию о правах человека (1950 год) и Конвенцию ООН о правах ребенка (1989 год).

- Правами человека обладают все в равной степени, повсеместно и всегда. Они универсальны, то есть одинаковы для всех людей во всех странах. Они неотъемлемы каждый человек наделен ими от рождения. Никто не может быть лишен прав, за исключением случаев, когда отдельные права могут быть ограничены, если человек признан судом виновным в совершении преступления.
- Права человека включают право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность; на свободу от рабства, пыток, и дискриминации; на равенство перед законом; на свободу убеждений и их выражение; на свободу исповедовать или нет любую религию; право на образование, охрану здоровья, труд и отдых; право на свободное (без принуждения) вступление в брак и создание семьи; право на участие в управлении страной и культурной жизни общества. Эти права неделимы и взаимосвязаны, то есть отдельные права не могут быть полностью реализованы без осуществления всех остальных. Все права человека одинаково важны и дополняют друг друга.

#### Права ребенка

- Дети (лица в возрасте до 18 лет) в силу своего возраста и зависимости от взрослых нуждаются в отдельном признании своей правосубъектности (способности иметь и осуществлять права) и в особой защите своих прав. Поэтому после многолетней подготовительной работы 20 ноября 1989 года Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций была принята Конвенция о правах ребенка. Она вступила в силу в сентябре 1990 года и получила самое широкое международное признание из всех документов по правам человека. Ее ратифицировали, то есть признали обязательной к исполнению, 193 страны мира.
- Конвенция объединяет весь спектр относящихся к детям прав человека гражданских, политических, экономических, социальных и культурных. Дети, как и взрослые имеют неотъемлемое право на жизнь и здоровое развитие, на защиту личной и семейной жизни, на поиск и получение информации, на свободное выражение своего мнения, на исповедование религии, на образование и получение медицинской помощи, на отдых, участие в культурной жизни и на труд, не наносящий вреда здоровью и не препятствующий получению образования.
- У детей есть также особые права, такие как право на регистрацию своего рождения, получение имени, гражданства и их сохранение, право не разлучаться со своими родителями и получать особую защиту и помощь государства, если они не имеют своей семьи.
- Кроме того, дети имеют право на защиту от всех видов физического, психологического и сексуального насилия, оскорблений или злонамеренных действий со стороны родителей, опекунов, других лиц, от пренебрежения их нуждами, грубого обращения или эксплуатации.
- Дети с ограниченными возможностями (с инвалидностью) имеют право вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые способствуют их уверенности в себе и позволяют им активно участвовать в общественной жизни.
- Реализация многих прав детей осуществляется в соответствии с их возрастом и уровнем зрелости, что специально оговорено в Конвенции.

#### Кто несет ответственность за соблюдение прав человека?

- Декларация прав человека содержит призыв ко всем людям, государствам и государственным органам содействовать уважению прав и свобод человека через просвещение, образование и законодательно закрепленные правовые нормы.
- Большинство государств мира ратифицировало основные международные договоры в области прав человека и прав ребенка и тем самым взяло на себя обязательства соблюдать, защищать и осуществлять права человека. Это значит, что национальные законы и органы власти должны создавать возможности для осуществления основных прав человека и ребенка, не могут ущемлять их и обязаны защищать людей, чьи права нарушаются. При этом каждый человек, стремясь к осуществлению личных прав, должен также уважать и не нарушать права остальных людей.
- Таким образом часть ответственности за уважение, защиту и реализацию прав человека и прав ребенка лежит на правительствах стран. Кроме этого, за соблюдением прав человека своих и других людей может и должен следить каждый человек. Это позволяет не только защитить свои права и права своих близких в случае их нарушения, но и помогает в целом улучшить положение с соблюдением прав человека и ребенка в обществе.
- Для того, чтобы следить за соблюдением прав, необходимо знать о правах человека и ребенка, а также знать кто и как может помочь их защитить. В зависимости от ситуации это могут быть государственные правоохранительные органы и судебные инстанции, уполномоченные (омбудсмены) по правам человека и правам ребенка, а также неправительственные или международные организации, занимающиеся правами человека, как, например, Европейский суд по правам человека.
- Раз в четыре года Совет по правам человека ООН осуществляет обзор ситуации в области прав человека во всех 193 государствах-членах ООН. А Комитет ООН по правам ребенка осуществляет мониторинг исполнения Конвенции о правах ребенка во всех государствах, которые ее ратифицировали. Для этого каждые пять лет государства представляют доклады о выполнении положений Конвенции о правах ребенка и соблюдении прав человека.

#### Нарушения и ограничения прав человека и прав ребенка

- Права человека и права ребенка могут нарушаться по разным причинам: из-за противоправных действий отдельных лиц, организаций, органов власти или из-за их халатного отношения и ненадлежащего исполнения своих обязанностей. Кроме того, права могут не соблюдаться в силу несовершенства национального законодательства или незнания его положений.
- Ограничивать возможности людей в реализации законодательно закрепленных прав (например, на получение образования, на труд, участие в культурной жизни и других прав) могут также состояние их здоровья, инвалидность, социально-экономический статус, место проживания. Поэтому государства предпринимают специальные меры для помощи людям с ограниченными возможностями для осуществления своих прав.
- Частой причиной нарушения прав становится предвзятое отношения к людям из-за их национальности, расы, пола, возраста, особенностей развития, состояния физического и психического здоровья, образа жизни, взглядов, религии и других характеристик. Причи-

ной подобного несправедливого отношения или дискриминации выступают гендерные, социальные и иные стереотипы, когда общество закрепляет за определенной группой людей набор тех или иных качеств.

Например, до сих пор во многих обществах силен стереотип о том, что женщина должна заниматься в первую очередь семьей и воспитанием детей, а не строить карьеру. Поэтому многие девочки, девушки и женщины могут сталкиваться с дискриминацией в образовании, при поиске работы, в заработной плате и т.д. В свою очередь мальчики, юноши и мужчины могут сталкиваться с насмешками, осуждением или дискриминацией при выборе занятий или видов деятельности, которые не соответствуют распространенным в обществе представлениям о «мужских занятиях», например, бальных танцев, поварского искусства, создания одежды и других. Такие стереотипные представления несправедливы, не учитывают личность и интересы и могут ограничивать возможности реализации потенциала человека. Поэтому важно относится к другим людям без предвзятости и помнить, что все люди имеют равные права, соблюдать и уважать которые обязан каждый человек.

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



Всеобщая декларация прав человека.
 Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/declarations/declhr.shtml

• Европейская конвенция по правам человека. Peжим доступа: https://www.echr.coe.int/documents/convention\_rus.pdf

 Конвенция о правах ребенка. Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/ conventions/childcon.shtml



• Компас. Пособие по образованию в области прав человека с участием молодежи. Режим доступа: https://www.coe.int/ru/web/compass

• Руководство для учителей «Азбука преподавания прав человека. Практическая деятельность в начальной и средней школе». Режим доступа:

https://www.un.org/ru/rights/abc/intro.shtml

Режим доступа для печатной версии: https://www.un.org/ru/rights/abc/abc\_ru.pdf

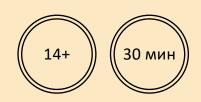


- Материалы сайта Организации Объединенных Наций о правах человека. Режим доступа: https://www.un.org/ru/global-issues/human-rights
- Материалы сайта Управления Верховного комиссара OOH по правам человека. Режим доступа: https://www.ohchr.org/ru/what-are-human-rights

### Упражнения

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.1

## Я еду в поезде



#### Задачи

- развитие навыков выявления стереотипов в отношении различных групп людей
- систематизация знаний о базовых правах человека
- формирование представлений о важности принятия различий и толерантного отношения к людям

## Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листы бумаги и ручки по количеству участников

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: научиться выявлять стереотипы в отношении различных групп людей.
- 2. Напишите на доске следующие фразы, описывающие различных людей (по желанию добавьте свои):
  - парень со скрипкой,
  - бабушка с татуировками,
  - защитник прав женщин,
  - периодически напевающий песни парень в наушниках,
  - женщина с маленьким плачущим ребенком,
  - феминистка,

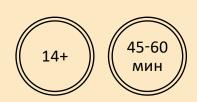
- военный в форме,
- очень общительная учительница физики,
- продавец рыбы с рынка,
- бывший полицейский,
- студентка-эколог, борется за права животных,
- священник.
- 3. Раздайте всем участникам по листку бумаги и ручке.
- 4. Попросите участников представить, что они едут в купейном вагоне поезда. Ехать придется более суток. Каждому из участников нужно выбрать трех людей из списка, с которыми они захотели бы ехать вместе в одном купе и записать свой ответ на листе бумаги. На раздумья дайте 2-3 минуты.
- 5. Объедините участников в группы по 5 человек. Предложите им в малых группах рассказать о своем личном выборе и вместе выбрать трех персонажей из списка, с которыми они все будут согласны ехать в купе. На обсуждение и выбор дайте 5 минут.
- 6. После завершения работы, попросите представителей каждой группы коротко объяснить, почему группа выбрала именно этих персонажей и не выбрала других.
- 7. Задайте вопросы для обсуждения в общем кругу:
  - Чем вы руководствовались при выборе «соседей по купе»?
  - Изменился ли ваш выбор после обсуждения в группе? Почему?
  - Было ли у вас достаточно информации о каждом персонаже, чтобы понять заранее, будет ли с ними комфортно? Безопасно?

Стимулируйте дискуссию – обмен мнениями помогает участникам взглянуть на свои суждения шире, осознать свои стереотипные представления.

- 8. Расскажите, что иногда за людьми закрепляются определенные стереотипы набор приписываемых им обществом характеристик. Как правило, эти стереотипы основаны на устаревших представлениях, домыслах и искажают реальную ситуацию. Они мешают видеть других людей такими, какими они есть, и относиться к ним справедливо. Стереотипы могут стать причиной дискриминации, когда к людям относятся несправедливо и ущемляют, ограничивают их права из-за их пола, национальности, вероисповедания, профессии, увлечений, особенностей самовыражения и других характеристик.
  - Поясните, что независимо от физических, гендерных, социальных, экономических и других особенностей, все люди имеют равные права. И независимо от личного отношения, каждый человек обязан уважать права других людей. Дискриминация (то есть ущемление или ограничение прав) на основании какого-либо признака недопустима.
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите им поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.2

# Права человека



### Задачи

- способствовать пониманию базовых прав человека и их связи с повседневной жизнью
- развитие навыков критического анализа информации
- стимулировать развитие чувства ответственности, солидарности, справедливости и равенства

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- текст резюме «Всеобщей декларации прав человека» по числу групп, на которые будут разделены участники

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, как права, закрепленные в Конвенции о правах человека, могут и должны реализовываться в повседневной жизни.
- 2. Объедините участников в группы по 4-5 человек.

Попросите участников представить, что они — основатели новой страны, которая находится на острове, где есть все необходимое для жизни людей. Однако никто никогда там не жил, поэтому на острове не существует никаких законов или истории. Участники должны составить перечень десяти прав, которыми будут обладать все люди на этом острове, независимо от пола, национальности, социального и экономического статуса, религиозных убеждений и жизненных предпочтений.

На обсуждение и составление перечня прав дайте 10 минут.

- 3. После завершения работы в группах попросите представителя от каждой группы коротко представить свой перечень прав (зачитать его вслух для других групп).
- 4. После того как выступят представители от каждой группы, коротко ознакомьте участников с понятием «права человека». Расскажите, что базовые права человека были определены во Всеобщей декларации прав человека, принятой в 1948 году на Генеральной Ассамблее Организации Объединенных Наций. Права человека отражают основные потребности человека и устанавливают базовые стандарты, без которых люди не могут жить достойно. Раздайте участникам краткий список (резюме) прав человека из «Всеобщей декларации прав человека», который приводится в раздаточных материалах.
- 5. Попросите всех участников по очереди прочитать вслух по одной статье из Декларации. После прочтения последней статьи спросите, есть ли у кого-то вопрос по любой из них и при необходимости дайте пояснения, опираясь на полный текст Декларации (ссылка на него приведена в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы»).
- 6. Попросите участников вернуться в свои группы, чтобы в течение 10 минут обсудить следующие вопросы:
  - Какие пункты из вашего перечня похожи на права из Всеобщей декларации прав человека?
  - Каких прав из Всеобщей декларации нет в вашем списке?
  - Были ли в перечне какие-то права, которых нет в Декларации?
  - Нужно ли добавить какие-то права из Всеобщей декларации к вашему перечню?
- 7. Обсудите в общей группе:
  - Почему важно иметь согласованный со всеми странами перечень прав человека, распространяющийся на всех людей?
  - Должны ли права из этого перечня основываться на общечеловеческих ценностях?
- 8. Подводя итоги, поясните, что жизнь в обществе требует, чтобы все люди, вне зависимости от личных убеждений, соблюдали права человека, закреплённые во Всеобщей декларации прав человека. Эти права универсальны, то есть одинаковы для всех людей во всех странах. Они утверждают и защищают базовые потребности, а также помогают сделать жизнь каждого человека достойной. Права человека неотъемлемы, неделимы и взаимозависимы, то есть их нельзя отнять, все они одинаково важны и дополняют друг друга.
- 9. Помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите им поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.2 «ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

# Всеобщая декларация прав человека (резюме)<sup>6</sup>

<b>Статья 1</b> Право на свободу и равенство в своем достоинстве и правах.	<b>Статья 2</b> Право на свободу от дискриминации по какому-либо признаку.
<b>Статья 3</b> Право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность.	<b>Статья 4</b> Право на свободу от рабства.
Статья 5 Право на свободу от пыток, жестокого и унижающего достоинство обращения.	Статья 6 Право иметь и осуществлять юридичес- кие права и обязанности.
<b>Статья 7</b> Право на равенство перед законом.	Статья 8 Право на эффективное восстановление в правах компетентными судами.
Статья 9 Право на свободу от незаконного ареста, задержания или изгнания.	<b>Статья 10</b> Право на гласное беспристрастное судебное разбирательство.
Статья 11 Право считаться невиновным до установления виновности в законном порядке (через суд с предоставлением возможности для защиты).	Статья 12 Право на свободу от незаконного про- извольного вмешательства в личную и семейную жизнь, произвольного посягательства на неприкосновенность жилища, тайну корреспонденции.
<b>Статья 13</b> Право выбирать место жительства в своей стране; право покидать любую страну и возвращаться в свою страну.	Статья 14 Право искать убежища от преследова- ния в других странах и пользоваться этим убежищем.
<b>Статья 15</b> Право на гражданство и его изменение.	<b>Статья 16</b> Право вступать в брак и создавать семью, а также расторгать брачные отношения.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Всеобщая декларация прав человека (резюме). Источник: пособие по образованию в области прав человека с участием молодежи «КОМПАС». Совет Европы. Режим доступа: https://www.coe.int/ru/web/compass /the-universal-declaration-of-human-rights

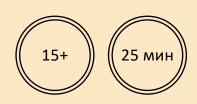
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.2 «ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

# Всеобщая декларация прав человека (продолжение)

<b>Статья 17</b> Право владеть имуществом.	<b>Статья 18</b> Право на свободу мысли, совести и религии.	
Статья 19 Право на свободу убеждений и их выражение; право на поиск, получение и распространение информации.	<b>Статья 20</b> Право на свободу мирных собраний и ассоциаций.	
<b>Статья 21</b> Право принимать участие в управлении страной и в свободных выборах.	<b>Статья 22</b> Право на социальное обеспечение.	
<b>Статья 23</b> Право на труд, свободный выбор работы и вступление в профсоюзы.	<b>Статья 24</b> Право на отдых и досуг.	
Статья 25 Право на адекватный жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинскую помощь и социальную защиту.	<b>Статья 26</b> Право на образование.	
<b>Статья 27</b> Право участвовать в культурной жизни общества.	Статья 28 Право на социальный порядок, при котором права и свободы, изложенные в настоящей Декларации, могут быть полностью осуществлены.	
Статья 29 Обязанности перед обществом. При осуществлении своих прав и свобод каждый человек должен подвергаться только таким ограничениям, какие установлены законом исключительно с целью обеспечения должного признания и уважения прав и свобод других людей.	Статья 30 Свобода от действий, направленных на уничтожение вышеуказанных прав и свобод.	

### УПРАЖНЕНИЕ 1.3

# Стереотипы



### Задачи

- способствовать пониманию негативной роли стереотипов в восприятии других людей
- способствовать развитию навыков непредвзятого отношения и толерантности

# Оборудование и материалы

- раздаточный материал: карточки с персонажами по количеству групп, на которые будут разделены участники
- листы бумаги и ручки по количеству групп

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, как стереотипы могут влиять на восприятие людей.
- 2. Объедините участников в группы по 4-5 человек. Каждой команде раздайте по карточке с персонажем. Предупредите, что нельзя показывать свою карточку участникам из других команд или говорить, что там написано.
- 3. Задача участников написать не менее 10 ассоциаций к слову на карточке, отвечающих на вопрос «Какой?», т.е. перечислить не менее 10 характеристик этого персонажа. На выполнение задания дайте 5-10 минут.
- 4. Когда участники завершат обсуждение и запишут свои ответы, попросите представителя от каждой группы зачитать получившийся список характеристик. Остальные участники попробуют догадаться, о ком идет речь (что написано на карточке).

#### 5. Спросите:

- Легко ли было участникам писать характеристики?
- Легко ли было догадаться, о ком идет речь?
- Всегда ли все люди, которых относят к этим персонажам, проявляют именно эти качества?
- Могут ли качества, перечисленные для одного персонажа, подойти кому-то ещё?
- 6. Отметьте, что на карточках была указана только одна характеристика каждого персонажа (пол, или возраст, или профессия, или образ жизни, или состояние здоровья). По ним нельзя судить о личности человека. Поэтому не стоит, не зная людей, приписывать им качества, которыми они могут не обладать, и изначально относится к ним негативно. Расскажите, что стереотипы влияют на наше восприятие других людей и могут способствовать дискриминации, т.е. ограничению или ущемлению их прав. Поэтому каждому человеку важно задумываться о том, какие стереотипы могут лежать в основе его отношения к окружающим, и помнить, что у всех людей есть право на жизнь, свободную от дискриминации.
- 7. Помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите им поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

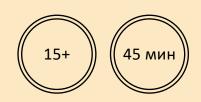
#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.3 «СТЕРЕОТИПЫ»

# Карточки с персонажами

	« — — — — — — -
Человек, живущий с ВИЧ	Учитель 
Феминистка	Полицейский
Многодетная мать	Военный
Парень-фотомодель	Священник
Бездомный	Пожилой человек
Преступник	Ребенок

### УПРАЖНЕНИЕ 1.4

# Права ребёнка



### Задачи

- ознакомить с Конвенцией о правах ребенка
- способствовать развитию навыков критического анализа информации и пониманию ее связи с повседневным опытом
- стимулировать чувство ответственности, солидарности, справедливости и равенства

# Оборудование и материалы

- набор карточек с основными положениями
   Конвенции о правах ребенка по количеству групп
- презентация или плакат с кратким текстом (резюме) Конвенции о правах ребёнка

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: изучить основные положения Конвенции о правах ребенка.
- 2. Начните с краткого обзора Конвенции о правах ребенка. Спросите, что участники знают об этой Конвенции, и прочитайте ее основные статьи из резюме.
- 3. Попросите участников объединиться в группы по 3-4 человека.
- 4. Раздайте каждой группе карточки с перечислением основных положений Конвенции о правах ребенка.

Предложите каждой группе зачитать и обсудить все права, а затем расположить карточки в форме пирамиды. В ее основании будут те права, в соблюдении которых участники больше всего нуждаются на данный момент. А вверху пирамиды можно расположить те права, соблюдением которых участники удовлетворены.

Поясните, что права человека неделимы, то есть, все права связаны между собой. Нет более или менее важных прав, но различные права могут иметь разную степень актуальности в разных ситуациях. Например, если в том месте, где живет ребенок, нет школы, и из-за этого он не может получить образования, защита права на образование становится более актуальной.

- 5. Дайте группам 15 минут, чтобы обсудить и определить порядок размещения карточек с правами.
- 6. Когда работа будет завершена, предложите участникам походить по комнате, чтобы увидеть, как каждая группа разместила свои карточки.
- 7. Продолжите обсуждение в общем кругу:
  - Что вы заметили во время сравнения пирамид разных групп?
     Что в них общего, а чем они отличаются?
  - Почему у разных людей разные приоритеты?
  - Люди могут посчитать в своей конкретной ситуации первостепенной задачей соблюдения какого-то определенного права. Но почему нельзя сказать, что одни права в принципе важнее других?

Подчеркните, что для разных людей могут быть более актуальными разные права — в зависимости от обстоятельств их жизни. Поэтому очень важно равно соблюдать и защищать все права: так все люди получат возможности для реализации своих потребностей и достойной жизни.

- 8. Дополнительные вопросы (если есть время):
  - Есть ли какие-то права, отсутствующие в Конвенции, которые, по вашему мнению, должны быть туда включены?
  - Почему дети нуждаются в собственной Конвенции?
  - Как дети могут отстаивать свои права?
  - К кому могут обратиться дети в случае нарушения своих прав?

При необходимости, поясните, что очень важно, чтобы у каждого ребенка был взрослый, которому можно доверять и который защитит его права. Обычно это — родители. Однако почти в каждой стране также есть специалисты и службы (например, уполномоченные по правам ребенка), выступающие на стороне ребенка, когда его родители или другие близкие не в состоянии или не хотят защищать права ребенка. Получить информацию о таких службах можно по телефонам национальных горячих линий для детей и подростков или найти в Интернете.

9. Помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите им поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

гражданство, имя и семейные связи.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.4 «ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

# Основные положения Конвенции о правах ребёнка

Для целей настоящей Конвенции ребенком считается каждый человек до достижения 18-летнего возраста.

Статья 6	Статья 14	
Ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь и здоровое развитие.	Ребенок имеет право на свободу мысли, совести и религии.	
Статья 13	Статья 16	
Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение, что включа- ет право свободно искать, получать и передавать информацию.	Ребенок имеет право на защиту его личной и семейной жизни, неприкосновенность жилища и тайну корреспонденции.	
Статья 27	Статья 20	
Ребенок имеет право на уровень жизни, необходимый для его физиче- ского, умственного, духовного, нрав- ственного и социального развития.	Ребенок, который временно или постоянно не имеет своего семейного окружения, имеет право на особую защиту и помощь государства.	
Статья 34	Статьи 28 и 29	
Ребенок имеет право на защиту от всех видов сексуальной эксплуата- ции и сексуального растления.	Ребенок имеет право на образование с целью развития личности, талантов, интеллектуальных и физических способностей.	
Статьи 24 и 26	Статья 8	
Ребенок имеет право на охрану здо- ровья и социальное обеспечение.	Ребенок имеет право на сохранение своей индивидуальности, включая гражданство, имя и семейные связи.	

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.4 «ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

# **Основные положения Конвенции о правах ребёнка** (продолжение)



#### Статья 19

Ребенок имеет право на защиту от всех видов физического или пси-хологического насилия, оскорблений или злонамеренных действий со стороны родителей, опекунов или любого другого лица, от нехватки заботы, халатного отношения, грубого обращения или эксплуатации, а также от злонамеренных сексуальных действий.

#### Статья 23

Неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества.

#### Статья 30

Ребенок из этнического, религиозного или языкового меньшинства имеет право пользоваться родным языком и культурой и исповедовать религию своих родителей.

#### Статья 31

Ребенок имеет право на отдых и свободное время, участие в играх и развлечениях, соответствующих возрасту, право участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.

#### Статья 32

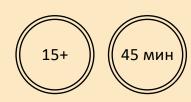
Ребенок имеет право на защиту от экономической эксплуатации и выполнения любого труда, который может угрожать его здоровью, физическому, интеллектуальному, душевному, моральному и социальному развитию, или стать препятствием в получении образования.

#### Статья 34

Ребенок не может считаться виновным, пока его вина не будет доказана согласно закону. Ребенок имеет право на немедленное информирование родителей или опекунов об обвинениях против него и на получение правовой помощи для своей защиты.

### УПРАЖНЕНИЕ 1.5

# Шаг вперёд



### Задачи

- выяснить роль равных возможностей и веры в собственные силы в жизни человека
- способствовать развитию воображения и критического мышления
- содействовать развитию эмпатии

# Оборудование и материалы

- «ролевые» карточки с описанием различных людей по числу участников
- список ситуаций для тренера
- мел или малярный (на бумажной основе) скотч

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: изучить роль равных возможностей в жизни людей.
- 2. Раздайте участникам карточки с описанием различных людей («ролевые» карточки). Если участников больше, чем «ролевых» карточек, выдайте несколько одинаковых карточек. Предупредите, что нельзя показывать свою карточку другим или говорить, что там написано.
- 3. Попросите участников внимательно ознакомиться с текстом своей карточки. Это роль, которую они будут играть в этом упражнении. Дайте несколько минут, чтобы они представили себе жизнь этого человека.

- 4. Для того, чтобы помочь участникам «войти в роль», попросите их представить:
  - Каким было детство у этого человека?
  - Как сейчас складывается его/ее жизнь?
  - Где он/она живёт, насколько материально обеспечен/а?
  - Чем занимается в свободное время?
  - Чего опасается?

Некоторые участники могут сказать, что они мало знают о жизни человека, которого должны играть. Предложите им использовать свое воображение, вспомнить похожих людей из своего окружения, фильмов, книг.

- 5. Далее попросите, чтобы все, сохраняя тишину, расположились друг возле друга по линии вдоль стены (либо в одну шеренгу, если упражнение проводится на улице). Зафиксируйте эту линию, от которой участники будут делать шаги (можно использовать рисунок пола или сделать на полу отметки малярным скотчем, начертить линию мелом, а вне помещения использовать подручные природные материалы (выложить линию веточками, камнями и проч.).
- 6. Сообщите, что вы будете зачитывать одну за другой фразы, утверждающие некоторые факты, действия, возможности, чувства, опыт людей. Каждый раз, когда участники от имени своих персонажей могут ответить «да» на утверждение, они должны сделать шаг вперёд. В противном случае они остаются там, где стояли, и не двигаются.
  - Важно: сразу договоритесь с участниками о размере шага (это может быть длина стопы или видимые линии на полу).
- 7. Когда участники будут готовы, начните зачитывать утверждения. Делайте паузу после каждого утверждения, чтобы дать возможность участникам решить, делать шаг вперед или нет. Если места в аудитории не хватает, сократите количество утверждений.
- 8. В конце попросите всех участников посмотреть вокруг, чтобы они увидели своё местонахождение по сравнению с другими участниками.

Теперь попросите их по очереди прочитать свои роли вслух.

- 9. Спросите:
  - Что вы чувствовали, когда делали шаг вперёд или оставались на месте?
  - Заметили ли те, кто часто делал шаг вперёд, что остальные участники не двигалась вперёд так же быстро, как они?
  - Что могло бы помочь тем, кто сделал меньше всего шагов, (их персонажу) сделать шаг вперёд?
- 10. Прежде чем продолжить обсуждение, попросите участников вернуться на свои места и обязательно дайте им несколько минут, чтобы выйти из роли (см. техники выхода из роли в разделе «Методика проведения интерактивных занятий»).

#### 11. Спросите:

- Насколько легко или сложно было играть роль?
- Отображает ли это упражнение наше общество? Каким образом?
- Как и в какой степени люди, представленные в этом упражнении, реализуют свои права? Можно ли сказать, что права некоторых персонажей нарушаются, или что им сложнее их осуществлять?
- Зависит ли успех в каком-то деле и жизнь человека в целом от того, верит ли он/ она в себя и собственные силы, а также от возможности получать поддержку от других людей?
- 12. Узнайте, как участники представляли себе характер человека, чью роль они играли. Опирались ли они на свой личный опыт или другие источники информации кино, книги, новости, анекдоты, мнения других людей? Насколько они уверены в том, что эти представления соответствуют реальным людям? Эти вопросы помогут обсудить с участниками, как работают стереотипы и предубеждения.
- 13. Помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите им поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.5 «ШАГ ВПЕРЕД»

# «Ролевые» карточки с описанием людей

	<b>*</b>
Безработная мать-одиночка.	Фотомодель. 
Президент политической молодёжной организации, «родительская» партия которой сейчас находится у власти.	— — — — — — — — — — — — — — — — — — —
Дочь менеджера местного банка.	Дочь иностранного посла.
Девушка, живущая со своими очень религиозными родителями.	Солдат, проходящий обязательную срочную военную службу.
Владелец успешной Интернет-ком- пании, занимающейся рекламой в социальных сетях.	— — — — — — — — — — — — — — — — — — —
Пенсионер, всю жизнь проработав- ший на обувной фабрике.	Подруга молодого художника, у которого зависимость от наркотиков.
ВИЧ-положительная социальная ра- ботница среднего возраста.	19-летний сын фермера из отдален- ного села.
Выпускник университета, находящийся в поисках работы.	24-летний переселенец их другой области вашей страны.
27-летний бездомный.	Нелегальный иммигрант.

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 1.5 «ШАГ ВПЕРЕД»

### Список ситуаций и событий для тренера

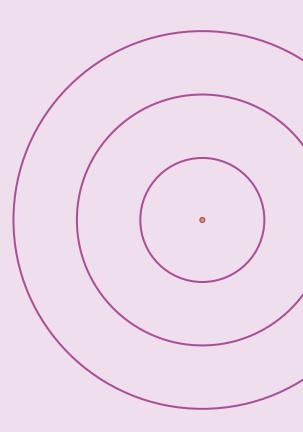
- 1. Вы *никогда* не сталкивались с серьезными финансовыми трудностями.
- 2. У вас есть достойное жилье, смартфон и современный телевизор.
- 3. Вы чувствуете, что в обществе, где вы живёте, к вашему языку, религии и культуре относятся с уважением.
- 4. Вы чувствуете, что ваши взгляды на социальные и политические вопросы имеют вес, и к вашему мнению прислушиваются.
- 5. Вы не боитесь, что вас остановит полиция.
- 6. Вы знаете, куда обратиться за советом и помощью, если вам это будет нужно.
- 7. Вы *никогда* не испытывали дискриминацию из-за своего происхождения национальности, места рождения, социально-экономического статуса семьи.
- 8. У вас есть возможность пользоваться качественными социальными и медицинскими услугами.
- 9. Вы можете поехать на отдых хотя бы раз в год.
- 10. Вы можете пригласить друзей на ужин домой.
- 11. У вас интересная жизнь и вы положительно оцениваете свое будущее.
- 12. Вы уверены в том, что можете учиться и получить профессию по вашему выбору.
- 13. Вы не боитесь преследования или нападения на улице из-за своего происхождения, социального статуса, внешнего вида.
- 14. Вы можете голосовать на национальных и местных выборах.
- 15. Вы можете отмечать религиозные праздники вместе с родственниками и близкими друзьями.
- 16. Вы можете путешествовать по вашей стране, ездить заграницу.
- 17. Вы можете ходить в кино или театр по меньшей мере раз в неделю.
- 18. Вы можете покупать новую одежду, когда вам это нужно.
- 19. Вы можете жениться или выйти замуж по собственному выбору.
- 20. Вы можете жить вместе с тем человеком, кого любите.
- 21. Вы чувствуете, что ваши знания и умения достойно оценены в обществе, где вы живёте.
- 22. У вас есть доступ к Интернету, и вы пользуетесь им, когда захотите.

# Пол и гендер

# Обзор темы

В каждом обществе есть свои представления о том, какими должны быть и как должны вести себя мужчины и женщины, — их называют гендерными нормами и стереотипами. Они могут сильно влиять на поведение людей в самых разных сферах и на их благополучие и жизнь в целом, сказываться на их сексуальном и репродуктивном здоровье. Важно помочь подросткам разобраться, в чем разница между полом и гендером и почему не стоит руководствоваться устаревшими гендерными стереотипами, закрепляющими гендерное неравенство. Также важно сформировать понимание того, что гендерное насилие и дискриминация недопустимы, а здоровые отношения должны строиться на основе взаимного уважения и гендерного равенства.

# Цели обучения



сформировать понимание разницы между понятиями «пол» и «гендер»

сформировать представление о том, что такое гендерные нормы и стереотипы, как они формируются и как могут влиять на жизнь людей

способствовать понимаю причин гендерной дискриминации и насилия и того, почему важно с ними бороться

# Вниманию тренера

При объяснении понятий используйте примеры гендерных проблем, взятые из жизни. Это поможет участникам понять, что гендер и гендерное равенство не абстрактные идеи, а вполне конкретные явления.

Тема гендерных ролей и стереотипов может вызвать недоумение, растерянность, а подчас — раздражение и непринятие. Заранее подготовьте необходимые аргументы для открытого и уважительного обсуждения. Помните о том, что переоценка сложившихся убеждений практически никогда не происходит быстро, а требует размышлений и рефлексии. Поэтому не настаивайте на том, чтобы участники изменили свое мнение здесь и сейчас, предложите им подумать над этими вопросами, обсудить их с кем-то, кому они доверяют.

Не исключено, что на занятии кто-то из членов группы осознает, что пережил гендерное насилие, и это может вызвать тяжелые переживания. В этом случае тренеру важно быть готовым оказать поддержку и порекомендовать, куда можно обратиться за помощью. Для этого стоит заранее собрать номера телефонов горячих линий, адреса служб психологической и социальной помощи, Интернет-страницы служб, оказывающих помощь онлайн, распечатать и раздать их всем участникам.



# Информация по теме для тренера

### Пол и гендер

- Биологический пол это набор физиологических особенностей, по которым людей разделяют на мужчин и женщин. Как правило, пол определяется по типичным для мужчин и женщин половым органам. Биологический пол при зачатии закладывается случайно и определяется набором хромосом: ХҮ у мужчин и ХХ у женщин.
- Долгое время пол (т.е. биологические особенности) человека считался фундаментом и первопричиной психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами. По мере развития науки были обнаружены два факта. Во-первых, между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем биологических различий. Во-вторых, представления о «типично мужском» или «типично женском» внешнем виде, характере, поведении, занятиях, положении в семье и обществе в разных культурах разные, и к тому же со временем они меняются. Такой набор качеств, социальных норм<sup>7</sup>, которым, по мнению общества, люди должны следовать в зависимости от их биологического пола, назвали *гендером*.
- То есть, в отличие от пола, который предопределен природными факторами, гендер задается обществом. Например, то, что женщины могут забеременеть, родить и кормить детей грудью, обуславливается биологическим полом. А вот то, что они раньше носили только юбки и платья, а сейчас часто надевают брюки это пример гендерной нормы, которая со временем менялась.
- Гендерные нормы представляют собой распространенный в обществе набор ожиданий и представлений о том, как должны вести себя мужчины и женщины: как одеваться, какие профессии и виды деятельности выбирать, какое место занимать в семье и социуме и т.д.
- Если человек соглашается следовать этим нормам, он придерживается соответствующих *гендерных ролей*. Роли часто определяют традиционные обязанности и задачи, возлагаемые на мужчин, женщин, мальчиков и девочек в том или ином обществе.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Социальные нормы — это исторически сложившиеся и принятые в обществе правила поведения,регламентирующие отношения между людьми. Они могут отличаться в разных обществах (культурах) и меняются со временем.

### Гендерная идентичность

- Выбирая и реализуя гендерные роли, человек формирует собственную *гендерную идентич*ность — глубинное внутреннее ощущение своей принадлежности к определенному гендеру.
- Подавляющее большинство людей считают себя мужчинами или женщинами. Когда гендерная идентичность человека соответствует полу, указанному при рождении, это называют цисгендерностью. Однако это не единственный возможный вариант. Люди могут чувствовать, что их биологический пол отличен от их гендерной идентичности (например, биологический пол женский, но гендерная идентичность мужская). Таких людей называют трансгендерами.
- Одежда, внешний вид и поведение могут быть способами выражения гендерной идентичности. Особенности поведения, которые, как считается, присущи только мужчинам, называются маскулинностью. Совокупность типично женских качеств и черт называют феминностью. Маскулинное и феминное поведение формируется в процессе взросления, и большинство людей принимает те модели поведения, которые распространены в их окружении. При этом представления о мужественности и женственности меняются вместе с культурой, религией, временем, другими факторами. Кроме того, люди могут иметь свои собственные представления о мужественности и женственности и выражать себя по-разному, и это их неотъемлемое право.
- Важно различать гендерную идентичность внутреннее ощущение своего гендера, и сексуальную ориентацию, которая отражает физическое, эмоциональное или романтическое влечение человека к людям определенного пола. Путая эти понятия, люди могут делать ошибочные предположения о других. Иногда, опираясь на гендерное самовыражение человека, ему «присваивают» ту или иную сексуальную ориентацию. Например, девушку, которой нравится короткая стрижка и одежда из мужского отдела, могут ошибочно причислять к лесбиянкам.

# Гендерные стереотипы

- Подобные упрощенные и одновременно эмоционально окрашенные представления о том, как должны вести себя люди того или иного пола, какие гендерные роли они должны играть и даже что должны чувствовать, называются гендерными стереотипами.
- С некоторыми гендерными стереотипами люди сталкиваются буквально сразу после рождения. Это, например, типичные цвета в одежде у малышей мальчиков и девочек. Кроме того, всё окружение семья, школа, интернет, музыка и фильмы распространяют и закрепляют гендерные стереотипы и формируют гендерные роли. Например, мальчикам покупают машинки, а девочкам куклы, от мальчиков ожидают успехов в математике и физике, а девочкам могут делать поблажки по этим предметам. В кино женщин часто показывают в качестве «пассивных» объектов, к которым мужчины первыми проявляют знаки внимания, активно добиваются любви или, наоборот, отвергают, бросают. Во многих обществах до сих пор считается, что девушке не положено первой знакомиться, признаваться в своих чувствах.

Условно можно выделить несколько видов гендерных стереотипов:

- стереотипы, связанные с чертами личности: от женщин ожидается уступчивость и эмоциональность, а от мужчин – уверенность в себе и даже агрессивность;
- стереотипы о домашних обязанностях: женщина хранительница очага, она должна готовить и убирать, создавать уют в доме, заботиться о детях. В то же время от мужчин ожидается, что они будут хорошо зарабатывать, а также разбираться в технике, уметь ее починить;
- стереотипы о роде деятельности: мужчины должны разбираться в точных науках, быть готовыми к тяжёлому физическому труду, военному делу; «истинно женские» профессии – главным образом те, в которых женщины заботятся о других людях (медсестра, учительница, косметолог) и зачастую получают меньшую зарплату;
- стереотипы о внешнем виде: от женщин ожидают стройности и изящества,
   а от мужчин высокого роста и сильных мышц. Кроме того, женщины должны носить макияж, платья и каблуки, а мужчины быть коротко пострижены и носить брюки;
- стереотипы в отношении сексуальности и сексуального поведения: во многих обществах до сих пор распространен стереотип, когда за мужчиной ожидается и даже признается право иметь сексуальный опыт до вступления в брак. В то же время от женщин ожидают сохранения девственности до замужества. При формальном требовании взаимной верности обоих супругов, внебрачные связи мужчины не осуждаются так строго, как измена женщины.

Гендерные стереотипы часто препятствуют благополучию как мужчин, так и женщин: ограничивают их в проявлении чувств и самовыражении; принуждают к определенным ролям в отношениях; мешают заниматься делом, к которому есть способности и интерес. При этом многие из распространенных гендерных стереотипов устарели и не учитывают современных реалий. Такие стереотипы могут провоцировать дискриминацию и насилие на гендерной почве и нести риски для здоровья и жизни. Люди могут унижать, травить и даже применять физическое насилие в отношении тех, кто, по их мнению, выглядит или ведет себя не так, как это ожидается от представителей его пола, то есть совершать гендерное насилие.

Гендерные стереотипы также провоцируют возникновение гендерного неравенства — ситуации, когда возможности представителей того или иного гендера в получении образования, выборе профессии, работы, самостоятельном принятии важных решений (в том числе, касающихся романтических или сексуальных отношений, создания семьи, рождения детей) ограничены господствующими в обществе установками. Чаще от гендерного неравенства страдают девочки и женщины. Поэтому важно, чтобы в обществе не только провозглашалось, но и реально соблюдалось гендерное равенство, не допускались двойные стандарты в отношении мужчин и женщин, включая проявления ими сексуальности.

### Гендерное равенство

- Гендерное равенство подразумевает равные возможности, права и обязанности для женщин и мужчин во всех сферах жизни. Речь идет о доступе к образованию (с одинаковой учебной программой для девочек и мальчиков в школе и одинаковым учебным программам/специализациям в вузах) и здравоохранению, свободном выборе профессии, возможности голосовать и избираться на выборах, занимать руководящие должности, посвящать себя семье и воспитанию детей.
- Ключевая идея гендерного равенства состоит в том, что женщины и мужчины полноправные партнёры как дома, так и в обществе. При этом равенство не означает, что женщины и мужчины одинаковы, однако их права и возможности не должны определяться полом.
- За последние 30 лет идея гендерного равенства получила широкое распространение в мире, легла в основу многих международных документов, нашла отражение в национальных законах.

Каждый человек может внести свой вклад и оказать содействие гендерному и социальному равенству, в том числе:

- воздерживаясь от употребления унизительных или поддерживающих гендерные стереотипы фраз, шуток;
- выступая против дискриминации и насилия на основе пола или гендерной идентичности;
- поддерживая людей, которых общество считает маргинальными, которые не вписываются в социальные или гендерные нормы общества;
- работая над изменением законодательства, в том числе выступая против законов, наказывающих людей за их гендерную идентичность или сексуальную ориентацию;
- присоединяясь к работе организаций, работающих для прекращения насилия по отношению к женщинам или других форм гендерного насилия.

Все люди вправе любить кого хотят и при этом быть свободными от насилия, принуждения и дискриминации. Важно научиться распознавать проявления гендерного насилия, уметь ему противостоять, обращаться за помощью и помогать в этом другим.

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



• Конвенция Совета Европы о предотвращении и борьбе с насилием в отношении женщин и домашним насилием. Режим доступа: https://rm.coe.int/168046253f



- Методическое пособие «Как подростку говорить с подростком о сексуальном образовании?» Режим доступа: https://teenergizer.org/media/2020/11/TEENERGIZER\_ Manual.pdf
- Пособие по образованию в области прав человека с участием молодежи. Режим доступа: https://www.coe.int/ru/web/compass/gender
- Пособие для тренеров по сексуальному образованию. Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf



• Буклет «Родителям подростков: откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\_podrostkov\_rus\_web.pdf



Материалы сайта ООН «Гендерное равенство».
 Режим доступа: https://www.un.org/ru/global-issues/gender-equality



- Материалы сайта ООН «Цели устойчивого развития. Цель №5. Обеспечение гендерного равенства и расширение прав и возможностей всех женщин и девочек». Режим доступа: https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/ gender-equality/
- Материалы сайта ВОЗ о гендере. Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ gender
- Материалы сайта «Adolesmed» о здоровье и развитии подростков. Режим доступа: https://adolesmed.szgmu. ru/s/3/zdorowye\_i\_razwitie\_podrostkow.html
- Материалы сайта Gender Spectrum (на англ.яз).
   Режим доступа: https://www.genderspectrum.org/ articles/understanding-gender
- Материалы сайта «HIV.EE» о ВИЧ, ИППП, сексуальности, гендере и отношениях. Режим доступа: https://www.hiv.ee/ru/
- Материалы сайта Planned Parenthood (на англ.яз).
   Режим доступа: https://www.plannedparenthood.org/learn
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!» Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/

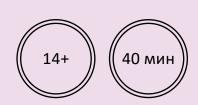


 Видеоролик «Чем мужчины отличаются от женщин?»
 Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=HFSp DW0E1P0&list=PLDz6ciPqMAqisXEE8EpvCaFXWQnwDTWCa &index=3

# Упражнения

# УПРАЖНЕНИЕ 2.1

# Паутинки слов



### Задачи

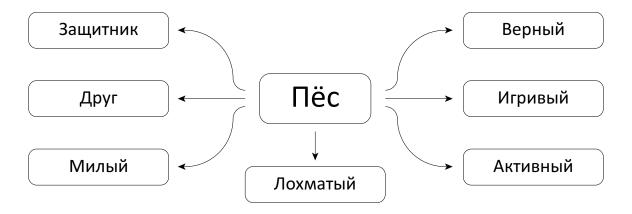
- формирование представлений о разнице между биологическим полом и гендером
- развитие навыков критического мышления

# Оборудование и материалы

доска и мел / флипчарт и маркеры

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, в чем разница между понятиями «пол» и «гендер».
- 2. Объедините участников в группы по 4-5 человек. Каждая группа будет создавать паутинки из слов, которые ассоциируются со словами «мужчина» и «женщина». Чтобы наглядно объяснить участникам, что такое «паутинка слов», можно написать на доске пример такой паутинки для слова «пёс»:



- 3. Дайте каждой группе 3-5 минут для создания паутинки для слова «мужчина» и еще столько же, чтобы сделать подобную схему для слова «женщина». Описывая женщин и мужчин, участники должны отвечать на вопрос «какая?», «какой?». Задача участников написать как можно больше определений-ассоциаций.
- 4. Напишите на доске или флипчарте «женщина» и «мужчина» и сделайте по две колонки под каждым словом, назвав их «биологические» и «социальные».

Мужчина		Женщина	
Биологические	Социальные	Биологические	Социальные

- 5. Попросите группы по очереди зачитывать характеристики из их списков и определять, к какой из колонок нужно отнести ту или иную характеристику, какая их них является биологически, а какая социально обусловленной.
- 6. Прибавляйте по одной новой характеристике к списку от каждой группы, пока не исчерпаете все ответы к понятию «мужчина». Примеры того, как участники могут характеризовать мужчин:

— физически крепкии — к	рутои
-------------------------	-------

сдержан в проявлении эмоций — может стать отцом

— храбрый— гордый

— на насилие может ответить насилием— с чувством юмора— спортивный

— материально обеспеченный— глава семьи

7. Повторите этот процесс для сбора характеристик, описывающих женщин. Варианты ответов групп могут включать следующие характеристики:

— может стать матерью (родить) — ухоженная

— кормить грудью ребенка — эмоциональная

— заботливая — практичная

— спокойная— не склонна к насилию

покорнаяскромная

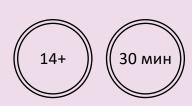
— разговорчивая— физически слабее мужчин

— открытая к общению — мудрая

- 8. Обратите внимание группы на несколько сугубо биологические характеристики для мужчин и для женщин. Например, только мужчина может стать (биологическим) отцом; только женщина может забеременеть, родить или кормить грудью. Однако большинство характеристик не связаны с биологическим полом человека, они определяются социумом.
- 9. Спросите у участников, знакомы ли им понятия гендер, гендерные нормы, гендерные роли. Дайте определение этих понятий (см. блок «Информация для тренера»).
- 10. Попросите группу привести примеры гендерных норм и ролей, распространенных в обществе. Спросите, какие чувства у участников вызывают эти гендерные нормы. Согласны ли они со всеми общественными ожиданиями в отношении поведения мужчин и женщин? Какими, по их мнению, могут быть последствия несоблюдения гендерных ролей для девушек и для юношей?
- 11. Предложите участникам подумать о том, откуда дети, подростки и молодые люди узнают о гендерных нормах. (Подсказка: члены семьи, СМИ, школа, друзья, книги и кино). Как меняются эти нормы со временем? (Например, часть профессий, которые раньше считались сугубо мужскими или сугубо женскими, сейчас доступны всем; раньше женщины занимались преимущественно домашним хозяйством и практически не получали образования, сейчас образование могут получить все, вне зависимости от пола; со временем менялись одежда, прически, манеры поведения, которые считались «нормальными» для мужчин и женщин и т.д.).
- 12. Обсудите с группой понятие гендерного равенства узнайте их понимание этого термина, дайте точное определение в случае необходимости. Подчеркните, что в каждой стране есть законы, направленные на обеспечение и защиту равных прав и возможностей для женщин и мужчин.
- 13. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.2

# Совет



### Задачи

- обсуждение распространенных в обществе гендерных представлений
- формирование представлений о важности ответственного отношения к себе и другим людям, независимо от их пола (гендера), при принятии решений
- развитие навыков критического мышления

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал (карточки с историями по числу групп, на которые будут разделены участники)

# Инструкция по проведению

Упражнение может проводиться в двух вариантах (в зависимости от состава группы).

#### Вариант 1

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: научиться принимать решения, исходя из принципов прав человека и ответственного отношения к себе и другим людям, независимо от их пола (гендера).
- 2. Объедините участников в три группы: I девушки, II юноши, III юноши и девушки (желательно, чтобы в третьей группе их было приблизительно поровну).
- 3. Каждой группе раздайте карточку с описанием ситуации (история девушки или история парня) и предложите обсудить ее на протяжении 5 минут. Группы должны дать совет девушке или парню и помочь ей или ему решить проблему.

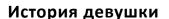
- 4. Когда участники будут готовы, зачитайте ситуацию вслух и попросите каждую группу по очереди озвучить свои варианты советов. Поблагодарите участников.
- 5. Объедините всех участников в общий круг и предложите обсудить, была ли какая-либо разница между советами от разных групп советами от юношей, от девушек и смешанной группы. В чем она заключалась? Какие гендерные представления могут лежать в ее основе?
- 6. В завершение, коротко обсудите с группой, что, по их мнению, должны знать юноши и девушки о половом созревании, половых отношениях? (Подсказка: проследите, чтобы среди названного были упомянуты следующие пункты: знания о том, как функционирует репродуктивная система, понимание принципов сексуального согласия, знания о последствиях сексуальных отношений, включая беременность и ИППП/ВИЧ необходимую информацию для обсуждения вы можете найти в разделах «Информация для тренера» в теме 3 «Сексуальность и ответственность», теме 4 «Взросление» и теме 5 «Репродуктивное здоровье»).
- 7. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### Вариант 2

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: научиться принимать решения, исходя из принципов уважения прав человека и ответственного отношения к себе и другим людям, независимо от их пола (гендера).
- 2. Объедините участников в две группы (четыре или любое другое четное количество групп исходя из общего количества участников).
- 3. Каждой группе раздайте карточку с описанием ситуации: одной группе с ситуацией, рассказанной от лица девушки, другой от лица юноши. Попросите участников дать совет героям историй и помочь им решить проблему. На обсуждение дайте 5 минут.
- 4. Когда участники будут готовы, зачитайте ситуации вслух и попросите каждую группу по очереди озвучить свои варианты советов. Поблагодарите участников.
- 5. Объедините всех участников в общий круг и предложите обсудить, была ли какая-либо разница между советами, которые были даны в адрес юноши и в адрес девушки. В чем она заключалась? Какие гендерные представления могут лежать в ее основе?
- 6. В завершение, коротко обсудите с группой, что, по их мнению, должны знать юноши и девушки о половом созревании, половых отношениях? (Подсказка: проследите, чтобы среди названного были упомянуты следующие пункты: знания о том, как функционирует репродуктивная система, понимание принципов сексуального согласия, знания о потенциальных последствиях сексуальных отношений, включая беременность и ИППП/ВИЧ необходимую информацию для обсуждения вы можете найти в разделах «Информация для тренера» в теме 3 «Сексуальность и ответственность», теме 4 «Взросление» и теме 5 «Репродуктивное здоровье»).
- 7. Подведите итоги обсуждения и помогите участникам сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 2.2 «COBET»

### Карточки с ситуациями



Я – Катя, мне 15 лет. Есть парень, с которым мы дружим уже два года. В школе мы на некоторых уроках сидим вместе, после школы почти все вечера проводим вдвоём. Нам хорошо!

У меня строгие родители, они запрещают мне приходить поздно или уходить далеко от дома, поэтому по вечерам мы обычно гуляем в небольшом парке недалеко от наших домов. Все было хорошо, пока не произошла одна ситуация... В один из вечеров мы вдруг поняли, что что-то изменилось в наших отношениях... мы поцеловались.

И именно в этот момент нас увидели мои родители, которые возвращались с работы. Они ничего не сказали мне при моём друге, но, когда я вернулась домой, устроили «разборки»: «о чём ты думаешь, тебе нужно учиться!». Меня очень обидели эти слова, но вместе с тем я подумала, а вдруг они правы?

Я начала избегать своего парня. Я совсем запуталась и мне очень грустно. Что мне делать?

**}<**─

Что можно посоветовать Кате?

#### История парня

Я – Коля, мне 15 лет. Есть девушка, с которой мы дружим уже два года. В школе мы на некоторых уроках сидим вместе, после школы почти все вечера проводим вдвоём. Нам хорошо!

У меня строгие родители, они запрещают мне приходить поздно или уходить далеко от дома, поэтому по вечерам мы обычно гуляем в небольшом парке недалеко от наших домов. Все было хорошо, пока не произошла одна ситуация... В один из вечеров мы вдруг поняли, что что-то изменилось в наших отношениях... мы поцеловались.

И именно в этот момент нас увидели мои родители, которые возвращались с работы. Они ничего не сказали мне при моей подруге, но, когда я вернулся домой, устроили «разборки»: «о чём ты думаешь, тебе нужно учиться!». Меня очень обидели эти слова, но вместе с тем я подумал, а вдруг они правы?

Я начал избегать девушку. Я совсем запутался и мне очень грустно. Что мне делать?

Что можно посоветовать Коле?

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.3

# Стереотипы в СМИ и в рекламе





### Задачи

- развитие умения распознавать и анализировать гендерные стереотипы в СМИ и в рекламе
- создание условий для критического осмысления, анализа и рефлексии распространенных в обществе гендерных стереотипов

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- по 2 листа ватмана для каждой группы
- журналы с рекламой, клей или клейкая лента, ножницы

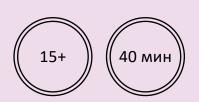
### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: научиться анализировать роль медиа в формировании и укреплении гендерных стереотипов.
- 2. Объедините участников в группы по 4-5 человек. Каждой группе раздайте примерно одинаковое количество журналов, листы ватмана, ножницы и клей.
- 3. Попросите участников в течение 15-20 минут сделать коллажи, используя вырезанные из журналов изображения. Один коллаж должен быть с изображениями женщин, другой мужчин.
- 4. После завершения работы в группах, проведите обсуждение: какие характеристики мужчин, а какие женщин, демонстрируют (рекламируют) эти изображения.
- 5. Нарисуйте на доске два больших пересекающихся круга. Обозначьте один из них как «мужское», другой «женское». Часть, где круги пересекаются, назовите «оба».

- 6. Со слов группы, записывайте сначала мужские, а потом женские характеристики в соответствующие круги, опираясь на анализ изображений. Те характеристики, которые встречались как в рекламе с женщинами, так и в рекламе с мужчинами, запишите на пересечении двух кругов.
- 7. Обсудите с группой названные характеристики, используя следующие вопросы:
  - Какие образы и поведение женщины поощряются в рекламе? Как в рекламе представляется образ мужчин?
  - Как эти образы создают или усиливают гендерные стереотипы?
  - Какие ценности они «продают» женщинам? Мужчинам?
  - Насколько эти образы соответствуют реальности? Реалистичны ли они для большинства из нас или слишком идеализированы?
  - Создают ли СМИ новые стереотипы или просто повторяют и усиливают стереотипы, которые уже распространены в обществе?
  - Какое влияние имеют образы, изображенные в СМИ, на подростков, молодежь?
  - Как могут чувствовать себя люди, в том числе подростки, если они не соответствуют идеалу, изображённому в медиа?
  - Что могут люди сделать, если они считают рекламу обидной или они против стереотипных образов, изображенных там?
- 8. Предложите группам создать альтернативную рекламу, то есть рекламу, «ломающую» гендерные стереотипы. После выполнения, попросите группы повесить эти коллажи на стене или презентовать их всем участникам.
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.4

# Стереотипы о здоровье и ответственности



### Задачи

- критическое осмысление стереотипов о сексуальном и репродуктивном здоровье и их влияния на отношения
- актуализация ответственности за собственное поведение и здоровье

# Оборудование и материалы

доска и мел / флипчарт и маркеры

# Вниманию тренера

В упражнении обсуждаются стереотипы, касающиеся сексуальности и сексуального поведения, которые могут затрагивать ценностные установки некоторых участников. Поэтому во время обсуждения эти участники могут демонстрировать неприятие, в том числе того, что касается мужской ответственности за последствия сексуальных отношений. Будьте готовы к такой реакции, проявляйте уважение к мнению участников, но приглашайте группу к диалогу. Помните о том, что переосмысление сложившихся представлений всегда требует времени. Попросите участников подумать над обсуждаемыми стереотипами после занятия, предложите поговорить о них с друзьями.

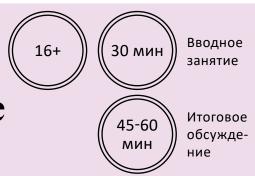
# Инструкция по проведению

1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить влияние стереотипов о сексуальном и репродуктивном здоровье на отношения между женщинами и мужчинами.

- 2. Спросите участников, что такое стереотипы. Попросите привести примеры распространенных стереотипов из жизни. При необходимости поясните, что стереотип это упрощенное, схематическое, часто искаженное представление о чем-то или ком-то.
- 3. Методом «мозгового штурма» проведите обсуждение и запишите на доске стереотипы, существующие в вашем обществе, которые касаются сексуальности, сексуального поведения, отношений между мужчинами и женщинами. (Например, «забеременела (заболела ИППП) сама виновата», «покупать презервативы должен мужчина», «проявлять инициативу в сексе может только мужчина», «если у пары нет детей проблема в женщине» и т.п.).
- 4. Объедините участников в группы по 4-5 человек. Попросите каждую группу выбрать по 1-2 стереотипа и в течение 5 минут проанализировать их влияние на отношения между мужчинами и женщинами, их репродуктивное здоровье. Результаты обсуждения нужно будет презентовать в общем кругу.
- 5. После того, как участники будут готовы, попросите группы по очереди зачитать выбранные ими стереотипы и рассказать о том, как, по их мнению, они могут влиять на отношения и на репродуктивное здоровье мужчин и женщин. Попросите других участников дополнить высказанные предположения.
- 6. Расскажите участникам о том, что большинство людей в своем поведении руководствуются определенными стереотипами, правдивость которых никогда или крайне редко ставится под сомнение.
  - Поясните, что подобные стереотипы могут вредить сохранению репродуктивного здоровья (например, препятствовать использованию средств защиты и контрацепции, что может привести к заражению ИППП, нежелательной беременности и т.д.). В подобного рода стереотипах часто заложено неравенство ответственности мужчин и женщин за половые отношения. Следование таким стереотипам не позволяет строить равные, основанные на взаимном уважении и счастливые отношения. Попросите участников привести свои доводы в пользу того, почему важно время от времени ставить под сомнение, анализировать и проверять правдивость таких стереотипов.
- 7. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.5

# Проект: гендер в школьной среде



### Задачи

- развитие навыков организации и проведения исследований
- осмысление роли школьной среды в усилении или переоценке гендерных стереотипов

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал инструкция и задания для 4 команд

# Вниманию тренера

Данное упражнение предполагает выполнение исследовательского проекта и его презентацию.

# Инструкция по проведению

#### Вводное занятие

- 1. Предложите участникам провести собственное исследование, объединившись в небольшие команды, чтобы ответить на вопрос, как школьная среда усиливает или, наоборот, помогает переоценивать гендерные стереотипы и нормы.
- 2. Объедините участников по их желанию или методом случайного отбора в 4 команды.
- 3. Предложите командам выбрать один из аспектов школьной среды для анализа того, насколько эти аспекты поддерживают или трансформируют гендерные стереотипы и нормы:

- учебники, их содержание и оформление,
- поведение учащихся и учителей, обстановка в классе,
- внеклассные школьные мероприятия,
- школьная и образовательная статистика.
- 4. Выдайте каждой команде раздаточный материал в соответствии с выбранным для анализа аспектом школьной среды темой исследования, а также инструкцию для его проведения.
- 5. Предложите командам обсудить в течение 5-10 минут, как они будут проводить свои исследования. При необходимости, дайте дополнительные пояснения. Убедитесь, что все участники понимают задание.
- 6. В течение следующих двух недель команды будут проводить свои исследования. Будьте готовы помочь им в случае необходимости.

#### Итоговое обсуждение

#### (через 2 недели, по готовности исследовательских проектов)

- 1. Напомните участникам цель проектного задания: проанализировать, как школьная среда усиливает традиционные гендерные стереотипы и нормы или помогает в их переоценке.
- 2. Предложите командам по очереди презентовать результаты своего исследования. На презентацию каждой команде предоставляется до 10 минут.
- 3. После каждой презентации пригласите остальных участников к обсуждению и спросите у них:
  - Что их особенно заинтересовало или удивило в представленных результатах исследования?
  - Являются ли выводы, сделанные исследовательской командой, обоснованными и полными?
  - Какие дополнения можно сделать к озвученным выводам и рекомендациям?
- 4. После того, как все команды представят результаты своих исследований, проведите общее обсуждение, чтобы ответить на следующие вопросы:
  - Как школьная среда укрепляет традиционные гендерные стереотипы и нормы?
  - Как она помогает ставить эти нормы и стереотипы под сомнение?
  - Что нужно изменить, чтобы школа стала более справедливой с точки зрения гендерного равенства, а также более доброжелательной, уважительной и безопасной для всех?
  - Что может сделать каждый учащийся, чтобы способствовать таким позитивным изменениям?
- 5. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите их.

### Инструкция для всех исследовательских команд

Каждая команда получит список вопросов и рекомендации по проведению исследования. В соответствии с ними нужно проанализировать роль выбранного аспекта школьной среды в поддержании или переоценке гендерных норм и стереотипов.

- 1. Внимательно изучите полученные вопросы и рекомендации.
- 2. Обсудите, где и каким образом лучше искать ответы на эти вопросы. В случае необходимости всегда можно обратиться за помощью к тренеру.
- 3. Распределите задания внутри команды: решите, будет ли каждый участник отвечать за свой отдельный вопрос, или же члены команды будут сотрудничать в исследовании вопросов.
- 4. Соберите информацию для ответов на все вопросы. При необходимости, обратитесь за помощью к тренеру.
- 5. После того, как будут найдены ответы на все вопросы, подготовьте доклад, в котором будут представлены:
  - Тема исследования (выбранный аспект школьной жизни)
  - Вопросы, на которые нужно было найти ответы.
  - Исследовательские методы (как вы проводили своё исследование).
  - Результаты (что вы узнали).
  - Выводы (что вы думаете о результатах, какие выводы вы сделали).
  - Рекомендации (что можно сделать, чтобы школа стала более справедливой с точки зрения гендерного равенства, более доброжелательной, уважительной и безопасной для всех?
- 6. На основе этого доклада подготовьте 10-минутную презентацию. Спланируйте ее так, чтобы в ее представлении приняли участие все участники команды.

### Задание для команды № 1

**Тема исследования:** присутствие гендерных стереотипов в школьных учебниках и их роль в усилении или переоценке традиционных гендерных стереотипов и норм.

#### Примерные исследовательские вопросы:

- Как изображены в учебниках юноши и девушки, мужчины и женщины?
- Одинаково ли часто на рисунках изображаются мужчины и женщины, юноши и девушки?
- Как часто по сравнению с мужчинами представлены исторические, интеллектуальные, научные, литературные и художественные достижения женщин?
- Кто чаще выступает главным/-ой героем/героиней в учебниках истории и в литературных произведениях?
- Какие гендерные стереотипы чаще всего представлены в учебниках? Ставятся ли они под сомнение?
- Какие ещё группы людей представлены в учебниках стереотипно?
- Способствуют ли представленная в учебниках информация и манера ее подачи гендерному равенству?

#### Рекомендации по проведению исследования:

Отберите несколько учебников, которые используются в средней или старшей школе, и проанализируйте их содержание (тексты и иллюстрации), чтобы ответить на вышеприведенные вопросы.

Можно выбрать учебники по истории, литературе, обществознанию (социологии), здоровому образу жизни (основам здоровья, основам безопасности жизнедеятельности).

### Задание для команды № 2

**Тема исследования:** влияние поведения учащихся и учителей и обстановки в классе на усиление или переоценку распространенных в обществе гендерных ролей.

#### Примерные исследовательские вопросы:

- Кто чаще отвечает, принимает участие в дискуссиях в классе юноши или девушки?
- Кто говорит дольше? Кто перебивает чаще? Если есть лидеры среди учеников класса, какого они пола?
- Каким образом учителя поддерживают традиционные гендерные модели поведения или стараются их изменить?
- Испытывают ли ученики/ученицы влияние других стереотипов, например, связанных с их этнической принадлежностью или социально-экономическим статусом семьи?
- Каким образом поведение учеников и учителей, общая атмосфера в классе усиливают или ставят под сомнение распространенные в обществе гендерные роли?

#### Рекомендации по проведению исследования:

Исследуйте ситуации, которые возникают на различных уроках с разными учителями. Для этого обсудите с членами вашей команды, что именно вы будете наблюдать и как вы будете это документировать. В этом вам может помочь простая форма (таблица), в которой вы будете отмечать частоту и продолжительность выступлений девушек и юношей, и другие явления.

### Задание для команды № 3

**Тема исследования:** влияние гендерных стереотипов и норм на посещение учениками внеклассных мероприятий и использование школьной инфраструктуры.

#### Примерные исследовательские вопросы:

- На равных ли принимают участие во внеклассных мероприятиях юноши и девушки?
- В каких видах деятельности чаще участвуют юноши? Какие привлекают больше девушек?
- Можно ли сказать, что юноши и девушки в целом одинаково участвуют во внеклассных мероприятиях или нет?
- Одинаково ли обеспечены потребности юношей и девушек в туалетах и раздевалках в школе?
- В мероприятиях, которые предусматривают участие и юношей, и девушек, кто из них, как правило, играет ведущую роль?

#### Рекомендации по проведению исследования:

Составьте перечень всех внеклассных школьных мероприятий, таких как спортивные секции, соревнования, ученическое самоуправление, школьные клубы и т.п. Понаблюдайте, как проходят такие мероприятия, опросите их участников мужского и женского пола о том, насколько комфортно они себя чувствуют во время этих мероприятий, поговорите об этом с учителями.

### Задание для команды № 4

**Тема исследования:** соотношение числа учителей женского и мужского пола в школе как отражение распространенных в обществе гендерных ролей.

#### Примерные исследовательские вопросы:

- Каково соотношение числа учителей женского и мужского пола в школе?
- Кого (мужчин или женщин) больше среди работников школьной администрации (директор, заместители директора)?
- Кто (мужчины или женщины) чаще преподаёт в начальной, средней и старшей школе?
- О чем говорят эти статистические данные относительно распределения в обществе гендерных ролей?
- Одинаково ли хорошо мужчины и женщины преподают математику, литературу, творческие дисциплины (искусство, изобразительную деятельность, танцы и т.д.)?
- Есть ли у юношей и девушек одинаковые шансы получить качественное образование в школе и после нее?

#### Рекомендации по проведению исследования:

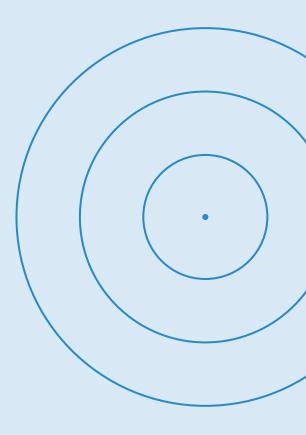
Директор школы может предоставить информацию о числе мужчин и женщин среди учителей, администрации и других работников школы, в том числе, в начальной, средней и старшей школе. Чтобы ответить на вопрос о том, одинаково ли хорошо преподают учителя разного пола, поговорите об этом как можно с большим числом учеников. Также узнайте их мнение о шансах юношей и девушек получить качественное образование. Спросите об этом учителей.

# Сексуальность и ответственность

# Обзор темы

Интерес к сексуальности возникает у детей и подростков совершенно естественно по мере их взросления. Очень важно, чтобы они получали корректную и соответствующую возрасту информацию о сексуальности, чтобы взрослые не отказывались обсуждать с ними эти вопросы. Благодаря своевременно полученным знаниям и позитивным жизненным установкам у молодых людей формируется ответственное сексуальное поведение, возникает мотивация заботиться о своем здоровье и здоровье тех, кого они любят, они учатся создавать отношения, приносящие радость и удовольствие.

# Цели обучения



сформировать представление о сексуальности, социальных нормах и стереотипах, влияющих на общественную оценку сексуальности и сексуального поведения

развеять наиболее распространенные мифы о сексуальности и сексуальном поведении

способствовать формированию знаний, навыков и установок, необходимых для построения здоровых межличностных и сексуальных отношений, основанных на взаимном уважении и добровольном согласии

# Вниманию тренера

Позитивное принятие своего тела, понимание своей идентичности и возможностей для реализации своей сексуальности на принципах ненасилия, согласия и заботы о здоровье важны для безопасной и счастливой жизни молодых людей. Поэтому во время проведения занятия обсуждайте вопросы, связанные с сексуальностью и сексуальными отношениями, в позитивном ключе. Важно не только акцентировать внимание на возможных негативных последствиях сексуальных отношений, но и признавать их значимость в жизни людей.

Тема сексуальности и интимных аспектов отношений важна для подростков, при этом многие из них не всегда уверены в собственных желаниях, часто прислушиваются ко мнению сверстников и переживают по поводу ожиданий других людей в отношении себя. Поэтому во время занятий важно создать атмосферу доверия и взаимного уважения, чтобы участникам было комфортно высказывать свою точку зрения и задавать вопросы. По необходимости разбивайте юношей и девушек на отдельные группы для некоторых упражнений, а потом снова собирайте их вместе для общего обсуждения.

Старайтесь придерживаться нейтральной позиции и избегайте навязывания собственных убеждений. Если вы испытываете дискомфорт при обсуждении темы сексуальности и отношений, можете обратиться к дополнительной литературе или специалистам (сексологам, психотерапевтам).



СЕКСУАЛЬНОСТЬ

И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

# Информация по теме для тренера

# Сексуальность и ее формирование

Люди обладают сексуальностью на протяжении всей своей жизни. Она определяется биологическим полом человека, гендерной идентичностью, сексуальной ориентацией и выражается в чувствах, мыслях, фантазиях и поведении.

Люди могут по-разному осознавать и проявлять свою сексуальность. Как мужчины, так и женщины могут выражать свои маскулинность и женственность в разной степени и формах. Они могут считать привлекательными очень разные черты характера или внешности, типы поведения и иметь разную сексуальную ориентацию. Так, большинство людей являются гетеросексуалами — они чувствуют романтическое и сексуальное влечение к людям противоположного пола. Некоторые люди испытывают влечение к людям своего пола, то есть обладают гомосексуальной ориентацией. Люди, которые испытывают сексуальное влечение к представителям обоих полов, являются бисексуальными. А те, кого другие люди привлекают только в романтическом смысле, но не сексуально, определяют себя как асексуалов.

У каждого человека свой путь к пониманию и открытию своей сексуальности. В разные периоды жизни и с разными партнерами люди могут чувствовать свою сексуальность по-разному, и секс может приобретать для них различное эмоциональное значение. Сексуальные чувства, фантазии и желания возникают на протяжении всей жизни, но люди не всегда реализуют их на практике. При этом сексуальность постоянно меняется, и с возрастом человек может раскрывать ее различные грани.

Сексуальность человека формируют и влияют на нее:

- биологические предпочтения;
- личные качества;
- воспитание;
- окружающие люди;
- культура, традиции, социальные нормы и стереотипы.

### Сексуальность и социальные нормы

- В обществе существуют социальные нормы, касающиеся сексуальности и сексуального поведения. Часть из них может быть закреплена юридически (например, запрет на сексуальные отношения с несовершеннолетними), другие носят характер распространенных убеждений или стереотипов, в том числе гендерных. Так, во многих культурах существует «двойной стандарт» в отношении сексуального поведения: сексуальная активность юношей может поощряться, в то время как от девушек ожидают целомудрия до брака, а в некоторых странах они даже могут быть наказаны за сексуальную активность.
- Средства массовой информации, включая глянцевые журналы, телевидение, кино, музыкальные клипы, социальные сети также оказывают влияние на сексуальность людей. Они генерируют образы и тиражируют модели поведения, которые могут определять наши ожидания от отношений, в том числе и сексуальных.
- Каждый человек самостоятельно решает, хочет ли он придерживаться норм и ожиданий относительно сексуальности, преобладающих в обществе. Вместе с тем люди, чья внешность или поведение отклоняются от социальных ожиданий, могут подвергаться порицанию, отвержению и даже насилию, что недопустимо.

### Сексуальность и сексуальная активность

- Люди иногда путают сексуальное влечение с другими переживаниями или реакциями. Сексуальное влечение не то же самое, что любовь человек может испытывать влечение к тому, кого едва знает. Влечение или желание также не равно реакции возбуждения. И у мужчин, и у женщин физическое возбуждение (приток крови к половым органам и другие реакции) может возникать без сексуального влечения. Или, наоборот, люди могут испытывать желание без возбуждения. Такая рассогласованность между физическим возбуждением и желанием сексуальной близости называется нонконкордантностью и объясняется тем, что одна часть мозга реагирует на любые стимулы, прямо или косвенно указывающими на секс, и вызывает реакцию возбуждения, а другая решает, насколько занятие сексом приемлемо и желанно.
- Более того, влечение не обязательно должно вести к сексуальной активности в виде секса. Человек, который испытывает сексуальное желание, может выбирать, как ему действовать и действовать ли вообще. Так, в подростковом возрасте, особенно на этапе построения романтических отношений, молодые люди могут отдавать предпочтение таким формам сексуальной активности, как массаж, петтинг или мастурбация. Или вообще принять решение о воздержании на какой-то период отношений.

# Сексуальность и права человека<sup>8</sup>

- Сексуальные права включают право контролировать собственное тело и свою сексуальность без дискриминации, принуждения или насилия, а также брать на себя ответственность за свое сексуальное благополучие и благополучие других людей.
- Сексуальные права распространяются на детей и молодежь они имеют право на развитие позитивного ощущения собственного тела и сексуальности, право на свободу от жестокого обращения и ненадлежащих прикосновений. Молодым людям можно и нужно учиться осознавать свои желания и границы допустимого в сексуальных отношениях, чтобы принимать взвешенные решения, в том числе о начале сексуальных отношений. Центральное место в сексуальных занимает принцип согласия.

# Сексуальное согласие и право сказать "нет"

Сексуальное согласие подразумевает свободное и осознанное решение иметь сексуальные отношения с другим человеком.

## Каким должно быть согласие на секс?

- Согласие на секс должно быть обоюдным, информированным и добровольным. Это означает, что оба партнера по доброй воле соглашаются вступить в сексуальные отношения. При этом важно обговорить, как они будут предохраняться от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), и беременности, если она не планируется.
- Манипуляции, угрозы, шантаж или принуждение в сексуальных отношениях недопустимы. Поэтому согласие, полученное в результате уговоров, психологического давления или запугивания не может считаться согласием.
- Также согласием на секс нельзя считать факт физического возбуждения. Во-первых, оно может возникнуть спонтанно без всякого желания сексуальной близости. Во-вторых, возбуждение может наступить и во время принуждения к сексу или сексуального насилия, что совершенно не означает согласия на секс и не может служить оправданием насилия.
- Согласие на сексуальные отношения должно быть осознанным. Спящий человек или человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Поэтому секс с человеком в таком состоянии может считаться изнасилованием. Имеют значение возраст и уровень развития: если человек не совсем понимает, чем ему предлагают заняться, об осознанном согласии не может идти и речи. Люди с нарушениями интеллекта и/или расстройствами психики также не могут в полной мере принимать осознанные решения по поводу секса. Именно поэтому они часто становятся жертвами сексуального насилия.
- Согласие на сексуальные отношения должно быть именно сексуальным. Партнеры должны хотеть именно сексуальной близости, а не чего-либо иного денег, внимания, общения, защиты и т.д.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Более подробно сексуальные и репродуктивные права рассматриваются в теме 8 «Сексуальные и репродуктивные права человека». Там же приводится список литературы по этой теме.

- Партнеры должны быть готовы обсуждать свои отношения и границы допустимого в них. У каждого человека есть право в любой момент изменить свое решение и отказаться от продолжения сексуального контакта или изменить свое мнение о том, что он или она считают допустимыми в интимной близости. Согласившись на определенную сексуальную активность однажды, человек имеет право отказаться от ее повторения в будущем.
- К сожалению, все люди, в том числе дети и подростки, могут подвергаться разным формам сексуального принуждения: от эмоционального манипулирования, обмана, физической силы и угроз до запугивания и экономических стимулов.
- Важно помнить, что сексуальное насилие недопустимо. Оно нарушает неотъемлемые права человека и во всех странах мира строго карается законом. Ответственность за насилие всегда несет тот, кто его совершает. Сексуальное насилие может иметь долгосрочные негативные последствия для жизни и благополучия пострадавшего человека. Поэтому в каждой стране есть службы и организации, которые предоставляют помощь пострадавшим от сексуального насилия.

# Правильный возраст для начала сексуальных отношений

- Наиболее частый вопрос подростков о сексуальности, это вопрос о «правильном» возрасте начала половой жизни.
- На самом деле никакого «правильного» возраста начала сексуальной жизни нет. Молодые люди могут вступать в сексуальные отношения тогда, когда они будут психологически и социально готовы к этому. Это означает, что они знают, как защититься от инфекций, передаваемых половым путем, как предупредить незапланированную беременность и готовы обсуждать эти вопросы с партнером.
- Вместе с тем, в разных странах законом установлен возраст, начиная с которого человек может дать добровольное и осознанное согласие на сексуальные отношения. Например, в Великобритании, Нидерландах, Норвегии, Бельгии, Испании, России, Казахстане, Беларуси, Республике Молдова и Украине это 16 лет; в большинстве штатов США 16-17 лет; во Франции, Польше и Румынии 15 лет; а в Турции 18 лет.
- Во многих странах сексуальные отношения между совершеннолетним человеком и подростком, не достигшим возраста согласия, влекут за собой уголовную ответственность для совершеннолетнего. Такая норма закона защищает подростков от злоупотреблений со стороны взрослых.
- Стать сексуально активным или отсрочить начало сексуальных отношений личное решение каждого человека. Молодым людям важно научиться не поддаваться влиянию сверстников и медиа в этом вопросе.

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Методическое пособие «Как подростку говорить с подростком о сексуальном образовании?» Режим доступа: https://teenergizer.org/media/2020/11/TEENERGIZER\_ Manual.pdf
- Образовательный модуль «Насилие в отношении женщин: согласие» (16+). Режим доступа: https://www.eduworkout.org/projects/3
- Пособие для тренеров по сексуальному образованию. Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf
- Пособие для учителя «Здоровые и безопасные отношения: предотвращение насилия при свиданиях подростков». Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/kohtinguvv\_A4\_6petaja\_veebi\_RUS(1).pdf



• Буклет «Родителям подростков: откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье». Peжим доступа: http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\_podrostkov\_rus\_web.pdf



- Материал сайта «Такие дела» о сексуальном согласии.
   Режим доступа: https://takiedela.ru/news/2017/11/29/kak-rabotaet-soglasie-v-sekse/
- Материалы сайта «Что нужно знать о репродуктивном здоровье?». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/
- Материалы сайта «Adolesmed» о здоровье и развитии подростков. Режим доступа: https://adolesmed.szgmu.ru/s/3/zdorowye\_i\_razwitie\_podrostkow.html



- Материалы сайта «HIV.EE» о ВИЧ, ИППП, сексуальности, гендере и отношениях. Режим доступа: https://www.hiv.ee/ru/
- Материалы сайта Planned Parenthood (на англ.яз).
   Режим доступа: https://www.plannedparenthood.org/learn
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!» Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/
- Материалы сайта «UyatEmes». Режим доступа: https://uyatemes.kz/
- Материалы сайта «Zanzu. Мой организм в словах и картинках». Режим доступа: https://www.zanzu.de/ru/



- Видеоролик о согласии на отношения. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-asMgeIqfI0
- Видеоролик «Когда должен быть "первый раз"?»
   Режим доступа: https://www.youtube.com/ watch?v=9qziRX5\_XNw

# Упражнения

УПРАЖНЕНИЕ 3.1

# **Что такое** сексуальность



Задачи

 формирование представлений о сексуальности, ее проявлениях и роли в жизни человека

Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал 3 карточки с ситуациями

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, что такое сексуальность и как она проявляется в нашей жизни.
- 2. Определите 3 пары желающих разыграть сценки из жизни и каждой паре раздайте карточку с описанием жизненной ситуации. Попросите их 2-3 минуты подумать над полученной ситуацией, а затем разыграть/показать перед остальными участниками свой вариант ее развития.
- 3. После короткой подготовки первая пара участников зачитывает описание ситуации и предлагает свой вариант ее развития. Когда сценка закончится, поблагодарите выступивших и попросите их рассказать о своих чувствах в связи с разыгранной ситуацией и предложенным вариантом ее разрешения.
- 4. Потом обратитесь к группе с просьбой выделить и проанализировать способы и действия, с помощью которых пара разрешила ситуацию. Среди них могут быть: привлечение к себе внимания (неординарный поступок, привлекательная внешность или приобретение новых знаний и умений, которые могут сделать человека более интересным); проявление знаков внимания (комплименты, цветы, ухаживание); физический контакт (взять за руку, поцеловать) и другие.

- 5. Повторите пункты 3 и 4 с остальными парами.
- 6. Спросите группу о том, что общего есть между всеми разыгранными ситуациями.
- 7. Поясните, что в эмоциональных переживаниях и действиях героев сценок показаны различные проявления сексуальности. Расскажите, что все люди, независимо от их возраста, пола, состояния здоровья и опыта сексуальных отношений обладают сексуальностью. Сексуальность определяется биологическим полом, гендерной идентичностью и сексуальной ориентацией человека и выражается в его чувствах, мыслях, фантазиях и поведении.
- 8. Поинтересуйтесь у группы, всегда ли люди проявляют свою сексуальность одинаково?
- 9. Поясните, что одна из основных черт сексуальности ее многогранность. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей человека и жизненных обстоятельств сексуальность может проявляться по-разному: в виде платонической любви, через романтические отношения, заботу о любимом человеке, эмоциональную и физическую близость, поддержание отношений, создание семьи и рождение детей. Каждый человек вправе самостоятельно решать, как проявлять свою сексуальность.
- 10. Если позволяет время, можно предложить группе коротко обсудить, что влияет на формирование сексуальности человека и то, как он ее проявляет. Для организации такого обсуждения вы можете воспользоваться информацией из блока "Информация для тренера".
- 11. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.1 «ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ»

### Карточки с ситуациями

#### Ситуация 1

Тебе очень нравится кое-кто из параллельного класса (группы). Но вы никогда не разговаривали друг с другом. Кажется, что этот человек тебя не замечает. А тебе не хватает решимости сделать первый шаг, подойти и заговорить. Что ты можешь сделать, чтобы привлечь внимание? Как на эти действия может среагировать этот человек?

— **}←** —

— %—

#### Ситуация 2

В вашем доме с недавних пор поселился кто-то, кто тебе очень нравится. Вы позна-комились, когда их семья въезжала в дом, и с тех пор улыбаетесь друг другу, когда встречаетесь. Подумай, как пригласить его или ее погулять или пойти в кино, чтобы завязать отношения. Какой может быть реакция на твои действия?

#### Ситуация 3

Ты на вечеринке и тебе кто-то очень понравился. Вы отлично проводите время, общаетесь, танцуете. Но ты не знаешь, насколько ты нравишься ему или ей. Твои действия? Как на них может среагировать твой новый знакомый или знакомая?

— **}<**−

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.2

# Письмо будущим родителям



Задачи

 формирование ответственного отношения к будущему родительству

Оборудование и материалы

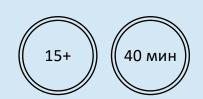
- доска / флипчарт / ватман и скотч
- листы А4 по числу участников

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: подумать о том, что значит быть родителями.
- 2. Раздайте всем по листу бумаги и предложите написать письмо молодым людям будущим родителям, которые будут создавать семьи и воспитывать детей. Что участники могут им пожелать? На что будущим родителям стоит обратить внимание? О чем им важно помнить и знать?
- 3. На выполнение задания дайте 10-15 минут.
- 4. После завершения работы предложите желающим прочитать свои письма и прикрепить их на доску, ватман или флипчарт.
- 5. Подведите итоги обсуждения и помогите участникам сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.3

# Мифы и факты о сексуальности и сексуальном поведении



# Задачи

- повышение осведомленности о сексуальности и сексуальном поведении
- создание условий для критического осмысления, анализа и рефлексии подростками распространенных в обществе представлений и стереотипов о сексуальности
- обсуждение роли гендерных стереотипов в формировании ошибочных представлений о сексуальности и сексуальном поведении

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал –
   4 карточки с утверждениями для 4 групп
- ключ с ответами для тренера

# Инструкция по проведению

1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить распространенные в обществе представления о сексуальности и сексуальном поведении и разобраться, какие из них ложные.

- 2. Объедините участников в 4 группы. Каждой группе раздайте одну из карточек с утверждениями. Попросите участников обсудить эти утверждения и решить, являются ли они правдивыми или ложными. Предупредите также, что ответ нужно будет коротко обосновать.
- 3. Дайте группам 5-7 минут на ознакомление со списком утверждений и принятие решений по каждому из них.
- 4. После завершения работы в малых группах, предложите участникам перейти к общегрупповому обсуждению. Зачитывайте каждое утверждение и предлагайте группе, которая его обсуждала, высказать свои соображения и обосновать свой ответ. Предложите другим участникам также высказать свое мнение по поводу обсуждаемого утверждения. После этого озвучьте правильный ответ (является ли данное утверждение правдивым или ложным). При необходимости поясните или дополните ответы участников, используя подсказки в Ключе ответов для тренера.
- 5. Поблагодарите всех участников за обсуждение.
- 6. Спросите участников о том, заметили ли они какую-либо разницу в утверждениях в отношении мужчин и женщин. Запишите и обсудите ответы.
- 7. Попросите участников предположить, какое влияние могут оказывать ложные представления о сексуальности и сексуальном поведении на наше восприятие себя и других людей, наше поведение и отношения. Запишите и обсудите ответы участников.
- 8. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими переживаниями и поблагодарите всех участников.

## Карточки с утверждениями

# **Группа № 1** Прочитайте утверждения. Решите, являются ли они правдивыми или ложными.

	Утверждения	Да, это так	Нет, это не так
1.	Страх забеременеть или заразиться инфекцией, передаваемой половым путем, может влиять на сексуальное желание.		
2.	Если у парня или девушки признаки физического возбуждения, это значит, что они хотят заняться сексом.		
3.	Это нормально— сказать HET на предложение заняться сексом.		
4.	Большинство женщин на самом деле не хотят секса.		
5.	Некоторые лекарства влияют на половое влечение (сексуальное желание).		

# **Группа № 2** Прочитайте утверждения. Решите, являются ли они правдивыми или ложными.

	Утверждения	Да, это так	Нет, это не так
1.	Давить на человека, чтобы он занялся сексом против своей воли, даже без применения физической силы, в определённой степени то же самое, что и изнасилование.		
2.	Чтобы быть популярными среди своих друзей, парням и девушкам НЕ обязательно вести половую жизнь.		
3.	Человек может испытывать сексуальное желание к человеку, к которому не чувствует любви.		
4.	Порнографию смотрят только мужчины.		
5.	Это нормально – давать и брать деньги или по- дарки за секс.		

# Карточки с утверждениями

Группа № 3									
Прочитайте	утверждения.	Решите,	являются	ли	они	правдивыми	1 или	ложным	٧и

	Утверждения	Да, это так	Нет, это не так
1.	Правильный возраст для секса — 18 лет.		
2.	Если у парня во время сна случаются поллюции, это значит, что с ним что-то не так.		
3.	Предложить заняться сексом может только мужчина.		
4.	Занятие мастурбацией может привести к импотенции, неспособности заниматься сексом с партнером.		
5.	Мужчина имеет право принудить женщину к сексу, если он находится в состоянии сильного сексуального возбуждения.		

# **Группа № 4** Прочитайте утверждения. Решите, являются ли они правдивыми или ложными.

Утверждения		Да, это так	Нет, это не так
1.	Люди пожилого возраста также испытывают сексуальное влечение.		
2.	Первый секс всегда мучителен для женщины.		
3.	Мастурбация помогает людям узнать реакцию своего тела на сексуальную стимуляцию.		
4.	Говорить о своих сексуальных желаниях и пред- почтениях или о том, чего не хочется, стыдно.		
5.	Если девушка любит своего парня, она должна доказать это, занявшись с ним сексом.		

### Ключи ответов для тренера

#### Группа № 1

1. Страх забеременеть или заразиться инфекцией, передаваемой половым путем, может влиять на сексуальное желание.

Да, это так. Эмоциональные состояния, такие как тревога и страх, могут повлиять на сексуальное желание человека.

2. Если у парня или девушки признаки физического возбуждения, это значит, что они хотят заняться сексом.

Нет, это не так. Физическое возбуждение и у мужчин, и у женщин может возникнуть по причинам, не связанным с сексуальным желанием. Например, большинство мужчин просыпаются утром с эрекцией, так как мочевой пузырь наполнен. У подростков часто бывает спонтанная эрекция, не связанная с сексуальным желанием. Возбуждение может возникнуть и во время принуждения к сексу или сексуального насилия, но это чисто физиологическая рефлекторная реакция, совершенно не означающая желания заняться сексом.

3. Это нормально – сказать НЕТ на предложение заняться сексом.

Да, это так. Секс должен происходить только при наличии взаимного согласия.

4. Большинство женщин на самом деле не хотят секса.

Нет, это не так. Большинство женщин желают секса так же, как и мужчины. Но в некоторых культурах принято считать, что девушки и женщины не должны показывать своих желаний. Кроме того, если женщина не получает удовлетворения от секса, она может потерять к нему интерес.

5. Некоторые лекарства влияют на половое влечение (сексуальное желание).

Да, это так. Снижение полового влечения может быть одним из побочных эффектов некоторых лекарств, о чем, как правило, бывает написано в инструкции к лекарству. Если половое влечение снизилось во время приема какого-то лекарства, то нужно обратиться к врачу. Есть также лекарства, которые усиливают половое влечение, улучшают эрекцию, но назначить их может только врач. Самолечение в таких случаях очень опасно.

### Ключи ответов для тренера

#### Группа № 2

1. Давить на человека, чтобы он занялся сексом против своей воли, даже без применения физической силы, в определённой степени то же самое, что и изнасилование.

Да, это так. Принуждение в любом виде (физическое или психологическое) противоречит принципам добровольного и свободного согласия на сексуальные отношения, поэтому действительно является насилием.

2. Чтобы быть популярными среди своих друзей, парням и девушкам НЕ обязательно вести половую жизнь.

Да, это так. Популярность человека определяется не опытом сексуальных отношений, а многими другими факторами: умением общаться и дружить, чувством юмора, широким кругозором, доброжелательным отношением к окружающим.

3. Человек может испытывать сексуальное желание к человеку, к которому не чувствует любви.

Да, это так. Люди часто путают сексуальное влечение с любовью. Человек может любить кого-то и не желать заниматься с этим человеком сексом. И может хотеть сексуальных отношений с кем-то, кого не любит.

4. Порнографию смотрят только мужчины.

Нет, это не так. Женщины тоже смотрят порнографию.

5. Это нормально – давать и брать деньги или подарки за секс.

Нет, это не так. Секс за деньги или подарки ставит человека в зависимое положение и лишает возможности отказаться от секса, если этого не хочется.

### Ключи ответов для тренера

#### Группа № 3

1. Правильный возраст для секса – 18 лет.

Нет, это не так. Не существует «правильного» возраста для начала сексуальных отношений. Человек решает заняться сексом, когда чувствует свою физиологическую и психологическую готовность к этому. На это решение могут влиять ценности и убеждения человека, его семьи, сверстников и общества в целом.

Законы многих стран определяют возраст, при котором человек считается достаточно взрослым, чтобы дать добровольное и осознанное согласие на секс. Как правило, этот возраст — 16 лет. Но это не значит, что после достижения 16 лет половая жизнь является обязательной.

2. Если у парня во время сна случаются поллюции, это значит, что с ним что-то не так.

Нет, это не так. У парней в период полового созревания происходят поллюции, и это физиологически обусловленное явление.

3. Предложить заняться сексом может только мужчина.

Нет, это не так. Во многих культурах в силу устаревших, но все еще живучих гендерных стереотипов считается, что только мужчины могут инициировать секс, а женщины должны играть пассивную ролью. На самом деле, женщины также могут инициировать секс.

4. Занятие мастурбацией может привести к импотенции, неспособности заниматься сексом с партнером.

Нет, это не так. Мастурбация, особенно в подростковом возрасте, физиологически обусловлена. Но нужно помнить о чувстве меры, как и во всем остальном.

5. Мужчина имеет право принудить женщину к сексу, если он находится в состоянии сильного сексуального возбуждения.

Нет, это не так. Это бесспорный миф. В законах каждой страны секс по принуждению считается уголовным преступлением и может быть приравнен к изнасилованию, которое строго наказывается.

### Ключи ответов для тренера

#### Группа № 4

1. Люди пожилого возраста также испытывают сексуальное влечение.

Да, это так. Хотя сексуальное влечение может ослабляться с возрастом, оно редко пропадает совсем. Если общество не одобряет проявления сексуальности у пожилых людей, они могут скрывать свои желания или вовсе отказаться от сексуальных отношений.

2. Первый секс всегда мучителен для женщины.

Нет, это не так. Первый секс у женщины может быть как болезненным, так без болевых ощущений. Чтобы свести к минимуму дискомфорт и боль, партнёры должны неспешно исследовать тела друг друга и дождаться полного возбуждения перед проникновением, чтобы влагалище женщины было хорошо увлажнено. Если женщина нервничает или боится, возможно, паре нужно подождать с сексом.

3. Мастурбация помогает людям узнать реакцию своего тела на сексуальную стимуляцию.

Да, это так. Мастурбация – это один из способов узнать и понять, как организм реагирует на сексуальную стимуляцию. Это может помочь женщинам и мужчинам научиться получать удовольствие и достигать оргазма.

4. Говорить о своих сексуальных желаниях и предпочтениях или о том, чего не хочется, стыдно.

Нет, это не так. Наоборот, говорить о своих желаниях, предпочтениях, а также о границах допустимого, нормально и нужно, чтобы отношения приносили радость.

5. Если девушка любит своего парня, она должна доказать это, занявшись с ним сексом.

Нет, это не так. Секс это не способ доказать, что человек любит. А требование секса в качестве доказательства любви – манипуляция и шантаж.

# упражнение 3.4 Что делать?



### Задачи

- актуализация взаимного уважения при принятии решений, связанных с сексуальными отношениями
- актуализация ответственности за собственное поведение и здоровье

# Оборудование и материалы

раздаточный материал— 4 карточки с ситуациями для 4 групп

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить разные варианты поведения в непростых жизненных ситуациях и их возможные последствия.
- 2. Объедините участников в 4 равные группы и раздайте каждой группе карточку с описанием жизненной ситуации. Попросите их подумать 5-7 минут и предложить как можно больше (не менее трех) вариантов решения ситуации.
- 3. После подготовки предложите группам зачитать свои карточки с ситуациями и поделиться найденными вариантами решений с другими участниками. Поблагодарите всех за проделанную работу.
- 4. Поинтересуйтесь у участников, какие из рассмотренных ситуаций оказались наиболее сложными для решения и почему. Обратите внимание группы на то, что найти решение чаще всего бывает сложнее в ситуациях, которые затрагивают интересы и права сразу нескольких людей.

- 5. Расскажите участникам о том, что нет правильных или неправильных ответов на вопрос, что делать в таких ситуациях. Какое бы решение не было принято, важно, чтобы оно было уважительным к правам и достоинству других людей. Например, не всегда инициирование более близких отношений будет иметь позитивный отклик. Возможно, другому человеку нужно время, чтобы прислушаться к своим чувствам и принять решение. Принцип добровольности и согласия базовый в любых отношениях, включая сексуальные.
  - Обратите внимание участников на ситуации, где девушки беременны. Принимать решение о сохранении или прерывании беременности должны оба партнера, но окончательное слово за девушкой. При этом необходимо рассказать о ситуации родителям, поскольку именно они несут ответственность за состояние здоровья своих несовершеннолетних детей. Их первоначальная реакция может быть бурной и негативной, ведь они будут сильно переживать, но, скорее всего, помогут в этой сложной ситуации.
  - Если же отношения с родителями напряженные, сначала можно рассказать о беременности другому взрослому, которому девушка доверяет, и который поможет ей поговорить с родителями.
- 6. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.4 «ЧТО ДЕЛАТЬ?»

# Карточки с ситуациями

Указанные в карточках имена можно заменить на популярные в своей стране
Ситуация 1
Знакомые ребята всё время насмехаются над Максимом, который уже 2 года дружит с Настей, а секса у них ещё не было. Что ему делать?
Ситуация 2
Светлана встречается с Олегом уже больше года. Но Олег и не намекает ей на то, чтобы заняться сексом. Подружки уверенно доказывают Светлане, что Олег или не любит ее, или у него ещё кто-то есть. Что ей делать?
Ситуация 3
Марина, 17 лет, забеременела от своего парня, с которым у них были отношения на протяжении года. Как ей рассказать об этом своим родителям?
Ситуация 4
Ивану 18 лет, а его девушке — 17. Он узнал, что его девушка беременна. Что ему делать?

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.5

# Вопрос согласия



### Задачи

 формирование представлений о необходимости свободного и осознанного согласия в отношениях

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал 5 карточек с ситуациями для 5 групп, карточка «Принципы сексуального согласия» по числу участников
- ключ с ответами для тренера

# Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цели: разобраться, что такое свободное и осознанное согласие на какое-либо действие.
- 2. Обратите внимание участников на то, что люди могут соглашаться делать какие-то вещи по разным причинам. Иногда потому, что они сами хотят это сделать. Например, если друг или подруга пригласили пойти в кино на фильм, который хочется посмотреть. Бывает, что мы соглашаемся сделать то, чего не хотим, потому что это важно для нас. Например, когда учительница дает дополнительные задачи, которые совсем не хочется решать, но вы выполняете задание потому, что хотите достичь успехов в учебе. А бывает и так, что люди делают что-то, чего делать не хотят, потому что им тяжело отказать, сказать «нет». Это могут быть небольшие уступки, например, съесть то, что не очень нравится, потому что не хочется обижать человека, который это приготовил. Но иногда это может касаться и намного более серьёзных вещей.
- 3. Попросите группу привести примеры ситуаций, когда парень или девушка могут согласиться или не согласиться делать то, чего они делать не хотят от самых простых до самых серьезных. Если участники не назовут секс, спросите, не следует ли и его добавить к этому списку.

- 4. Предложите участникам разобраться, что означает дать осознанное, информированное и свободное согласие в ситуации, связанной с сексом. Для этого запишите на доске или флипчарте вопросы: «Что означает слово «согласие»?» и «Что такое «свободное и осознанное согласие»?». Попросите участников ответить на эти вопросы и поразмышлять, в чем разница между просто «согласием» и «свободным и осознанным согласием».
- 5. Раздайте участникам карточки «Принципы сексуального согласия» и попросите желающих прочитать эти принципы вслух.
- 6. Объедините участников в 5 групп и раздайте каждой группе карточку с описанием ситуации. Попросите группу в течение 10 минут обсудить ситуацию и подготовить небольшое выступление о том, какие из принципов согласия будут использованы или не использованы в этой ситуации. При необходимости предложите участникам помощь во время работы в группах.
- 7. По прошествии 10 минут попросите каждую группу зачитать свою ситуацию и высказать мнение группы о том, может ли человек в данном случае дать свободное, информированное и осознанное согласие.
- 8. Спросите участников из других групп, согласны ли они с высказанным мнением. Обсуждайте ситуацию до момента, пока не будет озвучен правильный ответ (см. «Ключ с ответами для тренера» к этому упражнению).
- 9. После обсуждения всех ситуаций поблагодарите участников за работу и коротко расскажите о принципах согласия на секс и праве сказать «нет», используя информацию по теме для тренера.
- 10. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.5 «ВОПРОС СОГЛАСИЯ»

### Принципы сексуального согласия

- Согласие на секс должно быть свободным. В сексуальных отношениях недопустимы принуждение, манипуляции, шантаж, угрозы. Поэтому согласие, полученное в результате уговоров, запугивания, психологического давления или применения силы не может считаться согласием.
- Согласие на секс должно быть информированным. То есть для того, чтобы принимать решение о сексуальных отношениях нужно понимать, что будет происходить и какие у этого могут быть последствия. Поэтому оба партнера должны знать, как предохраняться от инфекций, передаваемых половым путем, и беременности, если она не входит в планы, а также быть готовыми обсуждать это друг с другом.
- Согласие на секс должно быть осознанным. Спящий человек или человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Поэтому секс с человеком в таком состоянии может считаться изнасилованием. Имеет значение и возраст: если человек слишком молод (не достиг возраста сексуального согласия) и не совсем понимает, чем ему предлагают заняться, об осознанном согласии не может идти и речи.
- Согласие на сексуальные отношения должно быть сексуальным. Партнеры должны хотеть именно сексуальной близости, а не чего-либо иного внимания, общения, защиты или денег и т.д.
- Важно помнить, что у каждого человека есть право в любой момент изменить свое решение и отказаться от продолжения сексуального контакта или изменить свое мнение о том, что он или она считают допустимыми в интимной близости. Согласившись на определенную сексуальную активность однажды, человек имеет право отказаться от ее повторения в будущем.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.5 «ВОПРОС СОГЛАСИЯ»

#### Карточки с ситуациями

Указанные в карточках имена можно заменить на популярные в своей стране

#### Ситуация 1

Борис знает, что он ВИЧ-инфицирован, но никому не говорил об этом. Он встречается с Беллой, и в последнее время они часто говорят о сексе. Борис планирует использовать презерватив, но не хочет рассказывать Белле о своем ВИЧ-статусе. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие? Как лучше поступить Борису и Белле?

- — — **><**-

#### Ситуация 2

Дмитрий и Диана решили заняться сексом. Диана говорит, что она боится забеременеть. Но Дмитрий не предлагает использовать презерватив, а уверяет ее, что нельзя забеременеть, если у девушки секс впервые. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

- — %— -

#### Ситуация 3

Карлу и Кларе по двадцать лет. Они встречаются уже год и честно обсудили свои прошлые отношения. Оба хотят секса друг с другом и договорились пойти в клинику для консультации, а потом вместе решить, какими средствами защиты от ИППП и беременности пользоваться. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

#### Ситуация 4

Мать Марии говорила ей, что для женщины важно делать всё, о чем просит ее мужчина, если она не хочет его потерять. Мария помолвлена с Максимом, который считает, что после помолвки они могут заниматься сексом. Но Мария хочет подождать, чтобы сохранить девственность до замужества. При этом она переживает, что «не делает все, о чем просит мужчина», как этому учила ее мать. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

– ৯<– -

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.5 «ВОПРОС СОГЛАСИЯ»

#### Ключи к ответам для тренера

#### Ситуация 1

Борис знает, что он ВИЧ-инфицирован, но никому не говорил об этом. Он встречается с Беллой, и в последнее время они часто говорят о сексе. Борис планирует использовать презерватив, но не хочет рассказывать Белле о своем ВИЧ-статусе. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие? Как лучше поступить Борису и Белле?

#### Ответ

Согласие Беллы на секс может быть свободным. Но если она не будет знать о том, что у партнера ВИЧ (инфекция, которая передается половым путем), то ее решение, скорее всего, будет принято исходя из допущения о том, что Борис здоров. Любящие и заботящиеся друг о друге люди не будут скрывать наличие у себя ВИЧ или других инфекций, передаваемых половым путем, а обсудят, как не допустить инфицирования партнера. И тогда их решение заняться сексом будет не только свободным, но и полностью информированным и осознанным.

#### Ситуация 2

Дмитрий и Диана решили заняться сексом. Диана говорит, что она боится забеременеть. Но Дмитрий не предлагает использовать презерватив, а уверяет ее, что нельзя забеременеть, если у девушки секс впервые. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

#### Ответ

Дмитрий либо сам не знает, что забеременеть можно и при первом сексуальном контакте, и при любом другом, если он без презерватива, либо намеренно вводит Диану в заблуждение, поскольку не хочет пользоваться презервативом. В таком случае согласие Дианы скорее всего не будет свободным (т.к. Дмитрий уговаривает ее и настаивает на близости) и, кроме того, будет основано на заблуждении, а не на правдивой информации. То есть не будет ни информированным, ни осознанным. Диана (как и любая девушка) может сама предложить использовать презервативы и настоять на этом, что есть самое настоящее проявление заботы о своем здоровье и здоровье партнера и в этом нет ничего стыдного.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 3.5 «ВОПРОС СОГЛАСИЯ»

#### Ключи к ответам для тренера

#### Ситуация 3

Карлу и Кларе по двадцать лет. Они встречаются уже год и честно обсудили свои прошлые отношения. Оба хотят секса друг с другом и договорились пойти в клинику для консультации, а потом вместе решить, какими средствами защиты от ИППП и беременности пользоваться. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

#### Ответ

Да, в этой ситуации согласие обоих партнеров на секс будет свободным, информированным и осознанным. Оба человека в паре обсудили свои отношения и приняли осознанное решение, владея всей необходимой для этого информацией и без принуждения. И очень важно то, что они заботятся о здоровье друг друга.

#### Ситуация 4

Мать Марии говорила ей, что для женщины важно делать всё, о чем просит ее мужчина, если она не хочет его потерять. Мария помолвлена с Максимом, который считает, что после помолвки они могут заниматься сексом. Но Мария хочет подождать, чтобы сохранить девственность до замужества. При этом она переживает, что «не делает все, о чем просит мужчина», как этому учила ее мать. Возможно ли в такой ситуации свободное, информированное и осознанное согласие?

#### Ответ

Нет, в этой ситуации речь не может идти о свободном согласии. Мария знает, чего она хочет, но находится под влиянием слов матери и желания Максима. Ей не хватает убежденности в своем праве самостоятельно решать. Поэтому, если она согласится, то это решение будет принято под давлением окружающих и оно не будет сексуальным, так как в его основе лежат иные мотивы (боязнь потерять партнера).



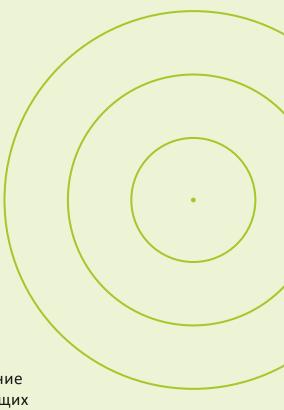
## Взросление

### Обзор темы

Подростки переживают различные физиологические и психологические изменения. Поэтому объективные знания об особенностях функционирования собственного тела и закономерностях развития в период взросления приобретают для них особую значимость. Эти знания помогают подросткам лучше понимать себя, сохранять уверенность в себе и позитивное отношение к своему телу и личности, а также ответственно относиться к собственному здоровью.

Упражнения, которые приводятся в этом разделе, помогут молодым людям сформировать ответственное отношение к собственному здоровью и систематизировать знания об особенностях физиологических и психологических изменений в подростковом возрасте и работе репродуктивной системы человека.

### Цели обучения



сформировать представление об изменениях, происходящих в теле и психике человека в период взросления

систематизировать знания по вопросам личной гигиены в период полового созревания

способствовать формированию положительного отношения к собственному телу

закрепить знания об анатомии и функционировании мужской и женской репродуктивных систем

способствовать формированию ответственного поведения в отношении собственного здоровья, в том числе репродуктивного

### Вниманию тренера

Подростки могут испытывать очень сильные переживания из-за происходящих с ними изменений, связанных со взрослением, и переживать по поводу «нормальности» своей внешности, телосложения. Поэтому при обсуждении тем, связанных с половым созреванием, изменениями тела и репродуктивной системы в этот период, тренеру важно быть деликатным и не допускать оценочных суждений. Старайтесь избегать таких слов, как «ненормальный», «неестественный» и подобных. Помните (и при необходимости напоминайте участникам) о том, что, несмотря на наличие общих закономерностей, каждый человек неповторим и проходит свой индивидуальный путь развития.

Участники могут испытывать смущение при обсуждении тем, связанных со взрослением и репродукцией — и это нормально. Поэтому во время занятий важно создать атмосферу доверия и взаимного уважения, чтобы участникам было комфортно высказывать свою точку зрения и задавать вопросы. Также можно сделать «сундучок вопросов». Если после выполнения того или иного упражнения у участников возникнут вопросы, которые им неловко задать вслух, предложите записать их и положить в специально принесенную для этой цели коробку. Если вы затрудняетесь сразу ответить на какие-то вопросы, пообещайте сделать это на следующем занятии.



К некоторым упражнениям приведены иллюстрации со схематичными изображениями мужской и женской репродуктивных систем и строения половых органов. Их использование позволяет сократить словесные описания и дает больше времени для размышлений и обсуждений. Чтобы не испытывать неловкость при обсуждении на занятии, тренер может заранее потренироваться произносить вслух названия органов мужской и женской репродуктивных систем.

Если у участников тренинга возникнут вопросы об анатомии и функционировании репродуктивной системы (строении половых органов, менструации, процессе оплодотворения, наступлении беременности и других), на которые тренер не знает ответов, можно порекомендовать им обратиться к медицинским работникам. Это могут быть школьная медсестра, врачи дружественных молодежи центров и клиник, профильные врачи из детских поликлиник и другие. Если это возможно, пригласите медицинского работника на само занятие.

Кроме того, в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы» приведена подборка онлайнресурсов для подростков, где они могут прочитать об интересующих их темах, посмотреть наиболее часто задаваемые вопросы и ответы, а на некоторых ресурсах — задать вопрос специалисту (врачу, психологу, равному консультанту) и получить ответ.



### Информация по теме для тренера

#### Что такое половое созревание?

Половое созревание — это изменения, которые начинают происходить в организме с началом выработки половых гормонов — эстрогена и прогестерона у девушек и тестостерона у юношей. В результате этих изменений у человека появляется способность к продолжению рода.

Изменение гормонального фона провоцирует физиологические изменения и перемены во внешнем виде: из-за интенсивного и неравномерного роста скелета и мышц подростки могут выглядеть немного угловатыми и нескладными, у них появляется характерный запах пота, кожа часто становится жирной, из-за чего образуются угри и прыщи. У девушек начинаются менструации, увеличиваются молочные железы, появляются волосы на лобке и в подмышках, меняются пропорции фигуры. У юношей в этот период начинает вырабатываться сперма, могут происходить непроизвольные извержения спермы во время сна (поллюция или «мокрые сны»), появляются волосы на лице, лобке и других частях тела, голос становится ниже, появляется кадык, телосложение приобретает типичные мужские черты — широкие плечи и узкие бедра.

Эти изменения могут происходить с подростками в разное время и с разной скоростью. У кого-то период полового созревания может начаться в 9-12 лет, у других — позже, в 13-15 лет; у кого-то взросление протекает бурно и стремительно, у кого-то — растянуто во времени. Все люди очень разные, и каждый меняется по-своему и со своей скоростью. Но подросткам, которые пытаются сравнивать себя с другими, может казаться, что с ними что-то не так: что они растут слишком быстро или слишком медленно, что они слишком полные или слишком худые, или их фигура недостаточно женственная или мужественная. Некоторых подростков могут смущать менструация или поллюции, которые начинаются в этом возрасте.

#### Сложности переходного возраста

Помимо физиологических, подростки переживают также психологические и социальные изменения. Им может быть сложно справляться со своими эмоциями, частыми переменами настроения. Это связано не только с половым созреванием, но и с неравномерностью созревания мозга. Те части мозга, которые помогают контролировать свое поведение, созревают позже, чем те, которые отвечают за получение удовольствия и эмоциональные реакции. Поэтому подростки склонны к импульсивным поступкам и сомнениям в своих силах. Они также могут становиться более впечатлительными и тревожными.

- Отношения с родителями могут осложниться, может показаться, что они совсем перестали понимать своих детей. Отношения с друзьями, учителями тоже меняются. К взрослеющему человеку окружающие начинают предъявлять новые требования. Так, подростки могут ощущать давление со стороны членов семьи и общества в целом в том, чтобы соответствовать принятым в обществе гендерным ролям. Например, юноши часто слышат, что от них ожидают храбрости, напористости, проявления силы, и напротив их могут осуждать за мягкость, уступчивость или нежность. Девушкам, напротив, предписывается быть скромными и покладистыми, а иные стили поведения могут подвергаться критике. Подростки, чье поведение и внешний вид не соответствуют распространенным в обществе гендерным стереотипам, могут страдать от разных форм дискриминации как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых.
- Кроме того, юноши и девушки могут испытывать большое давление со стороны окружающих и медиа в отношении своего тела, внешнего вида и поведения. Оно может проявляться как через выражение традиционных взглядов, требование соблюдать обычаи, так и путем «нормализации» современных идеалов красоты (через конкурсы красоты, рекламу и т.п.). Сравнение собственного тела с «идеальными» образцами, тиражируемыми в СМИ, может привести к снижению самооценки подростков, а в некоторых случаях к изнуряющим диетам и расстройствам пищевого поведения.
- Справиться с этими трудностями и научиться быть в гармонии с собой и собственным телом подросткам помогают знания о теле, его особенностях и закономерностях развития, а также понимание того, что идеалы красоты варьируются в зависимости от общества, культуры и времени, что нет единого для всех людей и всех времен идеала красоты.

#### Взросление и репродукция

- Одним из важных аспектов взросления выступает половое созревание. Благодаря нему человек становится способным к репродукции, то есть к продолжению рода. Адекватные знания о том, как устроены мужская и женская репродуктивные системы, помогают подросткам понимать, что с ними происходит и к чему это приведет, позитивно принимать свое тело и ответственно относиться к собственному поведению, гигиене и здоровью.
- Репродуктивная (или половая) система юношей включает внутренние и наружные половые органы. К наружным половым органам относятся половой член (пенис) и мошонка. К внутренним яички (в которых находятся семенники и их придатки), предстательная железа и мочеиспускательный канал. В семенниках происходит образование мужских половых клеток сперматозоидов. Они также выделяют в кровь мужские половые гормоны (тестостерон). Сперматозоиды по семявыводящему протоку попадают в семенной пузырек, где смешиваются с жидкостью, которую вырабатывает предстательная железа. Так образуется сперма.

Половой член имеет канал для выведения мочи и спермы. При этом одновременно моча и сперма выделяться не могут. При сексуальном возбуждении происходит усиленный приток крови в половой член и уменьшается ее отток, в результате чего он твердеет и увеличивается в размерах. Такое состояние называется эрекцией. Форма эрегированного полового члена у всех разная. Бывают пенисы прямые или немного загнутые вверх или вбок — всё это совершенно нормально. В состоянии эрекции пенисы у большинства мужчин имеют примерно одинаковый размер. Мужчине может казаться, что его половой член меньше, потому что он видит его сверху. Пенис выглядит больше, если посмотреть на него в зеркало сбоку. Головка пениса прикрыта складкой, которую называют «крайней плотью». В некоторых культурах крайнюю плоть принято обрезать.

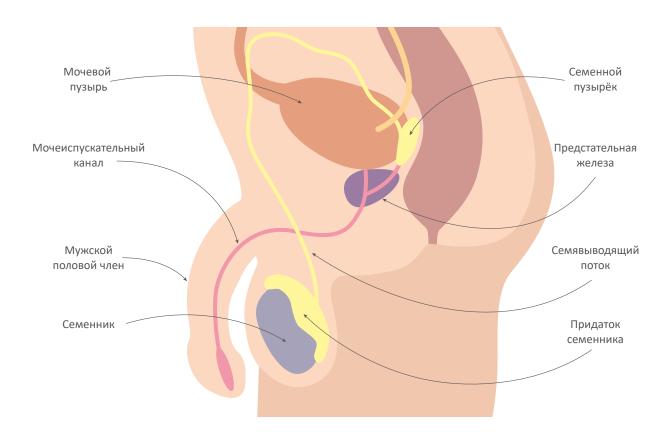


Рисунок 1. Мужская половая система

- Женская репродуктивная система также включает наружные и внутренние половые органы. К наружным половым органам относятся лобок, большие и малые половые губы и клитор. Большие половые губы — это кожные складки, которые защищают внутренние половые органы. Они покрыты волосами, а расположенные в них железы вырабатывают вещества, увлажняющие влагалище. Малые половые губы, так же, как и клитор, расположенный у их верхнего окончания, при половом возбуждении набухают благодаря приливу крови.
- Именно с наружными половыми органами часто могут быть связаны тревоги и сомнения молодых девушек. Кто-то может переживать о том, что ее половые губы слишком большие или слишком маленькие, кому-то может казаться странным их цвет. Разнообразие форм, размеров и цвета половых органов абсолютно нормально.
- К женским внутренним половым органам относятся матка, маточные трубы, яичники и влагалище. Влагалище это мышечный орган в виде эластичной трубки длиной 5-9 см, которая верхним концом охватывает шейку матки, а нижним концом открывается наружу. У девушек вход во влагалище прикрыт тонкой и эластичной складкой с одним или несколькими небольшими отверстиями. Это девственная плева, или, по-научному, гимен. При первом половом акте плева обычно разрывается, при этом наблюдается небольшое кровотечение. Но поскольку плева очень эластична, она может и не разорваться, а растянуться. Поэтому по наличию или отсутствию кровотечения во время первого полового акта нельзя судить о том, был ли у девушки сексуальный опыт или нет.

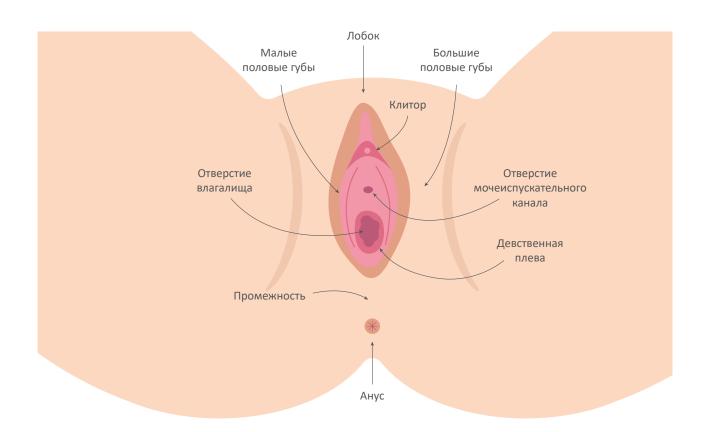


Рисунок 2. Женские наружные половые органы.

Яичники у женщин выглядят как два небольших мешочка, где дозревают и хранятся яйцеклетки — женские половые клетки. У девочки при рождении насчитывается приблизительно 400-500 незрелых яйцеклеток. Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который вырабатывается в головном мозге, стимулирует развитие специальной капсулы (фолликулы) в одном из яичников. Этот фолликул поддерживает развитие яйцеклетки к моменту ее дозревания и выхода в маточную трубу (овуляция) и вырабатывает женский гормон эстроген.

Женская репродуктивная система функционирует циклично. Нормальная длительность цикла составляет 21-40 дней (в среднем – 28 дней). В первый день цикла – он совпадает с первым днем менструации – внутри яичника начинает созревать яйцеклетка. В середине цикла, примерно на 12-15-ый день цикла происходит овуляция и созревшая яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение – слияние со сперматозоидом (мужской половой клеткой). Одновременно слизистая оболочка матки значительно утолщается, чтобы оплодотворенная яйцеклетка смогла закрепиться в матке и начать свое развитие. Если же за период цикла оплодотворение яйцеклетки не произошло, то на 21-40 день цикла начинается менструация – кровянистые выделения. Так организм избавляется от зрелой, но невостребованной яйцеклетки и отторгает слизистую оболочку матки.

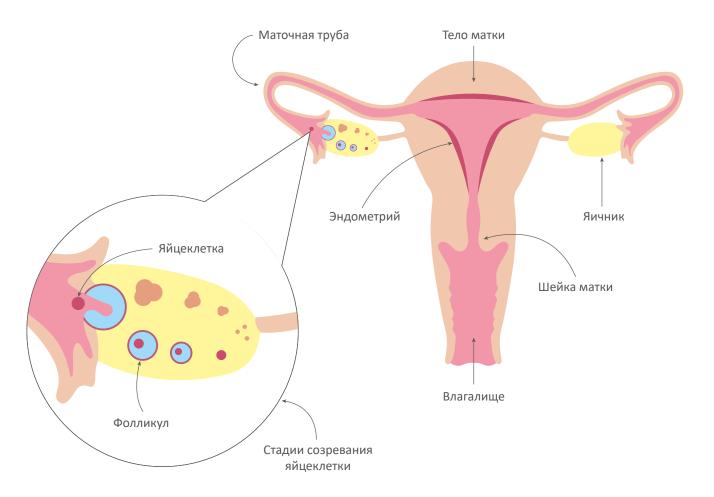


Рисунок 3. Женские внутренние половые органы.

#### Как происходит оплодотворение?

- Процесс созревания сперматозоидов в яичках занимает приблизительно 72-74 дня. Из яичек сперматозоиды попадают в семенные пузырьки, где и скапливаются. Во время семяизвержения содержимое семенных пузырьков смешивается с жидкостью, вырабатываемой предстательной железой, и образуется сперма. После семяизвержения сперматозоиды сохраняют способность двигаться в течение 48-72 часов.
- Во время овуляции созревшая яйцеклетка оказывается в маточной трубе, где может произойти оплодотворение. Сперматозоиды, попавшие в результате эякуляции во влагалище, быстро двигаются навстречу яйцеклетке. Из более чем 200 миллионов сперматозоидов только несколько тысяч достигают маточных труб, а к яйцеклетке приближается около 200.
- Оплодотворение преимущественно происходит в верхней части маточной трубы. В течение 5-7 дней оплодотворённая яйцеклетка (зигота) движется по маточной трубе к матке. В это время зигота начинает делиться, а попав в матку, прикрепляется к её слизистой внутренней оболочке (эндометрию). Процесс оплодотворения считается завершённым, когда эмбрион прикрепляется к стенке матки. Во время беременности по мере роста плода матка растягивается и увеличивается в размерах. А через некоторое время после родов она вновь возвращается к исходным размерам.
- Примечание: в рамках данного раздела и предлагаемых упражнений не предусмотрено изучение процесса развития плода во время беременности. По необходимости, тренер может уделить этому внимание, воспользовавшись информацией из учебников биологии или тематических сайтов, ссылки на которые приведены ниже.
- Женская фертильность способность забеременеть, выносить и родить ребенка меняется в зависимости от менструального цикла. Мужская фертильность способность выработать сперму, которая сможет оплодотворить яйцеклетку, не имеет цикличного характера.
- С возрастом и у женщин, и у мужчин фертильность снижается. У женщин с наступлением менопаузы прекращения менструаций вероятность забеременеть становится минимальной, но может сохраняться в течение еще одного-трех лет после прекращения менструаций.
- Как мужчины, так и женщины могут иметь низкую фертильность или быть бесплодными. Последнее может быть вызвано многими причинами, в том числе перенесенными инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), другими заболеваниями, плохой экологией, наследственными или физиологическими факторами. Соблюдение правил интимной гигиены, внимание к собственному телу, регулярные профилактические медицинские осмотры, использование средств защиты от ИППП, при каждом половом контакте все это помогают как мужчинам, так и женщинам сохранять свое репродуктивное здоровье.

#### Планирование семьи и ответственное поведение

У подростков может возникать сексуальный интерес, они могут исследовать свое тело — это нормально и не обязательно приводит к половому акту с партнером. В подростковом возрасте, особенно на этапе романтических отношений, молодые люди могут отдавать предпочтение таким формам сексуальной активности, как массаж, петтинг или мастурбация. Или вообще воздерживаться от секса.

- Вместе с тем, очень важно, чтобы молодые люди знали о том, как защититься от инфекций, передаваемых половым путем, и предупредить наступление беременности, если она не планируется.
- Несмотря на то, что девушка может забеременеть после появления месячных в 12-14 лет, это еще не значит, что ее организм готов к рождению ребенка. Беременность в подростковом возрасте имеет серьезные негативные последствия для здоровья матерей-подростков и их детей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) осложнения беременности и родов основная причина смертности среди девушек 15-19 лет во всем мире. Роды в раннем возрасте могут негативно повлиять на здоровье как матерей, так и новорожденных. У детей девочек-подростков чаще бывает низкая масса тела при рождении, они рождаются раньше срока и могут тяжело болеть.
- Физиологическая зрелость, то есть готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка, наступает, когда все органы и системы организма полностью сформировались. И девушки, и парни достигают ее, как правило, в 18-20 лет. Кроме того, чтобы решение о рождении ребенка было ответственным, молодые люди должны быть психологически и социально зрелыми. Им важно научиться понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности; справляться со стрессом и принимать взвешенные решения, ставить и достигать определенные цели, конструктивно разрешать конфликты, брать на себя ответственность; жить самостоятельно и содержать себя, но при этом заботиться и о людях вокруг; уметь не только получать, но и отдавать.
- Решение, когда и сколько иметь детей, должны принимать мужчина и женщина вместе, потому что этот вопрос касается обоих в равной степени. Рождение ребенка может повлиять на возможность продолжения обучения, выбора профессии, получения работы, построение карьеры как матери, так и отца. Важно, чтобы они были готовы к этому и понимали, с какими трудностями могут столкнуться. Точно так же они вдвоем должны решать, как предохраняться от беременности, если не хотят иметь ребенка.

## Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Методическое пособие «Как подростку говорить с подростком о сексуальном образовании?» Режим доступа: https://teenergizer.org/media/2020/11/TEENERGIZER\_ Manual.pdf
- Пособие для тренеров по сексуальному образованию. Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf



- Буклет «Родителям подростков: откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\_podrostkov\_rus\_web.pdf
- Буклет «Между нами девушками». Режим доступа: http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/ uploads/2019/07/Between-girls-web.pdf
- Буклет «Поговорим о мужском». Режим доступа: http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/ uploads/2019/07/Talk-about-mans-web.pdf
- Буклет «Тайны твоего тела» (для девушек). Режим доступа: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ Advice-Girls-web.pdf
- Буклет «Тайны твоего тела» (для юношей). Режим доступа: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ Advice-Boys-web%20%281%29\_0.pdf



- Туториал по телу (мужской). Режим доступа: https://vk.com/@dvor.media-tutorial-po-telu-muzhskoi
- Туториал по телу (женский). Режим доступа:
   https://vk.com/@dvor.media-tutorial-po-telu-zhenskii
- Материалы сайта «Что нужно знать о репродуктивном здоровье?». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/
- Материалы сайта «Adolesmed» о здоровье и развитии подростков. Режим доступа: https://adolesmed.szgmu. ru/s/3/zdorowye\_i\_razwitie\_podrostkow.html
- Материалы сайта «HIV.EE» о ВИЧ, ИППП, сексуальности, гендере и отношениях. Режим доступа: https://www.hiv.ee/ru/
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!» Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/
- Материалы сайта «UyatEmes». Режим доступа: https://uyatemes.kz/
- Материалы сайта «Zanzu, мой организм в словах и картинках». Режим доступа: https://www.zanzu.de/ru/
- Обучающая платформа «2live.ru». Режим доступа: https://2live.ru/



Видеоролик «Почему быть подростком трудно?»
 Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=t7pm
 NDuEnJE&list=PLDz6ciPqMAqisXEE8EpvCaFXWQnwDTWCa
 &index=2

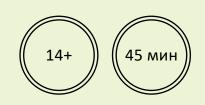


- Чат-бот «Эли». Ответы на вопросы о взрослении и здоровье. Режим доступа: https://elibot.info/
- Чат-бот «Aspan». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://uyatemes.kz/aspan
- Чат-бот «Ойло». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://oilobot.info

### Упражнения

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.1

### Изменения, происходящие с телом



#### Задачи

- систематизация знаний об основных изменениях, происходящих в период полового созревания
- развитие навыков работы в команде и навыков презентации информации

### Оборудование и материалы

- большие листы бумаги (ватман), канцелярские принадлежности для оформления плакатов (фломастеры, маркеры и т.п.) по числу групп, на которые будут разделены участники
- раздаточный материал с информацией о половом созревании и гигиене девушек и юношей по числу участников

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: систематизировать знания об основных изменениях в период полового созревания.
- 2. Спросите у участников, в каком возрасте, по их мнению, нужно знакомить подростков с тем, что может происходить с их телами в период полового созревания. Важно ли, чтобы молодые люди владели полной информацией о том, какие изменения будут происходить с ними в этот период? Попросите участников аргументировать свою точку зрения.

- 3. Объедините участников в группы по 3-4 человека отдельно юношей, отдельно девушек.
- 4. Предложите каждой группе создать плакат или памятку о половом созревании для своих сверстников. Группы, которые состоят из девушек, будут представлять изменения, которые происходят с девочками. Соответственно, группы, состоящие из юношей, готовят плакаты о половом созревании мальчиков.
- 5. Выдайте каждому участнику и участнице раздаточные материалы с информацией о половом созревании и гигиене девушек и юношей.
- 6. Каждой группе раздайте канцелярские принадлежности (маркеры, карандаши и т.п.) и ватман. На работу в группах дайте 25 минут.
- 7. При необходимости во время работы в группах предложите вашу помощь. Помогите исправить или дополнить информацию на плакате, если заметите, что она неправильная или неполная.
- 8. После завершения работы предложите группам представить свои плакаты другим участникам. Вовлекайте остальных участников в процесс обсуждения, приглашайте к дополнениям и комментариям.
- 9. В конце занятия обсудите с участниками правила личной гигиены. При нехватке времени предложите участникам самостоятельно ознакомиться с информационными листками о гигиене девушки и юноши.
- 10. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.
- 11. В качестве дополнительного задания можно предложить группам провести презентации своих плакатов в параллельных классах или другим группам. Если участники согласятся, нужно заранее договориться с классными руководителями параллельных классов или тренерами других групп об организации таких презентаций. Будьте готовы помочь участникам подготовиться к роли равных наставников. Но не стоит настаивать, если кто-то из участников не захочет принимать участие в таких презентациях.

#### Половое созревание девушек

- Половое созревание у девушек начинается в 9 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества половые гормоны, и продолжается до 16-18 лет. У девушек начинает увеличиваться грудь, появляются волосы на лобке и в подмышках. Девушки становятся выше, а их бедра более широкими. Это придает фигуре девушки женские очертания.
- Примерно в возрасте 12-13 лет, когда в яичниках созревают яйцеклетки, начинаются первые менструации (их еще называют месячные). Они бывают только у девушек и женщин.
- Менструация это кровянистые выделения из влагалища. Они происходят каждый месяц и длятся 3-7 дней. Сначала менструации могут быть нерегулярными и случаться с перерывами до нескольких месяцев. Со временем (в течение 1-2 лет) они начинают наступать каждые 21-40 дней (в среднем каждые 28 дней, считая от первого дня месячных до первого дня следующих месячных). С момента первой менструации девушка может забеременеть.
- Каждой девушке важно отмечать дни менструации в своём личном календаре или использовать для этого специальное мобильное приложение. Это позволяет рассчитать, когда начнется следующая менструация, отслеживать регулярность цикла и при обращении к врачу-гинекологу рассказать об этом.
- У некоторых девушек и женщин за несколько дней до месячных может возникать ощущение слабости или усталости, головная боль, раздражительность, подавленное состояние, апатия, плаксивость, агрессивность, тревожность, повышение аппетита. Кроме того, может набухать грудь и ощущать ее болезненность. Это симптомы так называемого предменструального синдрома. Если они повторяются в течение 2-3 циклов, то необходимо проконсультироваться с гинекологом. Еще одна причина обращения к врачу это очень обильные выделения во время месячных, сильная слабость, боли в животе и длительность менструации меньше 3 или более 7 дней.
- В возрасте около 48-50 лет менструация прекращается. Женщина больше не может забеременеть. Этот период в жизни женщины называют менопаузой.
- Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно лучше обратиться к дерматологу.
- В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас девушке может быть весело, а через минуту грустно и одиноко. Отношения с родителями, подругами и друзьями также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

#### Половое созревание юношей

- Половое созревание у юношей начинается в 10 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества половые гормоны, и продолжается до 18-19 лет.
- Сначала увеличиваются размеры яичек и полового члена. Мошонка становится больше и темнеет. Появляются волосы на лобке, в подмышках и на лице, потом на ногах и на груди. Быстро увеличивается рост, растут кости и мышцы. Плечи юношей расширяются, таз остается узким. Это придает фигуре мальчиков мужские очертания. Голос становится ниже.
- Примерно с 14 лет в яичках начинают вырабатываться сперматозоиды и образуется сперма жидкость, в которой они находятся. Иногда во время сна может случиться поллюция непроизвольное выделение спермы. Обычно, после завершения полового созревания поллюции прекращаются. По утрам перед пробуждением половой член может увеличиваться в размере и затвердевать и это нормально. Нужно немного подождать (15-20 мин.) и это пройдет.
- Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно лучше обратиться к дерматологу.
- В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас юноше может быть весело, а через минуту грустно и одиноко. Отношения с родителями, друзьями и подругами также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

### Гигиена в период полового созревания — информация для девушек

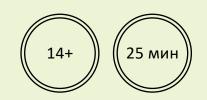
- Следи за чистотой кожи (лица и тела в целом). Важно подобрать подходящий твоему типу кожи гель для умывания или мыло, чтобы утром и вечером тщательно очищать кожу. Тогда риск появления прыщей существенно снизится. Лучше использовать средства для гигиены и ухода, разработанные специально для подростков. Если самостоятельно подобрать средства гигиены не получается, можно обратиться за помощью к родителям или к врачу.
- Чаще мой ноги и подмышки во избежание запаха пота. По необходимости пользуйся дезодорантами (они ослабляют или маскируют запах пота) и антиперспирантами (они сокращают потоотделение).
- Каждый день (а во время месячных пару раз в день) омывай тёплой водой внешние половые органы. Подмываться важно в направлении «спереди-назад» (от лобка к анальному отверстию). При этом можно пользоваться гелями для интимной гигиены.
- Промывать влагалище не рекомендуется, поскольку в этом случае вымывается естественная смазка, а это может спровоцировать сухость и раздражение слизистой оболочки влагалища.
- Пользуйся отдельным, всегда чистым и мягким полотенцем для интимной гигиены.
- Если пользуешься ежедневными прокладками, меняй их каждые 3-6 часов. Но не стоит использовать их на протяжении всего дня и тем более ночью. Лучше применять их в дни перед менструацией, когда количество выделений увеличивается, и в первые дни после менструации, когда возможны мажущие выделения.
- Каждый день принимай душ, меняй нижнее белье (трусы, носки, колготки).
- Во время менструации используй специальные прокладки или тампоны, подбирая их в зависимости от интенсивности (количества) выделений и размера тела. О том, как правильно их подобрать и использовать (в том числе, как часто их менять), написано на упаковке и на сайтах фирм-производителей. Тампоны не впитывают сгустки крови, поэтому лучше чередовать их с прокладками. В ночное время пользуйся прокладками.
- Во время месячных не рекомендуется принимать слишком горячую ванну, часто купаться в бассейне или открытом водоеме, даже если пользуешься тампоном. По возможности лучше воздержаться от очень активных занятий спортом.

### Гигиена в период полового созревания — информация для юношей

- Следи за чистотой кожи (лица и тела в целом). Важно подобрать подходящий твоему типу кожи гель для умывания или мыло, чтобы утром и вечером тщательно очищать кожу. Тогда риск появления прыщей существенно снизится. Лучше использовать средства для гигиены и ухода, разработанные специально для подростков. Если самостоятельно подобрать средства гигиены не получается, можно обратиться за помощью к родителям или к врачу.
- Чаще мой ноги и подмышки во избежание запаха пота. По необходимости пользуйся дезодорантами (они ослабляют или маскируют запах пота) и антиперспирантами (они сокращают потоотделение).
- Каждый день принимай душ, мой половые органы с мылом или гелем, и меняй нижнее белье (трусы и носки).
- Возле головки полового члена скапливается налет (смегма), состоящая из секрета желез крайней плоти, который нужно удалять, оттягивая назад крайнюю плоть и тщательно обмывая головку пениса.
- Если ночью произошла поллюция, утром прими душ и надень чистое белье.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.2

### Что вы видите во мне?



#### Задачи

- выявление факторов, влияющих на восприятие своей внешности и на самооценку
- формирование понимания важности положительного отношения к себе и другим людям
- развитие навыков проявления эмпатии

### Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листы бумаги и ручки по количеству участников

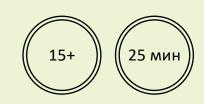
#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, какие факторы влияют на то, как люди воспринимают свою внешность, что влияет на формирование самооценки человека и почему важно уметь позитивно относиться к себе.
- 2. Предложите участникам обсудить следующие вопросы:
  - Какие факторы влияют на то, как мы относимся к собственному телу? (Например, образы тела в глянцевых журналах, рекламе, фильмах, музыкальных видеоклипах, образы популярных людей артистов, певцов, музыкантов, блогеров, спортсменов и др.).
  - Всякое ли телосложение воспринимается большинством людей в обществе как привлекательное?
  - Как могут чувствовать себя юноши и девушки в период полового созревания, когда с их телом происходит много различных и часто стремительных изменений?

- Чему люди уделяют больше внимания и придают больше значения внешнему виду или качествам и характеру человека?
- 3. Предложите участникам вспомнить себя в детстве, когда им было 8-9 лет, и обсудить следующие вопросы:
  - Какие чувства вы испытывали в этом возрасте относительно собственного тела и внешности? Переживали ли о том, как вы выглядели? (Можно попросить участников оценить свои переживания по шкале от 1 до 5, где 1 означает, что они вообще не переживали, а 5 что они постоянно об этом думали).
  - Что меняется в подростковом возрасте в отношении к собственному телу, внешности? Чувствует ли большинство подростков себя беззаботно и комфортно или же они переживают из-за того, как выглядят? (Степень переживаний можно оценить в баллах от 1 до 5, как в предыдущем вопросе).
  - Какие послания подростки получают из фильмов, рекламы, видеороликов и других источников о том, как должны выглядеть юноши и девушки, какими должны быть их тела? Как это влияет на них?
  - Часто ли человека оценивают по его внешности? Хочет ли большинство людей, чтобы их оценивали исходя только из внешнего вида?
- 4. Попросите участников назвать положительные черты, качества характера или умения, которые люди хотят иметь. (Например, ум, находчивость, сообразительность, хорошее чувство юмора, умение слушать, умение четко и ясно выражать свои мысли, готовность поддержать и помочь, честность, верность, доброта, щедрость, справедливость, смелость, артистичность, музыкальные способности, хорошая физическая форма и другие).
  - Запишите их на доске. Во время обсуждения отметьте, что большинство как девушек, так и юношей хотят, чтобы их оценивали по этим качествам.
- 5. Объедините участников в группы по 5-6 человек и раздайте всем участникам чистые листы бумаги и ручки.
  - Попросите каждого участника написать свое имя внизу листка и передать его соседу слева. Сосед записывает в верхней части листка то, что ей или ему нравится в этом участнике, складывает верхнюю часть листка так, чтобы скрыть свою запись, и передает листок своему соседу слева. Таким образом все участники делают записи на листках друг друга, при этом они могут указывать только то, что НЕ имеет отношения к внешности человека.
- 6. Отведите на выполнение задания 4-5 минут. Следите, чтобы группы выполняли все своевременно и в уважительной форме. Когда листки обойдут круг (возвратятся к владельцам), задание будет считаться выполненным.
- 7. Попросите участников поделиться своими открытиями и переживаниями в ходе выполнения упражнения. Предложите участникам забрать собственные «листки комплиментов» домой.
- 8. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.3

## **Репродуктивная система**



#### Задачи

• систематизировать знания об анатомических и физиологических особенностях репродуктивных систем женщины и мужчины

### Оборудование и материалы

- плакаты с изображением репродуктивной системы мужчины и женщины (при наличии)
- раздаточный материал набор изображений женской и мужской половых систем и ручки по числу участников

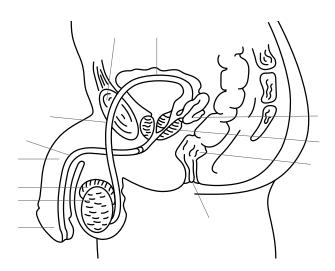
#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: систематизировать знания об анатомических и физиологических особенностях репродуктивных систем женщины и мужчины.
- 2. Спросите участников, в чем основные отличия мужского и женского тела. Когда участники назовут основные отличия между женщинами и мужчинами, подчеркните, что наиболее существенное различие между ними в строении и функционировании половой (репродуктивной) системы.
- 3. Раздайте всем участникам по одному экземпляру изображений женской и мужской половых систем. Поясните, что им нужно самостоятельно сопоставить названия и изображения органов мужской и женской половых систем на рисунках (то есть проставить соответствующие номера).

- 4. Сделайте акцент на том, что это индивидуальная работа, и она не будет оцениваться. Отведите на работу 5-7 минут. По прошествии отведенного времени, раздайте всем участникам рисунки с правильно обозначенными изображениями органов мужской и женской половых систем. Предложите сверить результаты их работы с образцом.
- 5. Озвучьте правильные варианты вслух. По возможности закрепите на флипчарте или доске плакат с изображением и названиями мужских и женских половых органов (систем). Кратко расскажите о механизмах функционирования женской и мужской репродуктивной системы. Можете порекомендовать участникам онлайн-ресурсы и буклеты для подростков, где они могут прочитать об интересующих их вопросах о строении и механизмах функционирования женской и мужской половой системы или задать свой вопрос специалисту (врачу, психологу, равному консультанту) и получить ответ. Список таких ресурсов приведен в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы».
- 6. Спросите участников, что, по их мнению, может повлиять на репродуктивное здоровье человека. В ходе обсуждения обратите внимание участников на то, что гигиена играет существенную роль в поддержании здоровья половых органов. По необходимости напомните основные правила гигиены (см. раздаточный материал к Упражнению 4.1. «Изменения, происходящие с телом»).
- 7. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы.

#### Мужская половая система (задание)

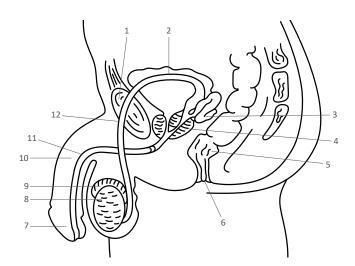
Рядом с указателями проставьте номера названий органов мужской половой системы из нижеприведенного списка.



- 1 лобковая кость; 2 мочевой пузырь; 3 семенной пузырёк; 4 предстательная железа;
- 5 прямая кишка; 6 анальное отверстие; 7 мошонка; 8 головка пениса; 9 яичко;
- 10 придаток яичка; 11 пенис; 12 мочеиспускательный канал; 13 семявыносящий проток.



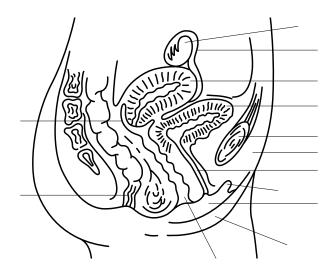
#### Мужская половая система (правильные ответы)



- 1 лобковая кость; 2 мочевой пузырь; 3 семенной пузырёк; 4 предстательная железа;
- 5 прямая кишка; 6 анальное отверстие; 7 мошонка; 8 головка пениса; 9 яичко;
- 10 придаток яичка; 11 пенис; 12 мочеиспускательный канал; 13 семявыносящий проток.

#### Женская половая система (задание)

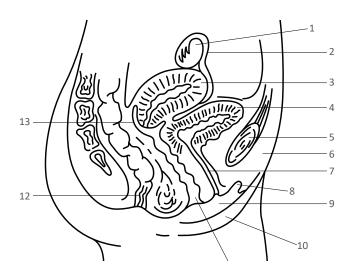
Рядом с указателями проставьте номера названий органов женской половой системы из нижеприведенного списка.



1 — яичник; 2 — маточная (фаллопиева) труба; 3 — матка; 4 — мочевой пузырь; 5 — лобковая кость; 6 — лобок; 7 — мочеиспускательный канал; 8 — клитор; 9 — малая половая губа; 10 — большая половая губа; 11 — влагалище; 12 — прямая кишка; 13 — шейка матки.



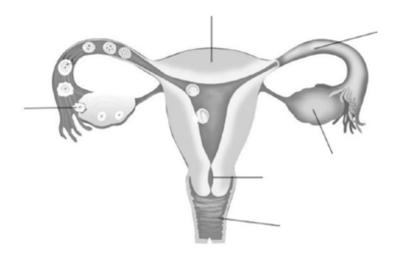
#### Женская половая система (правильные ответы)



1 — яичник; 2 — маточная (фаллопиева) труба; 3 — матка; 4 — мочевой пузырь; 5 — лобковая кость; 6 — лобок; 7 — мочеиспускательный канал; 8 — клитор; 9 — малая половая губа; 10 — большая половая губа; 11 — влагалище; 12 — прямая кишка; 13 — шейка матки.

#### Внутренние половые органы женщины (задание)

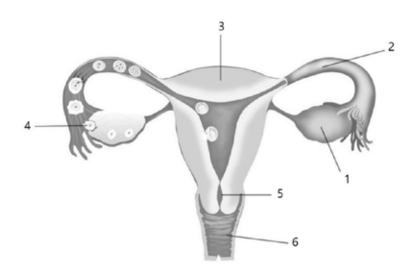
Рядом с указателями проставьте номера названий внутренних половых органов женщины из нижеприведенного списка.



1 — яичник; 2 — маточная (фаллопиева) труба; 3 — матка; 4 — яйцеклетка (процесс выхода из яичника); 5 — шейка матки; 6 — влагалище.



#### Внутренние половые органы женщины (правильные ответы)

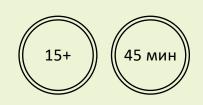


1 — яичник; 2 — маточная (фаллопиева) труба; 3 — матка; 4 — яйцеклетка (процесс выхода из яичника); 5 — шейка матки; 6 — влагалище.



#### УПРАЖНЕНИЕ 4.4

# Зачатие и беременность



#### Задачи

- систематизировать знания о репродукции человека
- способствовать формированию взаимной ответственности мужчины и женщины относительно беременности

### Оборудование и материалы

- плакаты с изображением репродуктивной системы мужчины и женщины (при наличии)
- раздаточный материал тест по числу участников
- ответы на вопросы теста для тренера

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: систематизировать знания о репродукции (зачатии, беременности и рождении ребенка) и обсудить вопрос ответственности мужчин и женщин относительно беременности.
- 2. Используя плакаты с изображением репродуктивной системы мужчины (или рисунки из Упражнения 4.3. «Репродуктивная система»), обсудите с участниками, как функционирует мужская половая система: где вырабатываются сперматозоиды; куда они попадают, выходя из яичка; какая железа вырабатывает жидкость, входящую в состав спермы.

- 3. Используя плакаты с изображением репродуктивной системы женщины (или рисунки из Упражнения 4.3. «Репродуктивная система»), обсудите с участниками, как функционирует женская половая система: где находятся и созревают яйцеклетки; что с ними происходит, когда они достигают зрелости; по какому пути и куда продвигаются сперматозоиды после попадания во влагалище; что может случиться с яйцеклеткой и сперматозоидом, если они встретятся и где это может произойти; что происходит с яйцеклеткой после ее оплодотворения.
- 4. Далее предложите участникам индивидуальную работу. Раздайте листки с тестом для проверки знаний о процессе оплодотворения.
- 5. Поясните, что на листке есть две колонки. Выполнение теста состоит в том, чтобы подобрать к каждому слову из первой колонки ответы по смыслу или окончание фразы из второй колонки, соединив их линиями. Отведите на выполнение задания 5 минут.
- 6. После завершения индивидуальной работы озвучьте правильные ответы.
- 7. Затем обсудите, кто, по мнению участников, несет бо́льшую ответственность за наступление беременности мужчина или женщина.
- 8. Подведите группу к выводу о том, что женщины и мужчины одинаково ответственны за наступление беременности и сохранение репродуктивного здоровья своего и партнера. Каждая беременность должна быть запланированной и желанной для обоих родителей. Если рождение детей не планируется, то оба партнера должны позаботиться о контрацепции использовании специальных средств и методов по предотвращению беременности и быть готовыми взять на себя ответственность в случае ее наступления. Кроме того, оба партнера должны позаботиться о профилактике инфекций, передаваемых половым путем, в том числе ВИЧ, для чего необходимо правильно использовать презерватив при каждом половом контакте.
- 9. Спросите участников, знают ли они о признаках наступления беременности. По необходимости дополните их ответы информацией о косвенных признаках беременности (задержка менструации, тошнота или рвота, набухание молочных желёз, усталость, сонливость).
- 10. Обратите внимание участников на тот факт, что наличие этих признаков не всегда свидетельствует о наступлении беременности. Определить, что женщина беременна, можно с помощью теста на беременность (продается в аптеках); анализа крови (через 6-8 дней после вероятного оплодотворения); или же во время осмотра врача и ультразвукового исследования.
- 11. Расскажите участникам о необходимости во время беременности правильно питаться, есть свежие овощи и фрукты, гулять на свежем воздухе, делать легкие физические упражнения, полноценно спать и отдыхать, периодически посещать врача-гинеколога и следовать его рекомендациям.
- 12. Во время беременности нельзя курить, употреблять любые алкогольные напитки, лекарственные травы и лекарства без назначения врача, поднимать тяжести, делать рентген и флюорографию. Занятия спортом можно продолжить в привычном режиме, посоветовавшись с врачом.
- 13. Подчеркните, что мужчина должен поддерживать женщину во время беременности. Будущий отец ребенка имеет право интересоваться течением беременности, вместе с женщиной посещать врача, а позже присутствовать при родах.
- 14. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 4.4 «ЗАЧАТИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ»

#### Тест «Что вы знаете об оплодотворении?»

<u>Инструкция:</u> подберите к словам из первой колонки соответствующие по смыслу фразы или окончания фраз из второй колонки, соединив их линиями.

КОЛОНКА 1	КОЛОНКА 2
1. Оплодотворение	А. Место в женском организме, где созревает плод —
2. Яйцеклетка	В. Место, где вырабатываются сперматозоиды —
3. Фаллопиева труба	С выходит из яичника
4. Семенная жидкость (сперма)	D. Трубка, по которой сперматозоид передвигается после выхода из яичка —
5. Семявыносящий проток	Е. Извержение спермы из полового члена —
6. Сперматозоиды	F. Процесс соединения яйцеклетки со сперматозоидом —
7. Эякуляция	G. Место, где яйцеклетка и сперматозоид соединяются—
8. Простата (предстательная железа)	Н. Жидкость, которая содержит сперматозоиды и секрет других желез —
9. Матка	I вырабатывает жидкость, входящую в состав спермы
10. Яички	J созревают в яичках

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 4.4 «ЗАЧАТИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ»

### Ключ к тесту «Что вы знаете об оплодотворении?» для тренера

А. Место в женском организме, где созревает плод — матка (9).
В. Место, где вырабатываются сперматозоиды — яички (10).
С. Яйцеклетка (2) выходит из яичника.
<ul><li>D. Трубка, по которой сперматозоид передвигается после выхода из яичка, – семявыносящий проток (5).</li></ul>
E. Извержение спермы из полового члена— эякуляция (7).
F. Процесс соединения яйцеклетки со сперматозоидом — оплодотворение (1).
G. Место, где яйцеклетка и сперматозоид соединяются— фаллопиева труба (3).
Н. Жидкость, которая содержит сперматозоиды и секрет других желез, — семенная жидкость (сперма) (4).
I. Простата (предстательная железа) (8) вырабатывает жидкость, входящую в состав спермы.
J. Сперматозоиды (6) созревают в яичках.

# Репродуктивное здоровье

### Обзор темы

Здоровье — базовая ценность в жизни любого человека. Поэтому очень важно, чтобы подростки владели достоверной и полной информацией о том, как можно сохранять и поддерживать свое здоровье, в том числе репродуктивное, и относились к нему как важному фактору своего благополучия. Знания о том, как развивается организм, как устроена и функционирует репродуктивная система, как можно предупредить инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и незапланированную беременность нужны молодым людям с начала переходного возраста и до начала сексуальных отношений. Кроме того, им важно знать, что делать, к кому и куда обращаться за помощью в случае заражения ИППП, ВИЧ или наступления незапланированной беременности.

Упражнения в этом разделе помогут молодым людям сформировать ценностное отношение к собственному здоровью. В ходе занятий учащиеся смогут сформировать навыки, помогающие обсуждать использование средств защиты от ИППП и контрацептивов с партнером, настаивать на их применении или отказываться от секса, в случае невозможности их использования.

### Цели обучения

сформировать представление о составляющих здоровья и ключевых факторах, которые на него влияют

способствовать формированию ответственного поведения в отношении собственного здоровья, в том числе репродуктивного

систематизировать знания о путях передачи и последствиях заражения ВИЧ и ИППП, опровергнуть основные мифы о ВИЧ-инфекции и ИППП

сформировать представление о разных методах контрацепции, их эффективности для предупреждения незапланированной беременности и способах профилактики ВИЧ и ИППП

обсудить, что может препятствовать использованию средств контрацепции и защиты от ВИЧ и ИППП, и как можно преодолеть эти препятствия

### Вниманию тренера

Молодые люди могут испытывать смущение при обсуждении вопросов, связанных с половым созреванием, сексуальными отношениями и использованием средств контрацепции для предупреждения незапланированной беременности, а также средств защиты от заражения ВИЧ и ИППП – и это нормально. Вместе с тем, для сохранения репродуктивного здоровья девушкам и юношам очень важно научиться спокойно и уверенно обсуждать эти вопросы с партнером, настаивать на применении средств контрацепции и защиты от ИППП или отказываться от секса, если их использование невозможно. Поэтому во время занятий важно создать атмосферу доверия и взаимного уважения, чтобы участникам было комфортно высказывать свою точку зрения, задавать вопросы и тренировать свои навыки обсуждения чувствительных тем.

В разговоре о ВИЧ-инфекции и ИППП важно избегать осуждающих высказываний в адрес тех, кто заразился ИППП или живет с ВИЧ. Это поможет молодым людям не бояться своевременно обращаться за помощью в случаях подозрения на заражение ВИЧ и ИППП. Важно не давать никаких конкретных советов по поводу методов контрацепции. Если у участников тренинга возникнут дополнительные вопросы о тех или иных методах контрацепции, на которые тренер не знает ответов, можно порекомендовать им обратиться к врачу-гинекологу и достоверным источникам информации, ссылки на которые приводятся в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы».

Перед началом занятия и выполнения того или иного упражнения важно объяснить участникам, что распространение знаний о контрацепции и средствах защиты от ВИЧ и ИППП, в частности, об использовании презерватива, не является призывом к началу половой жизни, а ведется с целью профилактики негативных последствий отсутствия таких знаний.



### Информация по теме для тренера

#### Что такое здоровье и как его сохранить?

- Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, то есть здоровье включает физический, психологический и социальный аспекты. Психологическое и социальное здоровье подразумевают, что человеку комфортно с собой и в обществе, что он может адекватно оценивать свои способности, принимать решения, логически мыслить, контролировать эмоции, а также понимает, как проявлять сочувствие, вежливость, уважение. И что очень важно, осознает, как его поступки влияют на окружающих.
- На здоровье человека влияет ряд факторов: наследственность, окружающая среда, доступность и качество медицинской помощи. Однако больше всего на состояние здоровья влияет образ жизни, то есть физическая активность, питание, привычки, устремления, а также отношения с семьей, друзьями и другими людьми. Образ жизни включает в себя много привычек, которые могут как вредить, так и помогать сохранять здоровье, активность и бодрость. Занятия спортом, правильное питание, соблюдение режима дня, полноценный отдых и общение с друзьями помогают человеку чувствовать себя здоровым и благополучным. А вот неправильное питание, отсутствие физической активности, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток сна могут привести к упадку сил и болезням. Кроме того, нанести вред здоровью можно из-за отсутствия знаний о способах защиты от ВИЧ, ИППП и незапланированной беременности или пренебрежения этими мерами профилактики.
- Репродуктивное здоровье важная составляющая общего здоровья человека. Оно связано со способностью людей к зачатию и рождению детей тогда, когда они этого хотят, нормальным течением беременности и родов, благополучием матери и здоровьем ребенка.
- Для сохранения репродуктивного здоровья молодым людям нужны не только знания о строении и функционировании репродуктивной системы, о средствах защиты от ИППП и контрацепции, но также возможность приобретать такие средства и обращаться за медицинской помощью, консультироваться у профильных врачей, проводить обследования, а в случае необходимости, получать лечение. Важнейшую роль в сохранении здоровья играют осознание его ценности, внутренняя мотивация и готовность соблюдать меры предосторожности, в том числе с целью профилактики ИППП, ВИЧ и беременности, если она не планируется.

#### Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)

Инфекции, передаваемые половым путем, отрицательно влияют на репродуктивное здоровье мужчин и женщин, могут послужить причиной ряда серьезных заболеваний, нередко становятся причиной бесплодия.

Существует свыше 30 разных бактерий, вирусов и паразитов — возбудителей ИППП, которые передаются во время сексуального контакта с инфицированным человеком. Самые распространенные бактериальные ИППП — это сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз. Сегодня все они излечимы при условии своевременной диагностики и лечения. Другие четыре наиболее распространенные инфекции являются вирусными и полностью не излечиваются — это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), папилломавирус, герпес и гепатит В. Однако раннее выявление этих инфекций и своевременно начатое лечение позволяет подавить размножение вируса в организме человека и сохранить его здоровье.

#### Важно знать об ИППП:

- достаточно лишь одного незащищённого сексуального контакта, чтобы состоялась передача ИППП, в том числе ВИЧ;
- возбудители многих заболеваний могут передаваться как во время вагинального, так и анального и орального секса;
- во время незащищенных половых контактов есть риск заразиться одновременно несколькими ИППП;
- ряд инфекций (ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис) передается не только половым путем, но и через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для пирсинга, тату и маникюра, а также при переливании зараженной крови;
- некоторыми инфекциями можно заразится при соприкосновении кожи и гениталий (лобковые вши), при поцелуях (сифилис, герпес, вирус папилломы человека) или через общие полотенца, мочалки, зубные щетки, постельное белье;
- многие ИППП (хламидиоз, гонорея, сифилис, ВИЧ, гепатит В) могут передаваться от матери ребенку во время беременности и родов;
- в силу особенностей анатомического строения половых органов девушки более уязвимы к ИППП, в том числе ВИЧ, чем юноши.

#### Симптомы ИППП:

- необычные (густая слизь, гнойные или кровянистые) выделения из мочеиспускательного канала или влагалища, зуд или жжение в области половых органов;
- покраснение, высыпания, язвы или бородавки в зоне половых органов и заднего прохода;
- боли / тяжесть внизу живота, паховой области;
- частое, болезненное мочеиспускание;
- кожная сыпь и т.п.

Если заражение состоялось во время орального секса, инфекция поражает ротовую полость и гортань — появляются симптомы, схожие с ангиной. Заражение во время анального секса может стать причиной воспалительного процесса прямой кишки — проктита.

#### Опасность ИППП:

- Некоторые ИППП протекают бессимптомно, но болезнь при этом прогрессирует.
- Сами по себе ИППП не излечиваются. Со временем их симптомы (высыпания, зуд, покраснение, выделения) могут пройти, но заболевание остается и переходит в хроническую форму. Человек продолжает болеть и может заражать других.
- Заболевания, вызванные ИППП, если их не лечить, могут привести к серьезным осложнениям, в том числе к нарушениям репродуктивного здоровья, бесплодию, поражению внутренних органов, рождению больного ребенка.
- При самолечении или неправильном лечении ИППП симптомы могут пройти, но инфекция продолжает прогрессировать и может привести к необратимым последствиям.
- От ИППП не бывает иммунитета. Однажды переболевший человек может заразиться повторно.

Когда есть причины считать, что могло произойти заражение ИППП, нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматовенерологу или гинекологу/урологу и придерживаться всех рекомендаций по обследованию и лечению, которые даст врач. Если у человека выявилась половая инфекция, то с очень большой вероятностью она есть и у его/ее полового партнера. Поэтому обследоваться и лечиться от таких инфекций следует вместе с партнером, иначе возможно повторное заражение. Наличие одной инфекции значительно повышает риск заражения другими ИППП, в том числе неизлечимой ВИЧ-инфекцией.

#### ВИЧ-инфекция

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм и размножаясь, он поражает иммунную систему, отвечающую за борьбу с инфекциями, и вызывает хроническое заболевание, которое называется ВИЧ-инфекцией. Разрушение иммунных клеток происходит постепенно и часто незаметно для заболевшего, поэтому после инфицирования люди могут очень долго (до 8-10 лет) ничего не подозревать о своем состоянии. Тем не менее, со временем организм становится беззащитным перед различными заболеваниями кожи, верхних дыхательных путей, органов пищеварения, онкологическими болезнями и туберкулезом. Поскольку эти заболевания развиваются на фоне ВИЧ, их называют «сопутствующими».

Если человек не принимает специальных лекарств, подавляющих размножение ВИЧ, то у него развивается синдром приобретенного иммунодефицита — СПИД. На этом этапе организм уже не может справиться с сопутствующими болезнями, и человек может умереть.

В количестве, достаточном для заражения, вирус иммунодефицита содержится только в крови, сперме, вагинальном секрете и в грудном молоке ВИЧ-инфицированного человека. Поэтому ВИЧ может передаваться:

- при любых сексуальных контактах с инфицированным человеком без использования презерватива,
- через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для тату, пирсинга и маникюра,

- при переливании инфицированной донорской крови и пересадке органов,
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, в родах и при кормлении ребенка грудью.
- ВИЧ не передаётся: во время чиханья и кашля; через пот, слюну и слезы; через укусы насекомых и животных; во время рукопожатия, объятий и дружеских поцелуев; в случае использования посуды и через пищу, приготовленную ВИЧ-положительным человеком; во время общего пользования постельным бельем; во время общего пользования бассейном, сауной, баней, ванной, туалетом.
- Определить по внешнему виду или по самочувствию человека, инфицирован он или нет, невозможно. Узнать о наличии ВИЧ можно только по результатам специальных анализов, например, иммуноферментного анализа (ИФА). Для этого можно сдать кровь из вены в поликлинике по месту жительства, в СПИД-центре или частной лаборатории и лично получить результаты через 2-3 дня. В некоторых странах молодые люди в возрасте от 14-16 лет могут обследоваться на ВИЧ и другие ИППП без согласия родителей. В других странах самостоятельное обследование возможно только после совершеннолетия.
- Кроме того, в СПИД-центрах, лабораториях, а также в некоторых общественных организациях, можно сделать экспресс-тест на ВИЧ по слюне и получить результат в течение 30 минут. В некоторых странах экспресс-тесты продаются в аптеках. Однако оба этих анализа ИФА и экспресс-тесты выявляют не сам вирус, а антитела, которые организм вырабатывает для борьбы с ним. Эти антитела обычно образуются в течение 2-3 месяцев после заражения, но иногда этот процесс может занять до 6 месяцев. Поэтому обследоваться на ВИЧ методом ИФА или с помощью экспресс-тестов имеет смысл спустя 2-3 месяца после ситуации, в которой могло произойти заражение. В случае отрицательного результата нужно пройти тест еще раз через 3 месяца.
- Узнать больше о тестировании на ВИЧ, а также о том, где получить поддержку и лечение можно по телефонам горячих линий (национальных или городских), на сайтах СПИД-центров, а также общественных организаций, которые работают в данной сфере.
- Если результат анализа на ВИЧ показал наличие антител к вирусу, то проводят повторный анализ для исключения ошибки и постановки диагноза. При положительном результате второго анализа врач ставит диагноз «ВИЧ-инфекция» и назначает лечение специальными антиретровирусными препаратами. Лекарства для лечения ВИЧ-инфекции предоставляются бесплатно во всех поликлиниках по месту жительства и в СПИД-центрах. Антиретровирусные препараты, к сожалению, не могут полностью вылечить от вируса. Но они подавляют его размножение и тем самым помогают восстановлению иммунитета, а значит, не дают развиться СПИДу.
- Чтобы не допустить заражения ВИЧ, нужно при каждом сексуальном контакте использовать презерватив. Если презерватива нет, лучше отказаться от близости.

#### Планирование семьи и методы контрацепции

- Планирование семьи это планирование беременности и рождения детей тогда, когда этого желают оба родителя, и с целью сохранения здоровья матери и ребенка.
- Девушки могут забеременеть после появления месячных, то есть уже в 12-14 лет, но это не означает, что их организм готов к вынашиванию и рождению ребенка. Осложнения ранних беременностей и родов по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выступают основной причиной смертности девушек 15-19 лет во всем мире. Дети матерей-подростков также больше подвержены различным заболеваниям, имеют низкую массу тела при рождении и часто рождаются раньше срока, что может негативно влиять на их дальнейшее развитие. Уровня физиологической зрелости, которая позволяет выносить и родить ребенка без дополнительных рисков для своего здоровья и здоровья малыша, большинство девушек достигает примерно к 18-20 годам.
- Кроме того, рождение ребенка в подростковом возрасте может нарушить планы матери и отца на продолжение образования, лишить их возможности приобрести интересную профессию, поставить их в сложное экономическое положение.
- Для женщин, достигших полной физиологической зрелости и желающих иметь детей, ВОЗ рекомендует делать перерыв между родами как минимум в 2-3 года. Это время нужно для восстановления организма женщины после предыдущей беременности и родов, особенно, если они были сложными.
- Предотвратить незапланированную или нежелательную (например, в подростковом возрасте) беременность помогают контрацептивы.
- Гормональные контрацептивы противозачаточные таблетки, внутриматочные спирали, пластыри, импланты, в состав которых входят гормоны, самые надежные защитники от незапланированной беременности. Но у них есть некоторые побочные эффекты, и они не всем подходят. Поэтому подобрать их может только врач-гинеколог после осмотра и, при необходимости, проведения анализов и обследований. Кроме того, существуют колпачки и кольца, которые препятствуют проникновению сперматозоидов в матку, а также спермициды вещества, разрушающие сперматозоиды, но они менее эффективны.
- Ни одни из этих контрацептивов не защищают от инфекций, которые передаются половым путем. В этом могут помочь только презервативы. Они позволяют защититься как от беременности, так и от заражения ИППП и ВИЧ. Презервативы продаются без рецепта врача, удобны и просты в использовании. Но пользоваться ими нужно правильно, следуя инструкции, которая, как правило, бывает вложена в упаковку. Хранить их нужно при комнатной температуре в защищенном от света месте. И не носить их в кармане или сумке вместе с ключами или другими острыми предметами, чтобы презервативы не повредились от трения. Из-за неправильного хранения или использования презерватив может порваться или соскользнуть.
- Самым надежным является метод двойной контрацепции, когда для предохранения от беременности девушка применяет один из гормональных методов контрацепции, а юноша использует презерватив для защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ. Однако 100-процентную гарантию от незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, может дать только воздержание от любых половых контактов

Подробнее о существующих на сегодняшний день методах контрацепции, их особенностях, ограничениях и доступности можно прочитать в материалах, которые перечислены в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы».

#### Препятствия к использованию контрацепции

Некоторые люди (даже если они не планируют беременность) не пользуются контрацептивами, так как не располагают точной или полной информацией о них. Кто-то может стыдиться обсуждать с партнером использование контрацепции, в частности, презервативов, опасаясь, что это может быть воспринято как недоверие партнеру, намек на его/ее неверность, наличие других сексуальных партнеров и/или ИППП. Кроме того, расхожие мнения и мифы о половых контактах и некоторых методах контрацепции снижают вероятность их использования. Наиболее распространенными подобными мифами являются следующие:

• При первом половом контакте заразиться ИППП и ВИЧ или забеременеть нельзя.

На самом деле наступление беременности возможно и после «первого секса», если пара не использует средства контрацепции. А заразиться инфекциями можно при любых сексуальных контактах с инфицированным человеком без использования презерватива.

• Прерванный половой акт – эффективная защита от незапланированной беременности.

На самом деле, это самый ненадежный метод контрацепции. Перед семяизвержением из полового члена может выделяться жидкость, которая содержит сперматозоиды. Кроме того, мужчина может просто не успеть извлечь половой член из влагалища. Этот метод не защищает от ИППП и ВИЧ.

• Женщины и молодые девушки, которые используют гормональные контрацептивы, обязательно набирают вес.

Этот миф связан, прежде всего, с препаратами первого поколения, которые содержали высокие дозы гормонов. Контрацептивы, доступные в наши дни, содержат малые дозы гормонов и у большинства женщин не вызывают увеличения массы тела.

• Контрацептивы всегда надежно защищают от незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем.

Это не совсем так. Иногда методы контрацепции не срабатывают. Это может произойти из-за их неправильного использования или индивидуальных особенностей организма. Поэтому чрезвычайно важно соблюдать правила использования средств контрацепции, включая презервативы, а гормональные контрацептивы — подбирать и использовать под контролем врача-гинеколога.

Для сохранения здоровья и предотвращения незапланированной беременности, важно, чтобы оба человека в паре обладали полными знаниями о методах контрацепции и были готовы обсуждать их использование.

## Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Методическое пособие «Как подростку говорить с подростком о сексуальном образовании?» Режим доступа: https://teenergizer.org/media/2020/11/TEENERGIZER\_ Manual.pdf
- Пособие для тренеров по сексуальному образованию. Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20 koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf



- Буклет «Родителям подростков: откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\_podrostkov\_rus\_web.pdf
- Буклет «Между нами девушками».
   Режим доступа: http://www.womanhealth.org.ua/ wp-content/uploads/2019/07/Between-girls-web.pdf
- Буклет «Поговорим о мужском». Режим доступа: http:// www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2019/07/ Talk-about-mans-web.pdf
- Буклет «Тайны твоего тела» (для девушек).
   Режим доступа: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Advice-Girls-web.pdf
- Буклет «Тайны твоего тела» (для юношей).
  Режим доступа: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/
  default/files/pub-pdf/Advice-Boys-web%20%281%29 0.pdf



- Материалы сайта ВОЗ о подростковой беременности (режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/ fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy), о контрацепции (режим доступа: https://www.who.int/ru/health-topics/ contraception#tab=tab\_3), об ИППП (режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ sexually-transmitted-infections-(stis)).
- Материалы сайта ЮНЭЙДС о ВИЧ.
   Режим доступа: https://www.unaids.org/ru/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids
- Материалы сайта «Что нужно знать о репродуктивном здоровье?». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/
- Материалы сайта «Adolesmed» о здоровье и развитии подростков. Режим доступа: https://adolesmed.szgmu.ru/s/3/zdorowye i razwitie podrostkow.html
- Материалы сайта «HIV.EE» о ВИЧ, ИППП, сексуальности, гендере и отношениях. Режим доступа: https://www.hiv.ee/ru/
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!»
   Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/
- Материалы сайта «UyatEmes». Режим доступа: https://uyatemes.kz/
- Материалы сайта «Zanzu, мой организм в словах и картинках». Режим доступа: https://www.zanzu.de/ru/
- Обучающая платформа «2live.ru». Режим доступа: https://2live.ru/



- Видеоролик «Загадочная история Вани Пуговкина» Режим доступа: https://www.youtube.com/ watch?v=ysFE1-DNtpk
- Видеоролик «Какие бывают контрацептивы». Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=uPBAHMFh 6yk&list=PLDz6ciPqMAqisXEE8EpvCaFXWQnwDTWCa&in dex=12
- Видеоролик «Когда должен быть "первый раз"?»
   Режим доступа: https://www.youtube.com/ watch?v=9qziRX5\_XNw

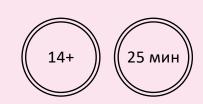


- Чат-бот «Эли». Ответы на вопросы о взрослении и здоровье. Режим доступа: https://elibot.info/
- Чат-бот «Aspan». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://uyatemes.kz/aspan
- Чат-бот «Ойло». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://oilobot.info
- Чат-бот «Shynkzbot» для повышения грамотности молодежи в вопросах репродуктивного здоровья.
   Режим доступа: https://t.me/shynkzbot

### Упражнения

#### УПРАЖНЕНИЕ 5.1

### Колесо здоровья



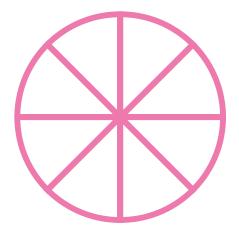
Задачи

 формирование представлений о факторах, определяющих здоровье человека

Оборудование и материалы

листы бумаги по числу участников

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, из чего складывается наше здоровье и что на него влияет.
- 2. Попросите участников нарисовать на листе бумаги большой круг и отметить точкой его центр. Далее попросите разделить круг на восемь равных частей — нарисовать колесо со спицами.



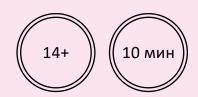
- 3. Расскажите участникам о том, что в разных культурах круг и колесо считаются символами гармонии. Предложите участникам посмотреть на здоровье с разных ракурсов, пользуясь моделью колеса, где каждая спица символизирует разные составляющие здоровья, и подписать их названия:
  - экологическую влияние окружающей среды, соблюдение правил личной гигиены;
  - физическую индивидуальные особенности организма, генетическая наследственность, уровень физической активности и степень развития органов и функциональных систем организма;
  - психологическую умение адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, развиваться и самосовершенствоваться;
  - эмоциональную умение понимать эмоции и чувства свои и других людей, контролировать свое эмоциональное состояние, справляться со стрессами;
  - **социальную** способность строить и поддерживать отношения, приносящие радость, поддерживающие психологическое, социальное и физическое здоровье;
  - личностную личностная зрелость, самоуважение, уверенность в себе и готовность отстаивать свои права и интересы в вопросах, связанных со здоровьем, в том числе репродуктивным;
  - интеллектуальную способность находить достоверную информацию о здоровье и здоровых отношениях, осмыслять и использовать ее на практике;
  - прогностическую (от слова «прогноз») умение планировать собственное будущее и трезво оценивать возможные последствия своих поступков.

#### Составляющие здоровья



- 4. Когда участники справятся с заданием, попросите их оценить, насколько у них развита каждая составляющая здоровья, поставив точку или чёрточку в наиболее подходящем месте спицы. Для этого центр круга принимается за ноль (составляющая совсем не развита), а точка пересечения спицы с кругом за 10 баллов (составляющая развита максимально).
- 5. После того, как все участники оценят все составляющие своего здоровья и поставят соответствующие отметки на спицах, попросите их соединить эти отметки между собой и зарисовать фигуру, которая получилась.
- 6. Спросите участников:
  - Получилось ли у кого-то ровное колесо? (Как правило у большинства людей получаются странные по форме фигуры, сильно отличающиеся от идеального круга).
  - Покатится ли такое колесо? (Можно соотнести колесо, которое катится, с идеальным здоровьем, которое помогает человеку быть активным и жить насыщенной жизнью).
  - Что нужно улучшить или изменить, чтобы получившееся «колесо» стало круглым?
- 7. Подведите группу к выводу, что каждая спица поддерживает правильную форму колеса, что позволяет ему гладко катиться. Так же и здоровье поддерживают все его составляющие. Поэтому их необходимо равномерно развивать, чтобы прожить жизнь гармонично, чтобы наше колесо «катилось» уверенно и энергично.
- 8. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

### Скрепка



#### Задачи

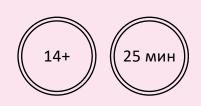
- наглядно проиллюстрировать необратимость изменений в случае нарушения состояния здоровья
- способствовать формированию ответственного поведения

### Оборудование и материалы

скрепки по числу участников

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, какую угрозу могут нести различные нарушения здоровья для жизни сейчас и в будущем.
- 2. Раздайте каждому из участников по обычной канцелярской скрепке и предложите разогнуть ее в линию.
- 3. Когда все участники справятся с заданием, предложите им восстановить скрепку (вернуть ей изначальную форму).
- 4. Обсудите с группой неотвратимость изменений. Как видно из эксперимента, восстановить исходный вид скрепки невозможно. Проведите аналогию со здоровьем человека. Попросите участников привести примеры образа жизни, поведения или отдельных поступков, которые могут негативно сказаться на здоровье. Если человек теряет свое здоровье, то, даже пользуясь наиболее современными достижениями медицины, не всегда сможет вернуть его в исходное состояние без потерь.
  - Подведите группу к выводу, что подорванное здоровье невозможно восстановить полностью. Сохранение здоровья и его профилактика эффективнее, чем лечение, даже если оно самое современное.
- 5. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

### Репродуктивное здоровье человека



Задачи

 выявление факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека

Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- справочная информация для тренера

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, какие факторы влияют на репродуктивное здоровье человека.
- 2. Предложите группе методом мозгового штурма назвать факторы, которые отрицательно влияют на репродуктивное здоровье. Структурируйте их и помогите группе обобщить все озвученные варианты в четыре основных фактора, влияющих на здоровье: образ жизни, наследственность, состояние окружающей среды и доступность и качество медицинской помощи. Помогите участникам оценить степень влияния каждого из четырех факторов (для справки см. «Информацию для тренера» в раздаточном материале к этому упражнению).
- 3. Проведите обсуждение, предоставляя информацию о каждом из факторов. Сделайте акцент на отрицательном влиянии на организм человека курения, употребления алкоголя, незащищенных (без презерватива) половых контактов.
- 4. Подведите участников к выводу, что здоровый образ жизни это основа для сохранности здоровья, в том числе репродуктивного.
- 5. Попросите участников поделиться своими открытиями и переживаниями в ходе выполнения упражнения и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.3 «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

#### Справочная информация для тренера

Основные факторы, влияющие на состояние общего и репродуктивного здоровья:

- образ жизни до 50%
- наследственность до 20%
- состояние окружающей среды до 20%
- объем и качество медпомощи до 10%

Образ жизни — это способы взаимодействия человека с окружающей физической и социальной средой, которые влияют на его жизнь и здоровье. Образ жизни включает привычки (курение, пристрастие в алкоголю или, напротив, занятия спортом, здоровое питание и т.д.), которые могут как вредить, так и помогать сохранять здоровье. Негативное влияние на репродуктивное здоровье может оказывать рискованное поведение (употребление алкоголя и наркотиков, незащищенные половые контакты и т.д.).

**Наследственность** — это врожденные свойства и способности организма, которые человек получает в наследство от предыдущих поколений.

Состояние окружающей среды – экология и условия жизни.

**Доступность и качество медицинской помощи** – уровень развития медицины, позволяющий диагностировать и лечить различные болезни, и доступность услуг здравоохранения.

# **Современные** методы контрацепции

# 15+ 45 мин

#### Задачи

- систематизировать и укрепить знания о современных средствах и методах контрацепции
- способствовать формированию ответственного поведения

### Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- плакат о современных средствах и методах контрацепции (при наличии)
- справочная информация для тренера

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: систематизировать знания о современных методах контрацепции.
- 2. Спросите участников, какие способы предотвращения незапланированной беременности они знают. Подводя итоги обсуждения, объясните, что таких способов два: сексуальное воздержание или использование контрацепции.
- 3. Уточните, правильно ли участники понимают значение слова «контрацепция». Выясните, что они знают о разных средствах и методах контрацепции и откуда они получили эту информацию.

- 4. Предложите участникам назвать все известные им средства и методы контрацепции. Ответы запишите на доске или флипчарте. Добавьте те средства и методы, которые не были названы, и коротко охарактеризуйте каждый современный метод контрацепции (см. справочную информацию для тренера).
- 5. Не следует детально обсуждать с группой эффективность каждого метода и его влияние на организм. Это должен делать медицинский работник, к которому участники могут обратится самостоятельно. Подчеркните, что выбор методов контрацепции (кроме презерватива) осуществляется только с помощью специалиста, так как у многих из них есть побочные эффекты и противопоказания.
- 6. Коротко расскажите, что в обществе все ещё распространены различные мифы о контрацепции. В ходе обсуждения методов контрацепции озвучьте наиболее распространенные мифы и опровергните их (см. раздел «Информация по теме для тренера»).
- 7. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.4 «СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ»

#### Справочная информация для тренера

Контрацепция – это предотвращение незапланированной беременности.

Контрацептивы – это средства и методы, предотвращающие оплодотворение.

Презерватив — это наиболее распространенный и доступный контрацептив, единственных из всех, который не только помогает предотвратить беременность, но и надежно защищает от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ. Для этого его нужно хранить и использовать как указано в инструкции при каждом половом контакте.

Перед началом применения других средств и методов контрацепции следует проконсультироваться с врачом, так как существуют показания и противопоказания по их использованию. Стопроцентную защиту от незапланированной беременности и ИППП дает только полное воздержание от половых контактов.

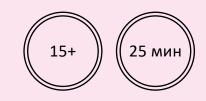
- Оральные контрацептивы это таблетки, содержащие низкие дозы гормонов, которые подавляют созревание яйцеклеток, препятствуют их выходу из яичников, сгущают слизь шейки матки, делая ее непроходимой для сперматозоидов. При правильном (как указано в инструкции и рекомендовано врачом) применении оральные контрацептивы очень эффективны. Подобрать их может только врач на основе анализа состояния здоровья, особенностей менструального цикла, образа жизни и других факторов.
- Гормональные пластыри и импланты наклеиваются на определённый участок тела или вживляются под кожу. Медленно выделяющиеся из них гормоны угнетают созревание и выход яйцеклеток из яичников. Пластыри и импланты имеют высокую эффективность, но не всем подходят. Перед их применением следует проконсультироваться с врачом.
- Инъекционный контрацептив это препарат, содержащий гормон, препятствующий зачатию, который вводится внутримышечно (в плечо или ягодицу) с помощь шприца. Такой укол, также, как и вживление импланта, делает только врач после осмотра и анализа состояния здоровья женщины.
- **Вагинальное (влагалищное) кольцо** изготавливается из гибкого и мягкого материала и устанавливается у шейки матки сроком на 21 день. Выделяющиеся из него гормоны угнетают овуляцию и тем самым препятствуют оплодотворению яйцеклетки. Этот метод имеет противопоказания.
- **Внутриматочная спираль (ВМС)** небольшое пластмассовое или медное изделие, которое вводится в матку врачом. ВМС препятствует прикреплению яйцеклетки к стенкам матки. Устанавливается на продолжительный период (от 3 до 10 лет), имеет противопоказания.
- **Диафрагма или колпачок** вводится во влагалище перед половым актом, плотно надевается на шейку матки, чтобы не пропустить в нее сперматозоиды. Подбирать диафрагму нужно строго по размеру, в чем может помочь только врач. Через 5-6 часов после полового акта диафрагму следует извлечь из влагалища. У диафрагмы низкая эффективность.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.4 «СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ»

#### Справочная информация для тренера (продолжение)

- Спермициды (кремы, гели, тампоны, свечи) содержат химические вещества, под действием которых нарушается способность сперматозоидов двигаться и оплодотворять яйцеклетку. Они вводятся во влагалище перед началом полового акта и действуют меньше часа. У них низкая эффективность.
- Календарный метод планирования семьи основан на воздержании от половых контактов в дни овуляции, когда яйцеклетка выходит из яичника и с наибольшей вероятностью может оплодотвориться. В силу своей ненадежности этот метод не считается контрацепцией. Таким же малоэффективным методом является прерванный половой акт, когда пенис извлекается из влагалища до наступления семяизвержения. Определить этот момент очень сложно; кроме того, сперматозоиды могут содержаться в жидкости, выделяемой до эякуляции.
- **Лактационный метод** естественный способ контрацепции, основанный на том, что в период кормления ребенка грудью у женщины не происходит овуляции и, соответственно, она не может забеременеть. Метод требует чёткого соблюдения частоты кормления ребёнка, временных промежутков между кормлениями и других правил. При их нарушении эффективность метода снижается.
- **Женская и мужская стерилизация** это специальная операция на маточных трубах женщины и семявыносящих протоках мужчины. После такой операции человек уже никогда не сможет забеременеть или зачать ребенка. Стерилизацию может сделать только врач в больнице. Во многих странах по закону такие операции разрешены людям после определенного возраста или тем, у кого есть дети.
- Неотложная контрацепция используется для предотвращения беременности после незащищенного полового контакта (без презерватива или других средств контрацепции). Чтобы снизить риск наступления беременности девушке нужно в течение 72 часов (3 суток) после полового контакта принять специальные гормональные таблетки. Содержащаяся в них большая доза гормонов наносит сильный удар по всему организму и препятствует оплодотворению. Данный метод можно использовать только в крайних случаях и под контролем врача.

## Мифы и факты об ИППП и ВИЧ



#### Задачи

- развенчать мифы о ВИЧ и ИППП
- систематизировать знания о путях передачи и способах защиты от ВИЧ и ИППП
- способствовать формированию ответственного поведения

### Оборудование и материалы

- таблички с надписями «Факт», «Миф» и «Не знаю»
- раздаточный материал утверждения для обсуждения для тренера
- ключ к ответам для тренера

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобрать распространенные мифы о ВИЧ и инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП).
- 2. Условно поделите комнату на три зоны и установите таблички с надписями «Факт», «Миф» и «Не знаю». Последовательно зачитывайте каждое утверждение (см. раздаточный материал к упражнению). Выслушав утверждение, участники должны решить для себя, миф это или факт, и занять в комнате соответствующее место. Те, кто не могут определиться с ответом могут выбрать позицию «Не знаю».

- 3. После того, как все определятся с утверждением, предложите нескольким участникам привести аргументы в пользу выбранной ими позиции. После этого еще раз повторите утверждение и дайте четкий короткий ответ (см. «Ключ к ответам для тренера»).
- 4. Предложите участникам, которые изменили свое мнение об утверждении после приведённых аргументов, перейти в другую зону. Тех, кто продолжает думать ошибочно не следует принуждать изменить свое мнение некоторым людям требуется больше времени, чтобы осмыслить полученную информацию.
- 5. После того, как группа закончит обсуждать все утверждения, спросите, знают ли участники еще какие-то неоднозначные утверждения о ВИЧ или ИППП и остались ли у них вопросы об этих заболеваниях.
- 6. Подчеркните, что мифы о ВИЧ-инфекции и предрассудки в отношении людей, живущих с ВИЧ, препятствуют борьбе с этим заболеванием. Еще раз напомните участникам о путях передачи ВИЧ и необходимости использования презерватива при каждом сексуальном контакте чтобы не допустить инфицирования. Если презерватива нет, лучше отказаться от близости.
- 7. ВИЧ-инфекция полностью не излечивается. Однако специальные антиретровирусные препараты подавляют размножение вируса и помогают сохранить здоровье. Если вести здоровый образ жизни, регулярно без пропусков принимать антиретровирусную терапию, наблюдаться у врача и соблюдать все его рекомендации, то можно прожить длинную и полноценную жизнь. ВИЧ не мешает людям общаться, дружить, вместе учиться и работать, заниматься спортом и отдыхать, любить, создавать семью и иметь здоровых (без ВИЧ) детей.
- 8. Поэтому нет никаких оснований относится к людям, живущим с ВИЧ, предвзято, избегать общения с ними.
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.5 «МИФЫ И ФАКТЫ ОБ ИППП И ВИЧ»

#### Утверждения для обсуждения

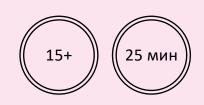
- 1. ВИЧ это вирус, который вызывает хроническое заболевание, при своевременном и правильном лечении которого можно прожить долгую и полноценную жизнь.
- 2. Можно заразиться ВИЧ, выпив из стакана, которым пользовался человек, живущий с ВИЧ.
- 3. ВИЧ передается через дружеский поцелуй.
- 4. Можно инфицироваться ВИЧ и другими ИППП во время переливания непроверенной крови.
- 5. Человек, у которого обнаружена инфекция, передаваемая половым путем, может инфицировать своего полового партнёра.
- 6. Употребление алкоголя может повысить риск инфицирования ВИЧ.
- 7. Комары могут переносить ВИЧ.
- 8. По внешнему виду можно определить, что у человека есть ИППП или ВИЧ.
- 9. Использование презервативов во время полового контакта уменьшает риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП.
- 10. Можно заразиться ВИЧ через сидение унитаза.
- 11. Многие ИППП протекают бессимптомно.
- 12. Люди, живущие с ВИЧ, представляют угрозу для общества.

#### Ключ к ответам для тренера

Факты: 1, 4, 5, 6, 9, 11.

Мифы: 2, 3, 7, 8, 10, 12.

# **Использование** презервативов



#### Задачи

- систематизировать знания о правилах использования презервативов
- способствовать формированию ответственного поведения

### Оборудование и материалы

- раздаточный материал комплекты карточек по числу групп, на которые будут разделены участники
- ключ к ответам для тренера

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: систематизировать знания о правилах использования презервативов.
- 2. Спросите у участников, почему, по их мнению, важно пользоваться презервативами? При необходимости, расскажите о том, что по данным Всемирной организации здраво-охранения каждый день во всем мире происходит более одного миллиона случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, включая ВИЧ и около 200 тысяч абортов. Большинство ИППП и случаев незапланированной беременности и абортов можно предотвратить, если правильно использовать презерватив при каждом сексуальном контакте.
- 3. Объясните, что некоторые люди не используют презервативы, потому что сомневаются в их эффективности, полагают, что они снижают ощущения во время секса, испытывают неловкость, чтобы предложить презерватив или просто не знают, как ими пользоваться правильно.

- 4. Подчеркните, что правильное использование качественного презерватива снижает риск заражения ИППП и незапланированной беременности до 1-2%. Современные презервативы практически не снижают чувствительности. А предложение использовать презерватив свидетельствует о зрелости человека и его заботе о своем здоровье и здоровье партнера.
- 5. Особенно подчеркните, что сами по себе знания о том, как использовать презервативы не подталкивают молодых людей заниматься сексом. Вступать в сексуальные отношения можно тогда, когда оба партнера хотят этого и готовы к этому физиологически, психологически и достигли определенного уровня зрелости то есть, ответственно относятся к своему здоровью, знают, как защититься от ИППП и как предупредить незапланированную беременность и готовы спокойно и уверенно обсуждать эти вопросы с партнером.
- 6. Расскажите, что есть несколько простых, но важных правил покупки, хранения и использования презерватива. Подчеркните, что еще до начала сексуальных отношений важно обсудить с партнером, как предохраняться от ИППП и незапланированной беременности, и совместно принять решение об использовании презерватива, как самого доступного и единственного средства, обеспечивающего такую двойную защиту.
- 7. Объедините участников в группы по 3-4 человека.
- 8. Раздайте каждой группе по комплекту карточек, на которых записаны вышеуказанные правила (см. Раздаточный материал к данному упражнению). Некоторые из этих правил касаются шагов, которые нужно предпринять заранее до начала сексуальных отношений. Другие шаги совершаются непосредственно перед половым актом, а еще несколько действий во время и после секса. Прежде чем раздавать карточки обязательно их перетасуйте. Предложите каждой группе расположить карточки в правильной последовательности совершения указанных на них действий.
- 9. Дайте на выполнение задания 10 минут. Затем соберите всех участников вместе. Попросите представителей каждой группы представить и объяснить определенный ими порядок действий для правильного использования презервативов. После всех выступлений объявите правильный порядок действий (см. Ключ к ответам для тренера), при этом подчеркните, что действия 1-6, которые нужно совершить заранее можно выполнять в разном порядке. Ответьте на вопросы, если таковые возникнут. При необходимости порекомендуйте участникам обратиться за информацией к сайтам и ресурсам для молодежи, рекомендованных в разделе «Источники и ссылки на дополнительные ресурсы».
- 10. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

# Действия для правильного использования презерватива —**}<**− Заранее **−**}← − Непосредственно перед половым актом

#### Во время и после секса

#### Действия для правильного использования презерватива

	}<
Покупайте презервативы в супермар- кете или аптеке, где соблюдаются пра- вильные условия хранения, и/или най- дите клинику или организацию, где можно получить их бесплатно.	Храните презервативы в сухом, прохладном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи. Если презервативы стали твёрдыми или ломкими – их нельзя использовать.
При желании, попрактикуйтесь в наде вании презерватива, чтобы чувствовать себя комфортно во время их использования.	Презерватив нужно надевать на эрегированный пенис до начала полового акта и до контакта с гениталиями партнера.
Обсудите с партнером средства и ме- тоды защиты от ИППП и незапланиро- ванной беременности.	Не носите презервативы в кошельке или кармане, где они могут повре- диться от трения.

### **Действия для правильного использования презерватива** (продолжение)

- — — — — <del>»</del> ;	
Наденьте презерватив на головку пениса. Удерживая кончик презерватива, свободной рукой раскатайте его по всей длине пениса. При этом оставьте место для спермы в верхней части презерватива.	В случае необходимости увлажните презерватив изнутри и снаружи смазкой на водной основе или слюной. Никогда не используйте вазелин или кремы на основе масла, поскольку они могут вызвать повреждение или разрыв презерватива.
Никогда не используйте презерватив повторно. Завяжите его узлом, завер- ните в туалетную бумагу и выбросьте в ведро с мусором (не в унитаз!).	После эякуляции, пока пенис все еще в состоянии эрекции, его надо извлече из вагины и, взяв презерватив у основания полового члена, осторожно его снять, придерживая кольцо презерватива, чтобы сперма не вылилась.
Убедитесь, чтобы презерватив завер- нут наружу. Прежде чем его надевать, зажмите кончик презерватива, чтобы вытеснить из него воздух.	Не натягивайте презерватив с силой — все должно происходить легко. Если что-то не получилось, возьмите новый презерватив.

### **Действия для правильного использования презерватива** (продолжение)



### Ключ для тренера «Действия для правильного использования презерватива»

#### Заранее

- 1. Обсудите с партнером средства и методы защиты от ИППП и незапланированной беременности.
- 2. Покупайте презервативы в супермаркете или аптеке, где соблюдаются правильные условия хранения, и/или найдите клинику или организацию, где можно получить их бесплатно.
- 3. Проверяйте срок годности презерватива. Если он истек, лучше не рисковать просроченное изделие утрачивает свои защитные свойства.
- 4. Убедитесь, что упаковка презерватива не повреждена. Если во время нажатия из нее выходит воздух презерватив не пригоден для использования.
- 5. Храните презервативы в сухом, прохладном месте, куда не попадают солнечные лучи. Если презервативы стали твёрдыми или ломкими – их нельзя использовать.
- 6. Не носите презервативы в кошельке или кармане, где они могут повредиться от трения.
- 7. При желании, попрактикуйтесь в надевании презерватива, чтобы чувствовать себя комфортно во время их использования.

#### Непосредственно перед половым актом

- 1. Презерватив нужно надевать на эрегированный пенис до начала полового акта и до контакта с гениталиями партнера.
- 2. Осторожно открывайте упаковку, чтобы не повредить презерватив ногтями или украшениями.
- 3. Убедитесь, чтобы презерватив завернут наружу. Прежде чем его надевать, зажмите кончик презерватива, чтобы вытеснить из него воздух.
- 4. Наденьте презерватив на головку пениса. Удерживая кончик презерватива, свободной рукой раскатайте его по всей длине пениса. При этом оставьте место для спермы в верхней части презерватива.
- 5. Не натягивайте презерватив с силой все должно происходить легко. Если что-то не получилось, возьмите новый презерватив.
- 6. В случае необходимости увлажните презерватив изнутри и снаружи смазкой на водной основе или слюной. Никогда не используйте вазелин или кремы на основе масла, поскольку они могут вызвать повреждение или разрыв презерватива.

### **Ключ для тренера «Действия для правильного использования презерватива»** (продолжение)

#### Во время или после секса

- 1. Если во время полового акта презерватив порвался или соскользнул, пенис нужно немедленно вынуть из вагины и надеть новый презерватив. Если семяизвержение уже произошло, а беременность не входит в планы, женщине стоит воспользоваться экстренной контрацепцией.
- 2. После эякуляции, пока пенис все еще в состоянии эрекции, его надо извлечь из вагины и, взяв презерватив у основания полового члена, осторожно его снять, придерживая кольцо презерватива, чтобы сперма не вылилась.
- 3. Никогда не используйте презерватив повторно. Завяжите его узлом, заверните в туалетную бумагу и выбросьте в ведро с мусором (не в унитаз!).
- 4. Промойте половой член и руки водой, чтобы сперма с них не попала в вагину.

# Почему некоторые люди не пользуются презервативами?





#### Задачи

- выявить препятствия к использованию презервативов и предложить пути их преодоления
- способствовать формированию ответственного поведения

### Оборудование и материалы

карточки с ситуациями по одной для каждой пары участников

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, почему некоторые люди не пользуются презервативами.
- 2. Спросите участников, что они знают о презервативах. При необходимости, уточните, что презервативы защищают от заражения ИППП и ВИЧ и помогают предотвратить незапланированную беременность.
- 3. Спросите участников:
  - Если люди знают о защитных свойствах презервативов, значит ли это, что они будут их использовать? Что им может в этом помешать?

Если участники затрудняются ответить, задайте им наводящие вопросы:

- Не знают как ими пользоваться, нет под рукой, снижают удовольствие, могут порваться, дорого стоят, неловко их покупать, неудобно первому/первой предложить использовать презерватив, другие причины?
- 4. Поясните, что со многими препятствиями к использованию презервативов можно справиться. Для этого нужно побольше о них узнать, научится ими правильно пользоваться и заранее договариваться об этом с партнером. Использование презервативов при каждом сексуальном контакте важно для защиты от ИППП и нежелательной беременности, и помогает сохранить здоровье, свое и партнера, поэтому на них лучше не экономить.
- 5. Объедините участников в пары и дайте каждой паре карточку с описанием проблемной ситуации, связанной с использованием презерватива. Если количество пар участников превышает количество карточек с ситуациями, то одну и ту же ситуацию могут рассматривать одновременно несколько пар.
- 6. Предложите парам прочитать свои ситуации и подумать, что могло бы помочь их героям заранее договориться, приобрести и правильно использовать презервативы?
- 7. Соберите группу вместе и обсудите все семь ситуаций, описанных в карточках. Если одна и та же ситуация рассматривалась несколькими парами, дайте возможность каждой из них поделиться своим решением проблемы. При наличии времени организуйте дальнейшее обсуждение ситуаций 2 и 6, в которых затрагивается тема гендерного неравенства. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы, подчеркните ответственность обоих партнеров за использования презерватива с целью защиты своего здоровья. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.7 «ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ?»

#### Карточки с ситуациями

#### Ситуация 1

Парень и девушка решили, что готовы к интимной близости и договорились пользоваться презервативами. Парень хотел купить презервативы в аптеке, но постеснялся это сделать. Девушка рассчитывала получить бесплатные презервативы во время акции, которую проводила местная общественная организация, но в этот день родители поручили ей присматривать за младшим братом. Оба надеялись, что презервативы достанет партнёр. В день встречи презервативов у них не оказалось.

-}← —

#### Задание

Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем, чтобы избегать подобных конфузов? Приведите аргументы в пользу своих предложений.

- ﴾<--

#### Ситуация 2

Девушка и парень хотят заняться сексом. Девушка говорит, что у нее есть презервативы, но парень возражает против их использования: «Ни в коем случае! В них я ничего не чувствую!» Она пытается настаивать, но парень сердится, и говорит, что если она любит его на самом деле, то должна доверять ему.

#### Задание

Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем? Приведите аргументы в пользу своих предложений.

- %<-- -

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.7 «ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ?»

Карточки с ситуациями (продолжение)
Ситуация 3
Во время секса у мужчины сполз презерватив. Другого презерватива у пары не было. Женщина предложила снова надеть этот презерватив — ведь лучше так, чем совсем без презерватива.
Задание
Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем в аналогичной ситуации? Приведите аргументы в пользу своих предложений.
Ситуация 4
Двое влюбленных решили заняться сексом. Оба считают, что нужно использовать презервативы, но боятся об этом сказать, чтобы любимый человек не обиделся, что его/ее подозревают в наличии заболевания, передаваемого половым путём, или чтобы он/она не подумал/а, что такое заболевание есть у партнера. Оба хотят, но не знают, как заговорить об использовании презервативов.
Задание
Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем? Приведите аргументы в пользу своих предложений.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 5.7 «ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ?»

TIE HOJIBSYTOTCA TIFESEFBATUBAMU!		
<b>Карточки с ситуациями</b> (продолжение)		
Ситуация 5		
Молодая супружеская пара пока что не планирует детей. Муж предлагает использовать презерватив для предупреждения беременности. Но жена говорит, что у нее только что закончилась менструация, поэтому сейчас она не может забеременеть и презерватив не нужен.		
Задание		
Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем? Приведите аргументы в пользу своих предложений.		
Ситуация 6		
Девушка и парень уже давно вместе и всегда при интимной близости пользовались презервативами. Но сегодня у парня их не оказалось. Девушка хочет отложить секс до следующего раза, но парень обещает, что всё будет «нормально» и без презерватива. Он говорит, что они давно знают друг друга, поэтому девушка должна ему доверять, если на самом деле любит его. Что ей делать?		
Задание		
Прочитайте ситуацию и подумайте, что делать ее героям сейчас и как им поступать в будущем? Приведите аргументы в пользу своих предложений.		

— — **~** 



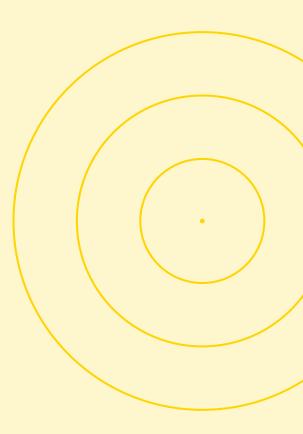
## Отношения

## Обзор темы

На наши представления о том, какими должны быть отношения, влияют в первую очередь семья и ближайшее окружение. Большое значение имеет и то, какие отношения доминируют в культуре и то, как они изображаются в средствах массовой информации. Кроме того, взаимоотношения человека с другими людьми во многом зависят от уровня их личностной зрелости, умения общаться и строить отношения.

Подростки могут испытывать разные и часто очень сильные переживания из-за того, как по-разному складываются их отношения с другими людьми. Благодаря упражнениям в этом разделе, молодые люди смогут обсудить разные виды отношений между людьми, в том числе романтические и сексуальные; а также задуматься о качествах, которые они ищут в других, разобраться в своих ожиданиях от отношений.

## Цели обучения



сформировать представления о различных видах отношений и о том, что любые отношения должны базироваться на принципах уважения к правам и достоинству других людей

способствовать осознанию участниками своих ценностей и пониманию, какие отношения они хотят иметь с другими людьми

выяснить условия и чувства, необходимые для принятия осознанных решений в сфере интимных отношений

выявить основные причины возникновения конфликтных ситуаций, в том числе между родителями и детьми, и эффективные способы их решения

## Вниманию тренера

Важно помнить, что взаимодействие между тренером и участниками — тоже отношения, при этом тренер обладает в них статусом «старшего» и имеет определенный авторитет. Поэтому следует уделить особое внимание тому, чтобы выстраивать отношения с группой и внутри группы с учетом принципов взаимного уважения к правам и достоинству каждого из участников. Это помогает участникам в ходе занятий получить опыт позитивных отношений, основанных на взаимном принятии и уважении.

Тема отношений может вызывать у молодых людей много вопросов и эмоций. Поэтому во время проведения упражнений уделяйте достаточно времени рефлексии переживаний участников и обсуждению происходящего.



## Информация по теме для тренера

#### Отношения в нашей жизни

- Каждый человек на протяжении всей своей жизни строит и поддерживает множество отношений с самыми разными людьми: с родственниками, друзьями, коллегами, соседями, знакомыми, любимыми, преподавателями, одноклассниками и т.п. Для большинства людей наличие доверительных и приносящих радость отношений с близкими, друзьями и знакомыми — важная составляющая ощущения счастья.
- При этом отношения между людьми могут быть очень разными более или менее открытыми, с разной степенью доверия, уважения, ощущения привязанности и любви, частоты и качества общения. Выражают свои чувства друг к другу люди также по-разному.
- Здоровые отношения всегда строятся на взаимной заботе и уважении, гендерном равенстве, сотрудничестве, солидарности, сочувствии, умении делиться. Такие отношения приносят человеку чувство удовлетворения, радости и счастья. Вместе с тем, бывает, что некоторые отношения могут стать неприятными, болезненными и дискомфортными. В этом случае люди могут принять решение прекратить их и это нормально. Никто не обязан оставаться в некомфортных для себя отношениях.

#### Что влияет на то, как складываются наши отношения

- Культура, в которой мы взрослеем, формирует наше видение мира и отношений в нем. При этом первыми и наиболее важными для каждого человека являются отношения внутри своей семьи. Семьи бывают совершенно разными по составу и структуре. Члены семьи могут быть или не быть биологически связаны между собой; жить вместе в одном доме или жить раздельно; быть дружными и сплоченными или встречаться лишь по праздникам. То, какие отношения складывались в семье, где воспитывался человек, во многом будет влиять на его умение общаться и строить отношения с другими людьми как внутри семьи, так и за ее пределами. Вместе с тем, любой человек также способен изменять модели поведения и взаимоотношений, которые ему не нравятся.
- Средства массовой информации, включая глянцевые журналы, телевидение, кино, музыкальные клипы, социальные сети, также сильно влияют на наши представления о взаимоотношениях между людьми. Они генерируют образы и тиражируют модели поведения, которые могут определять наши ожидания от отношений, в том числе романтических и сексуальных. Однако люди могут выбирать, хотят ли они следовать образцам, которые видят вокруг, или сформулировать свои собственные представления о том, какими должны быть их взаимоотношения с окружающими.

Кроме культуры, распространенных в обществе норм и ожиданий, личного опыта, очень большое влияние на отношения, которые выстраивает человек, оказывают его личностные особенности. Все люди хотят отношений, основанных на взаимном уважении, приносящих удовлетворение и радость. Строить такие отношения помогают некоторые личностные качества:

- самоуважение, понимание собственных чувств и ценностей, умение осознавать свой уровень комфорта в отношениях с другими людьми;
- честность, искренность;
- внимание к чувствам других людей и умение сопереживать, уважение их достоинства и прав;
- хорошие коммуникативные навыки;
- умение обсуждать и находить общие интересы, занятия, ценности, ожидания и жизненные планы;
- умение и готовность «давать и брать» (принцип взаимности в отношениях);
- желание и готовность проявлять внимание и заботу друг о друге, проводить время вместе.

Развивая в себе эти качества, а также анализируя свои ожидания и ценности, человек может выстраивать отношения, которые будут приносить радость и счастье.

#### Дружба

- Дружба один из наиболее важных видов межличностных отношений, когда люди понимают, уважают, доверяют друг другу и хотят общаться, проводить время вместе. Есть еще одно интересное объяснение понятия дружбы это семья, которую можно выбрать.
- Обычно дружат люди, похожие друг на друга. Сходство характеров и интересов облегчает взаимное понимание. Однако бывает и наоборот людей могут притягивать различия в умениях, характере, жизненном опыте, мечтах и устремлениях. Главное, чтобы они разделяли общие ценности, имели общее понимание о дружбе, порядочности, о добре и зле. Друг это всегда человек близкий по духу, «родственная душа», тот, на кого можно во всем положиться.
- Не все люди, с которыми мы общаемся, наши друзья. У каждого из нас, кроме друзей, есть товарищи, приятели, знакомые. Товарищи люди, близкие по роду деятельности, по условиям жизни школьные товарищи, товарищи по кружкам или секциям. С приятелем или приятельницей можно пойти в кино, посидеть в кафе, но вряд ли их можно будет попросить о серьезной помощи или доверить им свои сокровенные мысли. Знакомые люди, с которыми нам доводилось встречаться, общаться, даже иметь какое-то общее дело. Важно научиться различать, кто есть кто, чтобы не обманываться в своих ожиданиях от общения с людьми.

#### Любовь

Мы можем любить близких и родных людей – родителей, братьев и сестер, родственников, а также друзей и, конечно, своих возлюбленных. Испытывать любовь можно к какому-то занятию, к делу, к месту, где мы живем, к еде, к книгам, музыке, танцам и другим вещам, которые

- доставляют нам радость и делают нас счастливыми. Любовь является одним из сильнейших чувств, которые испытывают люди.
- Многие отношения, в том числе романтические, начинаются с интереса, когда что-то привлекает внимание людей друг к другу. Это может быть что угодно взгляд, улыбка, фигура, походка, голос или манера говорить.
- Такой интерес может перерасти во влюбленность. Влюблённость, как правило, кроме интереса и симпатии, включает в себя чувство сексуального влечения к человеку, желание быть с ним или с ней рядом, постоянно общаться. При этом влюбленный человек переживает сильнейший эмоциональный подъем, буквально парит на крыльях от переполняющих его чувств и постоянно думает о человеке, который нравится. Это замечательно и совершенно нормально и вызвано активной выработкой гормонов радости и счастья серотонина и дофамина.
- Однако и интерес, и влюбленность могут быстро пройти, если между людьми не возникает эмоциональной близости. Именно благодаря эмоциональной близости людям комфортно рядом друг с другом. Они понимают чувства и желания друг друга и уважительно к ним относятся. Когда люди много общаются, у них появляются общие интересы и жизненные приоритеты возникает интеллектуальная близость. А со временем между людьми возникает духовная близость те невидимые глазу нити, которые прочно связывают двух людей и обеспечивают гармонию и принятие, уверенность друг в друге и доверие. Для искренней и глубокой любви нужны все эти «ингредиенты»: внешняя привлекательность, эмоциональная близость, интеллектуальная близость, духовная близость. Настоящая любовь это глубокое чувство, связанное с желанием заботиться о другом человеке, делать все возможное для его или ее благополучия и счастья. Поэтому любовь невозможна без взаимного уважения, искренности и бережного отношения друг к другу.
- Вместе с тем различить чувство симпатии, влюбленности, сексуального влечения и настоящей, истинной любви может быть сложно. Упражнения в этой главе помогут молодым людям разобраться что общего, а в чем разница между этими чувствами и отношениями.

#### Сексуальные отношения

Интимные отношения составляют важную часть жизни людей. Как и любые другие отношения они могут быть как гармоничными и приносящими радость, так и дискомфортными и небезопасными, если люди подходят к их построению безответственно. Кроме всех остальных факторов, способствующих хорошим отношениям, гармоничные, приносящие радость и удовольствие сексуальные отношения удается построить, если оба человека в паре:

- чувствуют и проявляют друг к другу душевную близость и заботу, а не только физическое влечение;
- соблюдают принцип взаимного согласия, уважения и ответственности;
- внимательно относятся к тому, чтобы оба партнера получали удовольствие, чувствовали себя комфортно и безопасно во время секса;
- доверяют друг другу настолько, чтобы говорить о том, чего хотят, а что им не приятно;
- разделяют ответственность за использование безопасных и эффективных методов предупреждения незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ;

- приходят к соглашению быть верными друг другу (не будут вступать в интимные отношения с другими людьми).
- Однако бывает и так, что люди вступают в половые отношения, когда на самом деле этого не хотят и не готовы к этому. Причины могут быть разными: желание «не отставать» от ровесников, которые хвастаются тем, что уже имеют сексуальный опыт; стремление доказать любовь или «привязать» к себе любимого человека; нежелание обидеть чувства партнера; для получения денег или подарков.
- Если молодые люди вступают в сексуальные отношения, когда они еще не готовы к ним и не достигли зрелости физической, психологической и социальной, то у них могут возникать чувства неловкости, волнения, тревоги, стыда и страха, в том числе по поводу возможной беременности или инфицирования ИППП и ВИЧ. Преодолеть такую растерянность и дискомфорт молодым людям помогут корректные знания о потенциальных рисках половых отношений, понимание как эти риски можно минимизировать, а также развитие навыков общения и рефлексии собственных чувств.

#### Длительность отношений

Большинство людей воспитываются в ожидании, что они встретят человека, с которым захотят вступить в брак, иметь детей и прожить вместе всю жизнь. Но реальность чаще всего оказывается намного сложнее. Люди могут иметь больше одних долговременных отношений в своей жизни. Они могут принять решение жить вместе некоторое время или постоянно; согласиться на исключительно моногамные отношения или же иметь несколько сексуальных партнёров в разные периоды жизни; иметь или не иметь детей; растить детей самостоятельно или вместе с другими членами семьи; вступать в брак или не регистрировать свои отношения. Некоторые могут оставаться одинокими по собственному выбору или из-за определенных обстоятельств.

#### Что может разрушать отношения?

- Когда люди ощущают, что что-то угрожает ценным для них отношениям, они могут начать ревновать. Ревность возникает из совокупности чувства собственничества, ощущения уязвимости, чувств зависти, гнева и обиды. Большинство людей испытывало ревность в тот или иной момент жизни к реальному или воображаемому сопернику.
- Ревность может проявляться в виде угроз, насилия, контролирующего или манипулятивного поведения. Вопреки распространенному мифу о том, что «ревнует значит любит» и его вариациям, важно понимать, что такое поведение не является любовью или ее проявлением. Любовь несовместима с насилием, неуважением, манипуляциями в отношении партнера. Если в отношениях возникла ревность, помочь может честное и уважительное обсуждение проблемы, совместный поиск решения, которое будет отвечать интересам обоих партнеров.
- Иногда люди хотят завершить отношения. Такое желание не всегда взаимно. Тем не менее, никто не обязан оставаться в отношениях, в которых ему или ей не комфортно или где нарушаются их права. Люди должны иметь право и возможность выйти из таких отношений, расстаться или потребовать развод.
- Завершение отношений может быть связано с сильными чувствами грусти, боли, одиночества, гнева и неудачи. Оно также может принести облегчение или ощущение счастья.

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Методическое пособие «Как подростку говорить с подростком о сексуальном образовании?» Режим доступа: https://teenergizer.org/media/2020/11/TEENERGIZER\_ Manual.pdf
- Пособие для тренеров по сексуальному образованию. Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf



• Буклет «Родителям подростков: откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье». Режим доступа: http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\_podrostkov\_rus\_web.pdf



- Материалы сайта «Что нужно знать о репродуктивном здоровье?». Режим доступа: <a href="http://www.reprohealth.info/">http://www.reprohealth.info/</a>
- Материалы сайта «HIV.EE» о ВИЧ, ИППП, сексуальности, гендере и отношениях.
   Режим доступа: https://www.hiv.ee/ru/
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!» Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/
- Материалы сайта «UyatEmes». Режим доступа: https://uyatemes.kz/
- Обучающая платформа «2live.ru». Режим доступа: https://2live.ru/



- Видеоролик «Когда должен быть "первый раз"?» Режим доступа: https://www.youtube.com/ watch?v=9qziRX5 XNw
- Видеоролик «Можно ли найти свою вторую половинку?» Режим доступа: https://youtu.be/cEyxG-4NLeg
- Видеоролик о согласии на отношения. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-asMgeIqfI0
- Видеоролик «Сколько у тебя может быть НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ?» Режим доступа: https://youtu.be/nP19stdXsqg
- Видеоролик «Почему так сложно ЗАБЫТЬ БЫВШУЮ?» Режим доступа: https://youtu.be/J3tc5pDYD\_c

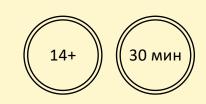


- Чат-бот «Эли». Ответы на вопросы о взрослении и здоровье. Режим доступа: <a href="https://elibot.info/">https://elibot.info/</a>
- Чат-бот «Aspan». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://uyatemes.kz/aspan
- Чат-бот «Ойло». Ответы на вопросы о взрослении, отношениях и здоровье. Режим доступа: https://oilobot.info

## Упражнения

#### УПРАЖНЕНИЕ 6.1

### Мои отношения



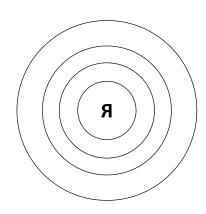
#### Задачи

- формирование представлений о разнообразии отношений в жизни человека
- помощь участникам в осознании, какие личностные черты участники ценят в себе и надеются обнаружить в партнерах в близких отношениях

## Оборудование и материалы

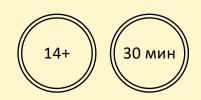
- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листки бумаги по числу участников

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: исследовать разнообразие отношений в жизни, а также разобраться, какие черты в себе и других людях они считают важными и ценными.
- 2. На доске или флипчарте нарисуйте диаграмму, состоящую из четырёх концентрических кругов.



- 3. Попросите участников взять листки бумаги. Объясните, что им нужно нарисовать четыре круга, двигаясь от меньшего круга к большему так, как изображено на доске. Самый большой круг должен занять весь лист.
- 4. В самом маленьком кругу нужно написать свое имя (или нарисовать себя).
- 5. Участники должны подумать о разных людях в их жизни. Затем за пределами маленького круга нужно написать имена (или нарисовать) самых близких людей. В двух внешних кругах — тех, с кем у них не настолько близкие отношения. На выполнение задания дайте 3-5 минут.
- 6. После того, как задание будет выполнено, попросите участников объединиться в группы по 3-4 человека. Скажите, что у каждого участника есть приблизительно две минуты, чтобы объяснить свой рисунок другим членам своей группы. Дайте на общение в группах 6-10 минут.
- 7. После завершения работы, спросите участников групп, все ли в их группе разместили членов своей семьи, друзей, соседей, учителей и остальных в одних и тех же кругах. Коротко обсудите эти различия. Если кто-то захочет пояснить почему так дайте возможность высказаться, но не требуйте пояснения всех ответов/различий.
- 8. Попросите участников подумать и определить черты, которые они ценят в людях, с которыми находятся в отношениях. Это могут быть честность, уважение, забота, доверие, умение веселиться, чувство юмора, открытость, стремление понять, надёжность и другие. Запишите эти слова на доске.
- 9. Попросите участников подумать об одном человеке из их списка, которого они хотели бы перенести ближе к внутреннему кругу. Нужно выбрать одно слово, которое описывает то, что они ценят в этом человеке больше всего.
- 10. Предложите участникам подумать и выбрать одно или два слова на доске, которыми люди смогут описать их самих.
- 11. Спросите, что нового участники узнали о себе и о других людях, о разных видах отношений. Какие выводы сделали после выполнения этого упражнения.
- 12. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

## Что я ищу?



#### Задачи

- осознание участниками личных ценностей
- формирование представлений о качествах и чертах характера, наиболее значимых для построения долгосрочных отношений
- развитие навыков абстрактного мышления

## Оборудование и материалы

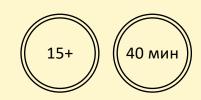
- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листы бумаги по количеству участников

- 1. Предложите выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, какие ценности значимы для участников и какими качествами должен обладать партнер, с которым можно строить долгосрочные отношения.
- 2. Попросите участников взять по листку бумаги и написать пять качеств предполагаемых (или реальных) избранника или избранницы, которые они считают важными. Потом участники должны пронумеровать этот список в порядке важности, где под номером 1 самая важная, ценная для них черта характера.
- 3. Объедините участников в две группы, где в первой все юноши, а в другой все девушки. Если участников много, можно сделать две группы девушек и две юношей.
- 4. Объясните, что участникам нужно сравнить свои списки и определить, какие качества чаще всего обозначены номерами 1 и 2. Затем в течение 2-3 минут им нужно обсудить, почему большинство выбрало именно эти качества как самые важные.

Участники могут обнаружить, что разные люди используют разные слова для обозначения схожих качеств, например, добрый/бескорыстный; веселый/с чувством юмора.

- Предложите помощь группам в случае необходимости.
- 5. Попросите одного участника из каждой группы выйти к доске и написать два наиболее важных качества, с которыми согласились все участники в их группе.
  - Отметьте, принадлежит ли этот перечень группе девушек или юношей.
- 6. Повторите то же действие для остальных групп запишите важные черты и отметьте, кто составлял список группа юношей или девушек.
- 7. Далее проведите обсуждение в общем кругу, спросив участников, похожи ли списки девушек и юношей между собой, и чем именно? Чем они отличаются и почему? Спросите девушек, есть ли у них вопросы или комментарии к списку, который составили юноши, а у юношей вопросы к списку девушек.
- 8. В течение последующих 10 минут проведите обсуждение, используя для этого следующие вопросы:
  - Что из услышанного вас особенно впечатлило?
  - Как отличия во взглядах юношей и девушек на то, что они ищут в своих партнёрах, могут повлиять на отношения?
  - Как можно объяснить эти отличия?
  - Есть ли какие-то пункты, которые отражают гендерные стереотипы, распространенные в обществе?
  - Почему уже сейчас важно думать о том, каких отношений вы захотите, а каких точно нет?
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите желающим поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

### Любовь ли это?



#### Задачи

- формирование представлений о разнице между любовью и другими чувствами: увлечением, влюбленностью, сексуальным влечением, романтическими чувствами, ревностью
- укрепление навыков анализа информации

#### Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- 5 листков бумаги по количеству групп, на которые будут разделены участники
- раздаточный материал 5 карточек с надписями

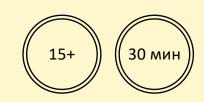
- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: вместе разобраться, что отличает любовь от других чувств и переживаний увлечения, влюбленности, сексуального влечения, романтических чувств и ревности.
- 2. Объедините участников в 5 малых групп. Предложите группам выбрать одну из карточек с надписями. На доске / флипчарте запишите фразу «В чем разница между любовью и ...?».
- 3. Раздайте группам по листку бумаги и попросите переписать туда фразу с доски, но дополнив ее словом со своей карточки. Дайте группам 5 минут для обсуждения разницы между двумя понятиями. Попросите записать ответы на своем листке. По прошествии отведенного времени, попросите одну из групп прочитать свою фразу и презентовать свой ответ остальным участникам.

- 4. После презентации, спросите остальных участников, согласны ли они с мнением группы, не хотят ли чего-то дополнить. Спросите у участников, одинаковы ли у девушек и у юношей шансы испытать это чувство. Будет ли интенсивность переживания этого чувства одинаковой для представителей обоих полов? Что может произойти, если это чувство спутать с любовью? Попросите привести примеры. Спросите, может ли это чувство быть частью любви?
- 5. Повторите пункты 5 и 6 для других четырёх групп.
- 6. В течение следующих 10 минут проведите обсуждение в общей группе, используя вопросы:
  - Откуда молодые люди получают представление о любви и романтике?
  - Как в кино, сериалах, книгах, видеороликах изображены эти чувства? Насколько реалистично? Какое влияние такое изображение может оказывать на ожидания людей от отношений (с партнерами)?
  - Почему важно иметь собственные представления о различиях между любовью и другими чувствами?
- 7. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ 6.3 «ЛЮБОВЬ ЛИ ЭТО?»

Карточки		
Карточка 1		
УВЛЕЧЕНИЕ (сильный интерес к кому-либо)		
Карточка 2		
влюблённость		
Карточка 3		
РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ (эмоциональное влечение к кому-либо)		
Карточка 4		
СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ		
Карточка 5		
РЕВНОСТЬ		

### Соглашаюсь / Не соглашаюсь



Задачи

 развитие навыков критического мышления и принятия решений, связанных с отношениями

Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- список утверждений для тренера

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите участникам выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить вопросы, связанные с отношениями, и понять, как люди принимают решения касательно тех или иных отношений.
- 2. Расставьте стулья по кругу. Важно, чтобы во время упражнения все, включая тренера, сидели на одном уровне.
- 3. Объясните участникам, что сейчас вы будете зачитывать вслух утверждения. После того, как тренер зачитает утверждение, каждый участник должен будет быстро определиться, согласен он с утверждением или не согласен. Если нет, то участник остается сидеть на своем месте. Если согласен нужно будет пересесть на другой стул, то есть поменяться местами с другими участниками.

Если встает только один из участников, то он или она меняются местами с тренером.

Если нет возможности расставить стулья, упражнение можно выполнить с помощью воображаемой линии, где в одном конце линии соберутся те, кто согласен с утверждением, а в другом – те, у кого противоположное мнение.

- 4. Нужно начать с нескольких простых высказываний, таких как «Сегодня четверг», «Идет дождь» и т.д., чтобы участники смогли разобраться, что им нужно делать. Потом утверждения должны становиться всё более сложными (см. список утверждений в раздаточном материале).
- 5. После прочтения каждого утверждения спрашивайте у тех, кто пересел, почему они согласны с этим утверждением.
  - Относитесь с уважением к ответам участников, чтобы они чувствовали себя комфортно, аргументируя свое мнение.
  - При необходимости напоминайте участникам, что нет правильных или неправильных ответов на эти утверждения. Основная задача упражнения состоить в том, чтобы участники задумались о своих отношениях.
- 6. После прочтения всех выбранных вами утверждений, спросите участников, были ли среди них такие, когда им было особенно тяжело определиться со своим мнением о нем или объяснить свою точку зрения.
- 7. Проводя дальнейшее обсуждение, спросите участников:
  - Что бы они посоветовали своему другу или подруге, у которых возникли проблемы в отношениях? Например, нет взаимности в любви? Или есть ощущение дискомфорта в отношениях? Или же вместо радости и счастья в отношениях постоянные обиды, ссоры, ревность партнер ведет себя грубо, может ругаться, оскорблять, манипулировать, принуждать к чему-либо, даже ударить.
  - С кем они могут поговорить об этом?
  - Что они могут сделать, если почувствуют, что их принуждают к чему-либо в отношениях (например, изменить стиль в одежде или прическу, отказаться от макияжа, от привычных занятий, перестать общаться с кем-то из друзей или подруг, заниматься сексом, если им самим этого не хочется)?
  - Что они могут сделать, если парень или девушка, с которыми они уже давно встречаются, не хотят заниматься сексом?
  - Как можно завершить отношения, расстаться с партнёром, если отношения дискомфортны и не приносят радости?
  - Как себя лучше повести, если партнер больше не хочет быть с ними в отношениях, хочет расстаться?

Резюмируя обсуждение, напомните участникам, что любое принуждение или насилие в отношениях недопустимо. Основа хороших отношений — взаимное уважение и комфорт.

Напомните участникам о том, где они могут получить консультацию или поддержку в сложной ситуации, когда чувствуют в этом потребность (в числе прочих, можете назвать сайты teenslive.info и teenergizer.org, телефоны горячих линий).

8. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Поблагодарите всех участников.

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.4 «СОГЛАШАЮСЬ / НЕ СОГЛАШАЮСЬ»

#### Список утверждений для тренера

- Сегодня четверг (или другой день).
- Идет дождь.
- Отношения между людьми бывают очень разными.
- Все люди находятся одновременно в разных отношениях.
- Друзья и члены семьи находятся в разных, но в чем-то похожих отношениях.
- Учителя и ученики находятся в отношениях.
- Дружба может быть только с ровесниками.
- Человек может иметь сексуальные отношения лишь с человеком его же возраста, ровесником.
- Если люди в отношениях, то есть считают друг друга своим парнем / своей девушкой, то они обязательно должны заниматься сексом.
- Отказаться от секса, когда человек находится в отношениях, не сложно.
- Большинство людей находятся в отношениях, так как не хотят быть одинокими.
- Большинство людей находятся в отношениях, так как хотят заниматься сексом.
- Большинство людей находятся в отношениях, поскольку любят друг друга.
- Если у человека возникают проблемы в отношениях, то он или она могут обсудить это со своим партнером.
- Если у человека есть проблемы в отношениях, то он или она могут поговорить об этом с друзьями и членами семьи.
- Быть в отношениях легко.
- Разорвать отношения легко.

### Когда можно начинать сексуальные отношения?



#### Задачи

- формирование представлений о том, что необходимо для безопасных и комфортных сексуальных отношений
- развитие навыков критического мышления
- актуализация ответственности за собственное поведение и здоровье

## Оборудование и материалы

 раздаточный материал «Что важно для комфортных и безопасных сексуальных отношений?» по количеству участников

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: выяснить, что необходимо для безопасных и комфортных сексуальных отношений.
- 2. Расскажите участникам, что люди могут руководствоваться разными соображениями, когда принимают решение начать сексуальную жизнь и быть сексуально активным или пока не торопиться с этим.

- 3. Некоторые люди ждут определённого возраста для начала сексуальных отношений или считают, что лучше подождать до помолвки или до заключения брака. Некоторые торопятся с этим, чтобы не отстать от сверстников, которые бравируют тем, что уже давно приобрели сексуальный опыт. Третьи не строят никаких планов на это. А кого-то могут уговорить или заставить вступить в сексуальные отношения.
  - Молодым людям может быть сложно определить, готовы ли они к сексу.
  - Это упражнение поможет участникам выяснить, что важно для того, чтобы сексуальные отношения приносили радость и удовольствие и создавали рисков для здоровья.
- 4. Раздайте всем участникам карточки «Что важно для комфортных и безопасных сексуальных отношений?» для индивидуальной работы.
- 5. Попросите участников внимательно прочитать каждое утверждение, подумать и поставить пометки напротив тех утверждений, которые, с их точки зрения, являются важными для принятия решения начать сексуальные отношения.
  - Подчеркните, что задание нужно выполнять индивидуально и что участники не будут презентовать свои ответы группе.
  - Дайте 10 минут на раздумья и заполнение карточки.
- 6. После того, как все участники завершат работу, расскажите, что условия и чувства, описанные в карточках, важны для уверенности в своей готовности к сексуальным отношениям. Кроме того, для некоторых людей могут быть важными и другие факторы, которые в этот список не вошли.
  - Нет какого-то «правильного возраста» для начала сексуальных отношений. Для того, чтобы сексуальная близость приносила радость и удовлетворение, человек должен быть физиологически и эмоционально готовым к ней и способным брать на себя ответственность за здоровье и благополучие свое и своего партнера.
  - Напомните о том, что во многих странах установлен так называемый «возраст согласия» в 16 лет. Считается, что только по достижении этого возраста человек может дать осознанное и свободное согласие на сексуальные отношения.
- 7. Спросите участников, интересно ли им было заполнять карточки, считают ли они вопросы, которые затронуты в упражнении, важными.
- 8. Подведите итоги упражнения. Предложите участникам взять заполненные ими карточки с собой, еще подумать над утверждениями и по желанию обсудить с близким другом/ подругой, родителями с кем бы хотелось.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.5 «КОГДА МОЖНО НАЧИНАТЬ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?»

## Что важно для комфортных и безопасных сексуальных отношений?

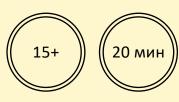
Чувства и условия	Поле для отметок
Чувство эмоциональной близости с партнером	
Чувство взаимного уважения	
Чувство взаимного доверия	
Чувство любви	
Сексуальное влечение партнеров друг к другу	
Понимание того, что оба партнера действительно хотят интимных отношений друг с другом (сказанное вслух «да»)	
Обсуждение того, что для каждого из партнеров допустимо, а что неприемлемо во время сексуаль- ных отношений	
Чувство комфорта во время разговоров с любимым человеком о том, что приносит каждому удовлетворение в интимных отношениях	
Чувство комфорта при обсуждении вопроса об исполь- зовании презервативов для предупреждения зараже- ния инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП) и беременности, если это не входит в планы	

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.5 «КОГДА МОЖНО НАЧИНАТЬ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?»

## **Что важно для комфортных и безопасных сексуальных отношений?** (продолжение)

Чувства и условия	Поле для отметок
Знание, умение и согласие обоих партнеров правильно использовать презервативы для профилактики ИППП и незапланированной беременности	
Использование других (кроме презерватива) средств контрацепции для предупреждения незапланированной беременности	
Обследование на ИППП и ВИЧ перед вступлением в сексуальные отношения и после ситуаций, в которых был риск заражения	
Уверенность в том, что ни один из партнеров не будет скрывать наличие у себя какой-либо ИППП, ВИЧ или другого инфекционного заболевания и будет делать все, чтобы не передать эту инфекцию	
Уверенность в том, что сексуальный контакт можно будет прекратить в любой момент, если кто-то из партнеров почувствует себя дискомфортно и попросит об этом	
Уверенность в том, что если любой из партнеров захочет прекратить сексуальные отношения, то второй партнер отнесется к этому решению с уважением и примет его, как бы это ни было неприятно или обидно	
Чувство уверенности, что вас не высмеют, не устыдят, не скажут ничего обидного после сексуального контакта, а наоборот поддержат, даже если что-то пойдет не так	
Другое (что именно?)	

## Спроси об отношениях у эксперта-ровесника



Задачи

развитие навыков критического мышления и решения вопросов и проблем, с которыми молодые люди могут столкнуться в повседневной жизни

Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- список ситуаций и вопросов для тренера

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: потренироваться в решении проблем и ситуаций, с которыми молодые люди могут сталкиваться в повседневной жизни.
- 2. Объедините участников в группы по 3-4 человека. Скажите, что сейчас они будут в роли экспертов-ровесников.
- 3. Расскажите о веб-сайтах teenslive.info и teenergizer.org, где подростки могут найти много корректной и полезной информации об отношениях, любви, репродуктивном и сексуальном здоровье и анонимно задать вопросы как врачам и психологам, так и равным консультантам. Вопросы могут касаться любой темы здоровья, сексуальности, отношений, контрацепции и т.п.

- 4. Прочитайте вслух первую ситуацию и вопросы к ней (см. ситуации и вопросы в раздаточном материале).
- 5. Дайте группам на обсужение 5 минут. Задача придумать совет для молодого человека, как поступить в сложившейся ситуации. Если участники затрудняются с ответом, то предложите им заглянуть на сайты, о которых вы рассказали, и попробовать найти там нужную информацию.
- 6. После работы в группах, дайте возможность каждой из них озвучить свой ответ.
- 7. Стимулируйте обсуждение в общем кругу, используя вопросы к ситуации.
- 8. Повторите шаги 5-7 для обсуждения ситуаций и вопросов из списка, приведенного в раздаточном материале.
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите желающим поделиться своими переживаниями и открытиями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.6 «СПРОСИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ У ЭКСПЕРТА-РОВЕСНИКА»

#### Ситуации и вопросы для обсуждения

#### Ситуация 1

Я в отношениях с девушкой, с которой мы учимся в одной школе. Она очень ревнует каждый раз, когда я разговариваю с другими девушками. И это меня одновременно злит и огорчает – кажется, что она мне не доверяет. Что мне делать?

#### Вопросы для дискуссии:

- Что такое ревность?
- Что можно сделать, если испытываешь ревность?
- Как ревность связана с самооценкой?
- Почему тяжело быть в отношениях, если один из партнеров ревнует?
- Можно ли избавиться от чувства ревности?

#### 

#### Ситуация 2

Мой отец всегда говорит мне, какую одежду носить. Что делать?

#### Вопросы для дискуссии:

- Почему некоторые родители хотят контролировать, как одеваются их дети-подростки?
- Как вы думаете, чего отец хочет добиться?
- Как можно изменить ситуацию, чтобы всем было комфортно?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.6 «СПРОСИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ У ЭКСПЕРТА-РОВЕСНИКА»

#### Ситуации и вопросы для обсуждения (продолжение)

#### Ситуация 3

Если меня любят, обязана ли я полюбить в ответ? Уже много лет я нравлюсь однокласснику, но он для меня просто друг. Понимаю, что он очень хороший, но у меня нет к нему чувства любви.

%—

#### Вопросы для дискуссии:

- Можно ли заставить себя или кого-то полюбить?
- Что делать девушке (или парню) в такой ситуации?
- Как поступить, чтобы не нанести обиду влюбленному человеку?
- Возможно ли оставаться друзьями, если любовь не взаимна?

#### Ситуация 4

В последнее время мои родители пытаются поговорить со мной о сексе, как я полагаю, в воспитательных целях. Но я не могу с ними разговаривать об ЭТОМ, так как стесняюсь. Это нормально не хотеть говорить о сексе с родителями? При этом мне было бы интересно задать вопросы и послушать разные истории, но не с родителями! Что делать?

#### Вопросы для дискуссии:

- Почему родители хотят поговорить, что именно их так волнует?
- Как девушке или парню сказать родителям, что они не готовы разговаривать с ними о сексе, но при этом не испортить отношения?
- К кому можно обратиться за надёжной информацией о сексе, кроме родителей?
   (например, к специалистам дружественных молодежи клиник).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 6.6 «СПРОСИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ У ЭКСПЕРТА-РОВЕСНИКА»

#### Ситуации и вопросы для обсуждения (продолжение)

—**}<**—

#### Ситуация 5

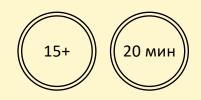
Я студентка, и я уже некоторое время встречаюсь с 25-летним бизнесменом. Он дарит мне подарки, мы ходим на дискотеки и в кино. У нас был секс, и я стала беспокоиться о заражении ВИЧ, другими ИППП, ведь мы не пользовались презервативами. Я хочу ими пользоваться, но я не знаю, как ему об этом сказать. Боюсь, что он откажется. Он так много делает для меня... Что мне делать?

#### Вопросы для дискуссии:

- Почему, по вашему мнению, девушка боится поговорить об использовании презервативов и полагает, что он откажет?
- Что она может сделать, если парень действительно не захочет использовать презервативы?

**-- }<--** --

## Дети и родители



Задачи

• способствовать пониманию причин недоразумений в отношениях с родителями; поиск путей их решения

Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листы ватмана по числу групп, на которые будут разделены участники

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить, почему иногда возникают недоразумения и конфликты с родителями и как их можно решать.
- 2. Объедините участников в две группы. Раздайте группам по листу ватмана.
- 3. Попросите участников 1-ой группы составить список претензий родителей к детям. Задание для 2-ой группы составить список претензий детей к родителям. На выполнение задания дайте 5 минут.
- 4. После работы в группах, предоставьте группам по 2-3 минуты для презентации своих списков. Повесьте списки рядом.
- 5. Проведите обсуждение в общей группе:
  - Какие возникли эмоции, переживания, когда участники писали претензии детей к родителям?
  - Какие возникли эмоции, переживания, когда участники писали претензии родителей к детям?

- Что участники могут сказать о ситуациях, возникающих в отношениях «детиродители», какие они?
- Почему возникает непонимание между родителями и детьми? (например, из-за отсутствия у родителей информации и достаточного общения с детьми; из-за разницы в интересах и опыте и т.д.).
- Всегда ли родители хорошо понимают своих детей-подростков, знают, чем и как они живут, чем интересуются? Как они могут узнавать об этом?
- 6. Спросите, что, по мнению участников, должны обязательно знать родители о своих детях, чтобы не возникало недоразумений и конфликтных ситуаций? Записывайте ответы на доске или флипчарте с надписью «Что должны знать родители о своих детях?».
- 7. Предложите участникам проанализировать записи.
- 8. При обсуждении важно подвести группу к выводу, что отношения между родителями и детьми бывают разными. Но в жизни почти каждого подростка бывают ситуации, когда возникают проблемы в отношениях с родителями. Непонимание растет из-за отсутствия у родителей информации и достаточного общения с детьми.
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите желающим поделиться своими переживаниями и открытиями и поблагодарите всех участников.

#### Альтернативный вариант

Этот вариант предполагает работу как с подростками, так и с их родителями.

- 1. Предложите участникам представить, что они едут на необитаемый остров.
- 2. С собой им можно взять пятерых друзей. Им нужно решить, кого именно они возьмут.
- 3. Пусть участники подумают, почему они выбрали именно этих людей. Какие черты характера, качества они ценят в этих людях?
- 4. Раздайте участникам листки бумаги, чтобы записать минимум 10 характеристик этих людей.
- 5. Дайте на индивидуальную работу 10 минут.
- 6. После завершения работы попросите участников озвучить черты людей, записанные на их листах. Запишите их ответы на флипчарте. Записывайте основное, не более десяти пунктов.
- 7. Позже, во время проведения родительского собрания, предложите родителям записать на листах бумаги качества, которые, по их мнению, есть у их детей. Запишите ответы родителей на флипчарте.
- 8. Прикрепите рядом флипчарт с ответами участников (подростков) и сравните списки.
- 9. Вместе с родителями проанализируйте списки, проверьте, совпали ли качества, написанные родителями, с теми, что определили их дети. Какие отличия есть в списках? Почему, по мнению родителей, эти отличия есть? Что родители могут сделать, чтобы улучшить отношения с детьми?

- 10. Подведите родителей к выводу, что отношения между родителями и детьми бывают разными, тем не менее, они базируются на одних и тех же общечеловеческих ценностях. Непонимание чаще всего возникает, потому что родители и дети недостаточно общаются друг с другом, и могут не знать об интересах, радостях, тревогах и переживаниях друг друга.
- 11. Позже, во время следующего занятия с участниками (подростками), покажите им два списка их список и список родителей. Вместе с участниками проанализируйте списки, проверьте, совпали ли указанные ими черты характера с теми, что написали родители. Какие отличия есть в списках? Почему, по их мнению, эти отличия есть? Что дети (участники) могу сделать, чтобы улучшить отношения с родителями?
- 12. Подведите участников к выводу, что отношения между родителями и детьми бывают разными, тем не менее, они базируются на одних и тех же общечеловеческих ценностях. Непонимание чаще всего возникает, потому что родители и дети недостаточно общаются друг с другом, и могут не знать об интересах, радостях, тревогах и переживаниях друг друга.
- 13. Предложите желающим поделиться своими переживаниями и от крытиями. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Поблагодарите всех участников.

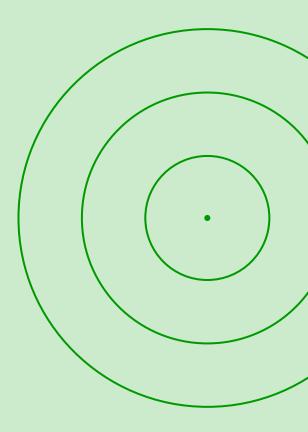
## Тема 7

# Общение

## Обзор темы

Умение четко и ясно излагать свои мысли и умение слушать собеседника — важные навыки продуктивного общения. Развитие этих навыков помогает подросткам выстраивать эффективную коммуникацию, улучшать свою самооценку и чувствовать себя более уверенно, строить отношения, основанные на взаимопонимании, а возникающие конфликты решать с уважением и без насилия. Представленные в настоящей теме упражнения дают возможность молодым людям освоить и улучшить навыки использования эффективных коммуникативных стратегий.

## Цели обучения



сформировать представление о важности коммуникативных навыков для межличностных отношений

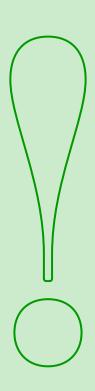
помочь разобраться, почему людям иногда бывает тяжело отказаться от нежелательного или рискованного предложения, и как научиться говорить «нет»

улучшить навыки эффективной коммуникации и конструктивного поведения

# Вниманию тренера

Молодые люди могут чувствовать себя неуверенно, осваивая новые для себя стратегии общения. Поэтому старайтесь создавать на занятиях обстановку взаимного доверия, в которой все участники будут чувствовать себя комфортно и смогут общаться открыто.

Помните о важности невербальной коммуникации. Тело человека может подавать сигналы, которые противоречат тому, что этот человек говорит словами. Следите также за языком вашего собственного тела. Тактично вовлекайте в общение и тех молодых людей, которые ведут себя сдержанно в присутствии других. Однако, побуждая участников говорить о личных ситуациях или темах, избегайте любого давления. Помните о правиле добровольности во время проведения ролевых игр. Не заставляйте во время общей групповой работы «разыгрывать» сценки тех, кто этого не хочет — такие активности должны выполняться только по желанию.



# Информация по теме для тренера

### Что такое эффективная коммуникация?

- Коммуникацию называют эффективной, когда сообщение, которое передает отправитель, идентично сообщению, полученному и принятому получателем. Иными словами, для эффективной коммуникации необходимо, чтобы один человек умел четко и ясно выражать свои мысли и переживания и доносить их до собеседника. А другой мог внимательно выслушать, не перебивая и воздерживаясь от критики, искренне стараясь понять другого.
- Эти навыки умение выражать свои мысли ясно и просто и умение слушать можно и нужно развивать и совершенствовать каждому человеку (см. Упражнение 7.3 «А+Б»). Кроме того, для продуктивного общения необходимо искреннее внимание к собеседнику (см. Упражнение 7.1. «Ярлыки» и Упражнение 7.2. «Открытые и закрытые вопросы»).
- Однако, даже когда мы ясно и просто выражаем свои мысли, мы все равно можем столкнуться с трудностями в общении. Кроме того, важно не только то, что мы говорим, но и то, как мы говорим. Проблемы в общении могут возникнуть, если собеседники не следят за языком тела, то есть не обращают внимания на мимику, жесты, позу, интонации голоса и выражение лица — свои и партнера по общению.

### Вербальное и невербальное общение

- Кроме слов, наше общение с окружающими всегда включает невербальную составляющую. При личном общении взгляды, жесты, позы и интонации иногда могут передавать гораздо больше, чем слова, давая понять, что на самом деле чувствуют люди. Говорят ли они правду или что-то скрывают, пытаются надавить на нас или чем-то встревожены и огорчены. Отслеживая, как меняется выражение лица собеседника, мы можем лучше понять его или ее отношение к тому, о чем мы говорим.
- Даже разговаривая по телефону с другим человеком, мы реагируем на его интонации, громкость голоса, паузы между словами, заминки. Письма и текстовые сообщения в наименьшей степени передают невербальные характеристики общения, но и в них люди стараются обозначать свои эмоции и настроения с помощью знаков препинания, заглавного шрифта (капслока), смайликов, эмодзи. Все эти элементы невербального общения помогают нам лучше понять нашего собеседника и сделать наше общение более приятным и эффективным.
- Вместе с тем важно помнить и о том, что наши собственные жесты, поза, интонации, выражение лица могут как помогать, так и мешать нашим партнерам по общению лучше пони-

мать нас, наши чувства и переживания. Поэтому очень важно не только обращать внимание на невербальные сигналы собеседника, но и отслеживать, какие сигналы мы сами подаем нашим партнерам по общению.

### Почему важно научиться понимать себя

Понимание себя, своих чувств и эмоций и того, как они проявляются в общении, помогает нам общаться с окружающими более продуктивно (см. Упражнение 7.7. «Жизненные ситуации и модели поведения»). Когда человек может рассказать о своих эмоциях собеседнику, им становится гораздо проще достичь взаимопонимания, а также аргументировать свою позицию (см. Упражнение 7.5. «Договорись с родителями» и Упражнение 7.6. «Четыре шага навстречу»).

Кроме того, внимание к собственным чувствам и переживаниям дает возможность не поддаваться давлению и научиться отказываться от предложений или просьб, которые могут быть неприятны или рискованны (см. Упражнение 7.4. «Ролевая игра «Как сказать «Нет»).

# Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!» Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/

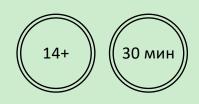


- Почему мы делаем то, чего на самом деле не хотим? Режим доступа: https://youtu.be/OGXjkOpUxII
- TEXx talks. Селеста Хэдли «10 способов стать хорошим собеседником». (на английском языке)
   Режим доступа: https://www.ted.com/talks/celeste\_headlee\_10\_ways\_to\_have\_a\_better\_conversation/transcript?language=ru
- TEDx talks. Ирина Хакамада. «Эмоции: подавлять, управлять или расслабиться?» Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=hlNbKyu8N2g

# Упражнения

### УПРАЖНЕНИЕ 7.1

# Ярлыки



### Задачи

- формирование представлений о влиянии стереотипов на общение
- создание условий для рефлексии переживаний, возникающих при столкновении со стереотипными представлениями и ярлыками в общении

# Оборудование и материалы

- раздаточный материал («короны» по количеству участников. Если нет возможности подготовить «короны», можно использовать стикеры с надписями)
- наборы пазлов соответственно количеству малых групп

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: вместе исследовать, как стереотипы влияют на общение.
- 2. Объедините участников в группы по 4-6 человек. Раздайте всем заранее подготовленные «короны» так, чтобы участники не видели, что на них написано, и попросите их надеть.
- 3. Дайте задание группам собрать пазлы (или другое задание, которое предполагает активное взаимодействие участников в малой группе).
- 4. Озвучьте обязательное условие: во время работы в группе они должны относиться друг к другу так, как написано на «коронах», не озвучивая при этом, что именно на ней написано.

- 5. Дайте на выполнение задания 5 минут.
- 6. По прошествии указанного времени, предложите участникам обсудить в общем кругу, какие эмоции они испытывали, когда выполняли задание в своей группе. Понравилось ли им общаться с другими участниками и почему?
- 7. Спросите некоторых из них, что, по их мнению, написано на их коронах.
- 8. Предложите участникам снять «короны».
- 9. Продолжите обсуждение в общей группе, спросив участников, как часто, по их мнению, люди сталкиваются с навешиванием «ярлыков»? Где и при каких условиях это может происходить?
- 10. При необходимости поясните, что люди довольно часто навешивают на других «ярлыки». Мы используем их, чтобы быстро описать поведение, чувства людей и наше восприятие этих людей. Часто это приводит к тому, что мы начинаем мыслить стереотипами. Стереотип это упрощенное, схематическое и часто искаженное представление о ком-либо. Примеры таких стереотипов: «Все блондинки не отличаются сообразительностью» или «Мужчины маленького роста страдают комплексом Наполеона».
- 11. Спросите у группы, что люди могут чувствовать, когда в реальной жизни на них или на их близкого человека навешивают «ярлыки»? К чему приводит мышление стереотипами, как оно влияет на наше собственное поведение? На поведение других людей? К каким сложностям в общении может привести? Легко ли избавиться от «ярлыка»? Как можно изменить чье-то представление о себе? Что можно делать, чтобы избегать стереотипного мышления о других людях, перестать воспринимать их через «ярлыки»?
- 12. Расскажите, что благодаря этому упражнению и обсуждению участники сделали первый шаг к пониманию того, как важно стараться увидеть реального человека, его уникальность.
- 13. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

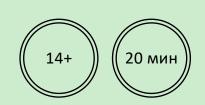
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 7.1 «ЯРЛЫКИ»

### Короны для участников

«Злюка» — будь хмурым/-ой со мной						
«Ябеда» — игнорируй меня						
«Плохо понимаю» – говори со мной так, будто мне 5 лет						
«Нужна поддержка» — ободряй меня						
«Мне грустно» — пожалей меня						
«Чудак» – корчи мне рожицы						

### УПРАЖНЕНИЕ 7.2

# Открытые и закрытые вопросы



Задачи

 развитие навыков коммуникации с использованием открытых и закрытых вопросов

Оборудование и материалы

не требуются

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: понять, как те или иные вопросы помогают или препятствуют эффективному общению.
- 2. Попросите одного человека из группы побыть волонтером в этом упражнении. Дайте ему/ей задание: задумать какой-то предмет, место или человека.
- 3. Задание для группы: с помощью вопросов попытаться выяснить, что именно было загадано. При этом они могут использовать только закрытые вопросы, то есть такие вопросы, ответ на которые будет «да» или «нет».
- 4. Спустя 3 минуты, независимо от результата, вместе с участниками посчитайте, сколько вопросов они задали, чтобы отгадать слово.
- 5. Далее пригласите другого человека побыть волонтером. Он/она должен задумать другое слово.

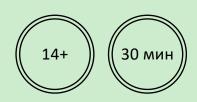
- 6. Задание для группы: участники могут задавать любые вопросы открытые или закрытые чтобы выяснить слово. Единственное, чего они не могут это задать прямой вопрос о том, что именно было загадано.
- 7. При этом волонтер может давать развернутый ответ, а не только отвечать «да» или «нет».
- 8. Спустя 3 минуты, независимо от результата, вместе с участниками посчитайте, сколько вопросов они задали, чтобы отгадать слово.
- 9. Проведите обсуждение в общей группе: в какой ситуации участники быстрее отгадали задуманное слово? Почему, по их мнению, это произошло?
- 10. Спросите группу, знали ли они о том, что вопросы бывают «открытыми» и «закрытыми» и в чем разница между этими вопросами.
- 11. Если участникам сложно сформулировать ответ, коротко поясните, что открытыми называют вопросы, которые приглашают людей к разговору. Эти вопросы побуждают человека высказываться. Открытые вопросы начинаются со слов «что?», «как?», «зачем?». Например, «Что ты думаешь о последнем фильме из серии о человеке-пауке?».

Закрытые вопросы, наоборот, могут тормозить общение, усложнять его. На закрытые вопросы можно ответить «да» или «нет», либо дать точную информацию (например, на закрытый вопрос о дате рождения ответ будет однозначным). Часто после полученных ответов сложно продолжать диалог. Например: «Ты сегодня завтракала?», «Шапку надел?».

- 12. Обсудите в общей группе:
  - Когда полезны открытые вопросы?
  - Когда полезны закрытые вопросы?
  - Какие вопросы способствуют эффективному общению?
- 13. Подведите итог, подчеркнув, что все типы вопросов полезны. Однако, если мы хотим узнать больше о человеке, его чувствах, мнениях, желаниях, в общении лучше использовать больше открытых вопросов.
- 14. Подведите итоги обсуждения и помогите участникам сделать выводы. Предложите поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

### УПРАЖНЕНИЕ 7.3

## A+B



Задачи

развитие навыков активного слушания

# Оборудование и материалы

доска и мел / флипчарт и маркеры

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: узнать больше о роли активного слушания и потренироваться в его использовании.
- 2. Расскажите группе, что коммуникация это двусторонний процесс. И когда один человек говорит, другой слушает. Это значит, что слушание является важной частью общения.
- 3. Попросите участников объединиться в пары, где один человек будет «А», а другой «Б». Если группа большая (более 20 человек), можно объединить участников в тройки, где третий человек будет играть роль наблюдателя. Задача наблюдателя следить и отмечать про себя, как вели себя пары во время выполнения задания.
- 4. Соберите всех «А» и выйдите вместе с ними из аудитории, чтобы объяснить задание: вспомнить ситуации из жизни, которыми им бы хотелось поделиться с другим человеком. Они должны будут рассказать эту ситуацию своему собеседнику «Б». Поясните, что информация о ситуации не должна быть конфиденциальной, важно, чтобы о ней было комфортно говорить.
- 5. Дайте 3-5 минут участникам «А», чтобы решить, о чем они будут говорить.

- 6. В это время вернитесь в аудиторию, где остались «Б» и попросите участников вспомнить все известные им приемы активного слушания.
- 7. Запишите сказанное на доске и дополните, чтобы список был примерно таким:

Невербальные формы поведения (язык тела):

- Сидеть лицом к собеседнику.
- Слегка наклоняться в сторону собеседника, чтобы показать, что вы слушаете.
- Поддерживать зрительный контакт.
- «Открытая» позиция руки не должны быть скрещенными или сжатыми в кулаки.
- Кивание головой (будто говорим «да»).
- Улыбка и иногда прикосновения к руке, плечу, если это уместно.

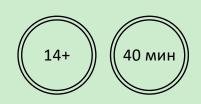
### Вербальные формы поведения:

- Уточняющие вопросы («Ты имеешь в виду, что ...?», «Мне было не совсем понятно, что ты сказал/а о ...» и т.п.).
- Поощрение («И что дальше?», «Расскажи об этом подробнее»).
- Переформулирование (повторение услышанного своими словами) и переспрашивание («Я тебя правильно понимаю, что..?»).
- Сопереживание чувствам («Могу представить, как ты себя чувствуешь»).
- Поддержка идей («Хорошая мысль!»).
- Избегание фраз, которые могут заставить собеседника чувствовать себя некомфортно.
- Благодарность человеку за то, что доверился вам и поделился своими мыслями.
- 8. Обратите внимание участников на то, что «плохой слушатель» в беседе придерживается противоположных принципов.
- 9. Дайте задание для «Б»: во время общения с «А» выполнять роль «плохого слушателя», нарушая перечисленные принципы активного слушания. Например, не смотреть в глаза или отводить взгляд, сидеть со скрещенными на груди руками, отклониться на спинку стула, молчать и тому подобное.
- 10. Если задание для «Б» понятно, позовите «А» в аудиторию. Попросите участников вновь объединиться в пары «А+Б».
- 11. Когда участники будут готовы, предложите им начать общение. Через 3-4 минуты прервите работу в парах.
- 12. Проведите обсуждение, сначала обратившись к наблюдателям (если они были), спросив, как они оценивают такое общение, разговор? Был ли он удовлетворительным и эффективным? Какие вербальные и невербальные формы поведения демонстрировали «Б»? Как реагировали «А» на такое поведение?
- 13. Затем спросите участников «А», какие эмоции они испытывали и почему. После спросите участников «Б» об их чувствах, переживаниях и наблюдениях в процессе общения. После обсуждения сообщите группе, что заданием для «Б» было вести себя как «плохой слушатель».

- 14. Предложите парам попробовать еще раз, но уже при других условиях: пусть «А» продолжают рассказывать свои истории, но «Б» не должны больше играть роль «плохого слушателя», а наоборот соблюдать принципы активного слушания (еще раз обратите внимание «Б» на список на доске).
- 15. Дайте на работу в парах еще 3-4 минуты.
- 16. После завершения работы в парах, проведите обсуждение, сначала обратившись к наблюдателям, спросив, как они оценивают такое общение, разговор? Был ли он удовлетворительным и эффективным? Какие вербальные и невербальные формы поведения демонстрировали «Б»? Как реагировали «А» на такое поведение?
- 17. Затем спросите «А» какие эмоции они испытывали в этот раз и почему. После спросите «Б» об их чувствах и переживаниях. Что изменилось для них в общении?
- 18. Спросите группу, какие стратегии поведения, по их мнению, улучшают коммуникацию между людьми? При необходимости дополните ответы участников выводом, что для эффективного общения необходимо развивать навыки активного слушания. Во время общения мы получаем много информации, поэтому этот процесс должен быть активным и осмысленным.
  - Поясните, что активное слушание не только способствует продуктивному общению, но и развивает мышление, ведь во время общения мы получаем много информации, можем учиться новому. Расскажите, что на вопрос «Что самое важное в процессе общения?», психологи отвечают: «Способность человека не только слушать, но и слышать собеседника», то есть воспринимать информацию, анализировать ситуацию и принимать осознанные решения.
- 19. Предложите участникам подумать об одной вещи, которую они хотели бы улучшить в собственном стиле общения. Пусть они попрактикуются в этом навыке в общении с другими людьми сегодня и в течение недели.
- 20. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими переживаниями и поблагодарите всех участников.

### УПРАЖНЕНИЕ 7.4

# Ролевая игра «Как сказать «нет»



Задачи

• развитие навыка осознанного и спокойного отказа от рискованных предложений или поведения

# Оборудование и материалы

доска и мел / флипчарт и маркеры

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться в том, почему любому человеку иногда бывает сложно ответить отказом даже на те просьбы или предложения, которые ему неприятны, не нравятся или кажутся рискованными.
- 2. Спросите, были ли в жизни участников ситуации, когда им что-то предлагали, а они отвечали отказом? Всегда ли было легко отказать?
- 3. Попросите участников объединиться в пары (или в тройки, где третий человек будет играть роль наблюдателя).
- 4. Каждая пара (тройка) должна самостоятельно придумать ситуации, где желательно сказать «нет» на предложение, которое несет определённый риск. Например, передать посылку для сомнительного человека; предложение выпить алкоголь, попробовать наркотики; предложение нежелательных сексуальных отношений и т.п. Можно и даже желательно предложить участникам играть непривычные для себя роли: юноши просят или отказывают в роли девушек, и наоборот.

- 5. Дайте каждой паре 3 минуты для того, чтобы разыграть диалог, где один предлагает, а другой отказывается от рискованного предложения (в тройках наблюдатели должны следить за вербальной и невербальной коммуникацией обоих участников).
- 6. Через 3 минуты попросите участников в парах поменяться ролями (если участники работают в тройках, наблюдателем становится человек, который до этого был в одной из ролей. Тогда еще через 3 минуты участники в тройках должны снова поменяться ролями, чтобы все приобрели опыт участия в диалоге).
- 7. После того, как все участники группы поучаствовали в диалоге, предложите им перейти к обсуждению. Спросите участников, что они чувствовали, когда просили или предлагали? А что когда отвечали отказом? Что чувствовали, когда на их просьбу или предложение им отвечали отказом?
- 8. Поинтересуйтесь у участников, от чего или почему им было особенно тяжело отказаться и почему? Спросите, какие стратегии отказа они заметили? Какие из этих стратегий, по их мнению, были наиболее удачными? Запишите названные стратегии на доске или флипчарте. Вариантами ответов могут быть:
  - решительно сказать «нет», ничего не объясняя и не аргументируя;
  - отказ с использованием разных аргументов;
  - отшутиться;
  - перевести разговор на другую тему;
  - игнорировать.

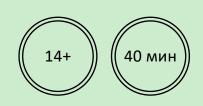
Коротко обсудите эти стратегии с группой. Спросите участников, как они относятся к людям, которые умеют отвечать отказом, то есть уверенно говорить «нет».

- 9. Запишите на доске/флипчарте следующий алгоритм действий, которого можно придерживаться, когда человека просят, побуждают или настаивают сделать что-то сомнительное или рискованное:
  - Выслушать (предложение, просьбу) другого человека спокойно, доброжелательно.
  - Попросить объяснить, если что-то не понятно (спросить: «Что ты имеешь в виду?» или перефразировать: «То есть ты хочешь, чтобы я…»).
  - Оставаясь спокойным, сказать «нет».
  - Аргументировать свой отказ целесообразно лишь в том случае, если вы в одинаковых (равных) «весовых» категориях с человеком, который вас уговаривает. Если же это малознакомый человек (или их несколько) и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причину отказа не следует. Лучше просто твёрдо сказать «нет» и, если нужно, физически отойти в сторону или уйти.
  - Если человек пробует манипулировать вами старается вызвать у вас чувство вины, неловкости важно не реагировать, а оставаться на своей позиции, повторяя твердое «нет».
- 10. Озвучьте участникам примеры фраз для отказа, которые помогают сохранить хорошие отношения с собеседником:
  - Интересное предложение. Но в это время (сегодня, ближайшие полгода)
     у меня много других важных дел.
  - К сожалению, я должен отказать. Когда я делал такое в последний раз, все закончилось плохо (проблемами с родителями, со здоровьем и др.).

- Я бы с удовольствием, но ... (дать минимум объяснений, например, «плохо себя чувствую», «уже запланировал поездку за город», «очень загружена по учебе»).
- Честно говоря, я ничего в этом не понимаю. Попроси кого-то другого.
- К сожалению, с этим я помочь не смогу, но с радостью сделаю... (предложить безопасную альтернативу, которую не сложно выполнить).
- Это очень хорошее предложение. Но у меня другие дела. Возможно, я перезвоню тебе, когда освобожусь...
- 11. Обсудите с группой, что важно научиться устанавливать границы, чтобы сохранить своё собственное «Я», а в определенных ситуациях и своё здоровье. Ведь это уважительная и веская причина для отказа от подобных предложений. Умение сказать «нет» в сложной ситуации делает людей «круче» в глазах других, так как демонстрирует их уверенность в себе и устойчивость к манипуляциям, умение противостоять давлению. Поэтому, если сверстники пытаются взять «на слабо», не надо поддаваться этому. Ведь настоящей слабостью будет именно согласиться на их предложение. И важно помнить настоящие друзья уважают мнение и выбор друга, даже если сами поступают иначе.
- 12. Обратите внимание участников, что отказ не означает разрыва отношений с человеком. Для того, чтобы сохранить отношения и не оттолкнуть другого человека, важно уметь проявлять сочувствие к нему. Иначе говоря, «нет» нужно говорить, учитывая чувства другого человека, но не забывая и про свои интересы и цели. Например: «Я вижу, что тебя это очень огорчает, но я действительно не могу этого сделать».
- 13. Подведите итоги обсуждения, помогите обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими переживаниями и поблагодарите всех участников.

### УПРАЖНЕНИЕ 7.5

# Договорись с родителями



Задачи

• укрепление навыков эффективного общения с родителями и другими взрослыми

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал: листы с ситуациями по числу групп, на которые будут разделены участники, и правила Сократа и Гомера по числу участников

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: потренироваться в умении эффективно общаться с родителями и другими взрослыми.
- 2. Объедините участников в группы по 3-4 человека. Предложите каждой группе выбрать из предложенного списка ситуацию (раздайте распечатанные листы со списком ситуаций или заранее напишите их на флипчарте или на доске). Участники могут придумать свою ситуацию, в которой будет нужно договориться о чем-то с родителями или другими взрослыми.
- 3. Задание для групп:

Вариант 1: участники обсуждают пути решения ситуации (одной или нескольких), предлагают конкретные фразы для построения разговора. На выполнение задания у них есть 4-5 минут. После чего каждая группа одна за другой презентуют варианты своих решений всем участникам.

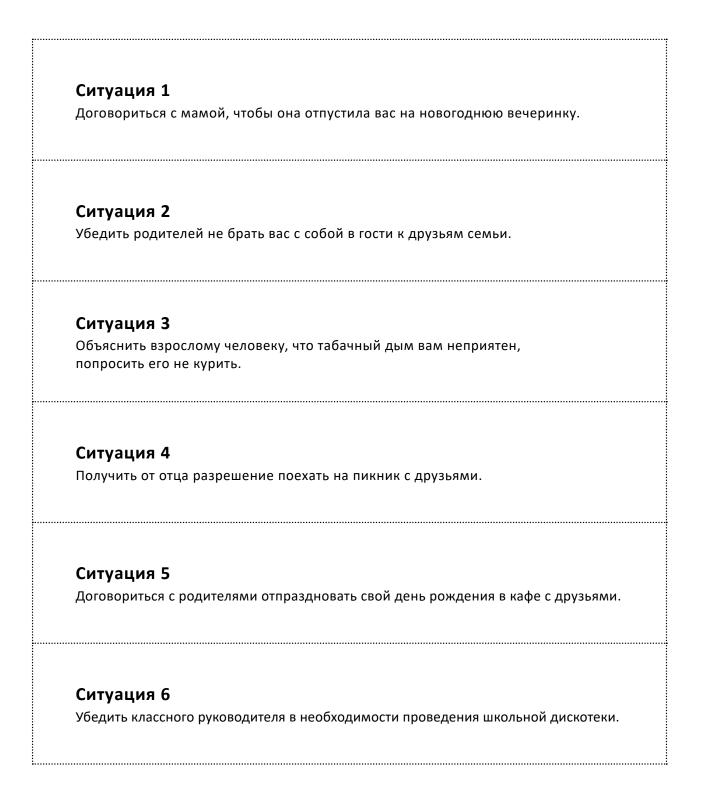
<u>Вариант 2:</u> участники распределяют между собой роли и разыгрывают выбранные ситуации в своих группах. Время на диалог — 1-2 минуты. Потом по команде тренера участники в группе меняются ролями. Таким образом, все смогут побывать в роли человека, который пытается договориться со взрослым.

Вариант 3: каждый участник может выбрать ситуацию, которая ему/ей интересна, а остальные участники в группе «подыграют», выполняя роли взрослых. Время на диалог — 1-2 минуты. Затем участники меняются ролями, чтобы каждый участник побывал в роли человека, который пытается договориться со взрослыми. Таким образом в одной группе можно будет рассмотреть несколько ситуаций.

- 4. После завершения работы в группах проведите обсуждение, задавая вопросы:
  - Какие впечатления у группы от выполнения этого задания?
  - Что участникам удалось лучше всего? Что помогло?
  - Что не удалось и почему?
  - Какие выводы они сделали для себя?
- 5. Предложите участникам в качестве домашнего задания самостоятельно изучить информацию о техниках убеждения (правила Сократа и Гомера из раздаточного материала) и попробовать использовать их в общении в течение следующей недели. На следующей встрече обсудите, какие техники являются наиболее эффективными в общении с родителями, другими взрослыми и почему.
- 6. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите поделиться своими переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 7.5 «ДОГОВОРИСЬ С РОДИТЕЛЯМИ»

### Карточки с ситуациями



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 7.5 «ДОГОВОРИСЬ С РОДИТЕЛЯМИ»

### Правило Сократа

Для получения положительного решения по важному для вас вопросу поставьте его на третье место, задав перед ним два коротких вопроса, на которые собеседник ответит вам «да».

Легкие вопросы, на которые можно ответить согласием, создают у человека благодушный настрой, и ему будет легче согласиться с вашим предложением или ответить положительно на последний вопрос. Однако надо помнить, что вопросы, которые вы задаете, должны быть логически связаны между собой. Например, вы хотите пригласить друга или подругу, которые вам нравятся, прогуляться в парке, но переживаете, что вам могут отказать. В этом случае беседу можно построить так:

- Привет! Жарковато сегодня, правда? («легкий» вопрос)
- Да, очень жарко...
- В такую погодку, наверное, приятно погулять в парке, съесть мороженое...
   (утверждение, с которым легко согласиться)
- Да уж...
- Слушай! Давай сходим в парк погулять? (основной вопрос)
- Давай! С удовольствием!

### Правило Гомера

Очередность приводимых аргументов влияет на их убедительность. Наиболее убедителен следующий порядок аргументов: сильные — средние — один самый сильный. При этом: а) избегайте слабых аргументов; б) не начинайте с просьбы, начинайте с аргументов.

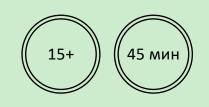
Следует также помнить о том, что один и тот же аргумент может быть сильным и значимым для одного собеседника и совершенно незначимым для другого. Поэтому силу аргументов надо оценивать с точки зрения своего собеседника.

Например, если вы хотите вечером пойти на вечеринку, где будут все ваши друзья, но сомневаетесь, что мама отпустит вас, вы можете построить ваш разговор так:

- Мама, я уже выполнил/а все домашние задания на следующую неделю.
- Ты куда-то собираешься?
- Да. Сегодня вечером в парке у фонтана будет дискотека, все мои друзья и подруги туда пойдут, и я тоже хочу пойти.
- Говоришь, все задания уже выполнены?
- Да. А еще я прибрался/ась дома. Так что вечером ты тоже сможешь отдохнуть посмотреть свой сериал, например.
- Хорошо, иди на дискотеку, но постарайся вернуться не очень поздно.

### УПРАЖНЕНИЕ 7.6

# Четыре шага навстречу



### Задачи

- формирование представления о двух типах вербальной коммуникации
- укрепление навыков ведения конструктивного диалога в конфликтной ситуации

# Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- раздаточный материал список ситуаций по числу пар или «троек» участников и колесо эмоций по числу участников

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: узнать о двух типах вербального поведения и потренироваться использовать один из них для решения конфликтных ситуаций.
- 2. Спросите, есть ли среди участников люди, которые ссорились или дрались в детстве. Поинтересуйтесь у участников, с чего, по их мнению, обычно начинается выяснение отношений. Какие слова они чаще всего слышали? Что было наиболее обидным? (Подсказка: достаточно часто причиной начала конфликта является агрессивное вербальное поведение участников конфликтной ситуации, их агрессивные, обидные высказывания).
- 3. Напишите на доске/флипчарте «Ты-сообщение» и «Я-сообщение». Поясните, что это два примера вербального поведения. Коротко расскажите, в чем их особенности.

### «Ты-сообщение» предусматривает наступление и обвинение:

- Звучат обвинения в адрес оппонента, упоминаются прошлые конфликты, субъективно и отрицательно оценивается то, что (не) делал или делает оппонент. Это также утверждения в форме запретов и угроз. Конфликтная ситуация становится поводом для обобщений и «навешивания» ярлыков.
- Часто звучит местоимение «Ты» (что и дало название этому типу вербального поведения) и частица «не»: «Ты никогда не приходишь вовремя...», «Ты ничего не делаешь для нас хорошего...» и т.п.; а также: «Больше не приходи ...», «Никогда не бери мои книги...» и т.п.
- Такое вербальное поведение является агрессивным, оно обижает оппонента (даже если в такой ситуации есть его вина) и провоцирует усиление конфликта.

Особенность **«Я-сообщения»** заключается в том, что человек учитывает, прежде всего, ценность уже сформированных отношений и желание сохранить их, несмотря на возникшие расхождения.

- Такая стратегия предусматривает выражение собственных чувств и переживаний, обращение к общему положительному опыту, общим успехам в прошлом и направлена на нахождение совместного решения, которое бы устраивало обе стороны.
- Чаще всего в таком обращении звучит местоимение «Я» для выражения собственных эмоций, чувств и важности ценности отношений. Вербальное поведение типа «Я-сообщения» предусматривает следующую последовательность шагов (запишите на доске):

### Я-сообщение

Шаг 1.

Когда **я вижу** (или слышу), что (как) ты... (например, что-то (не) делаешь, говоришь)

Шаг 2.

### Я чувствую...

(описание собственных эмоций, чувств, связанных с возникшей ситуацией)

Шаг 3.

Так как мне важно/ценно, что мы...

(мысли, воспоминания об общих ценностях, желании сохранить дружеские или приятельские отношения и т.п.)

Шаг 4.

Поэтому в будущем мне бы хотелось...

- 4. Предложите участникам понаблюдать, как работают «Ты-сообщения». Для этого пригласите из группы двух добровольцев. Предложите им разыграть конфликтную ситуацию. Это может быть любая воображаемая конфликтная ситуация. Например, когда кто-то из пары думает, что друг/подруга насмехается над ним вместе с другими друзьями. Это вызывает огорчение и желание выяснить отношения с этим другом/подругой.
- 5. Объясните паре, которая будет разыгрывать сценку, что один из них должен обвинять другого в эгоизме, невнимательности и т.п., произнося обидные слова и фразы. В свою очередь, человек, которому будут предъявляться обвинения, должен разозлиться и занять наступательную позицию. Пусть идет в контратаку. Важно, чтобы обвинения звучали зеркально, чтобы у группы не было повода сказать, что здесь виновата только одна сторона.
- 6. После разыгрывания сценки, помогите участникам выйти из ролей.
- 7. Потом попросите их продемонстрировать «Я-сообщение», разыграв ту же ситуацию. Но в этом случае после озвучивания проблемы «обиженный» человек должен говорить о своих эмоциях, чувствах, переживаниях в связи с конфликтной ситуацией, а также о желании преодолеть недопонимание и сохранить хорошие отношения. При этом обеим сторонам нужно стараться употреблять в диалоге формулу «Я-сообщения», которая написана на доске.

Помните о том, что подросткам может быть тяжело определять и называть свои эмоции и чувства. Проследите, чтобы участники правильно их назвали во время шага 2 «Я чувствую...». Помочь участникам в этом может список эмоций и чувств, приведенный в раздаточных материалах к этому упражнению (Колесо эмоций Роберта Плутчика).

Кроме того, ошибки могут возникнуть во время формулирования фраз в шаге «Так как...». Поэтому при необходимости обратите внимание участников на то, что во время этого шага им важно сказать, почему для них важны эти отношения. А, например, фраза: «ну мы же друзья» — это попытка манипулировать чувствами собеседника, и это не поможет в решении конфликта.

- 8. После разыгрывания второй сценки, снова помогите участникам выйти из ролей. Поблагодарите пару, которая показывала сценки.
- 9. Обсудите результаты в общем кругу, сосредотачивая внимание группы на следующих аспектах:
  - Что группа заметила во время упражнения?
  - Чем отличался первый диалог от второго?
  - Какие местоимения звучали чаще в первом варианте? Какие во втором?
  - Когда у сторон конфликта было большее желание решить сложную ситуацию?
  - Как каждый вид вербального поведения повлиял на конфликт?
  - Что усиливает конфликт? Что помогает его остановить?
  - Как можно понять, что конфликт имел конструктивное разрешение?
- 10. Объедините участников в пары (или в тройки где третий человек будет играть роль наблюдателя). Предложите им разыграть любую конфликтную ситуацию, которая произошла дома, в школе, в транспорте и т.п. Или предложите им выбрать ситуацию из списка, который приводится в раздаточном материале.

- 11. Скажите, что сначала участникам нужно будет разыграть ситуацию как «Ты-сообщение», а потом как «Я-сообщение». Пусть один человек начнет с того, что скажет партнёру, какую именно ситуацию они будут разыгрывать.
- 12. Дайте парам 2 минуты для «Ты-сообщений» и 2 минуты для практики «Я-сообщений». По сигналу тренера участники в паре меняются ролями: второй человек в паре предлагает собственную конфликтную ситуацию, и они также практикуются в двух приёмах вербального поведения. (Если работа велась в тройках, меняться ролями нужно будет три раза).
- 13. Помогите участникам выйти из роли. Пусть участники в парах пожмут друг другу руки или иначе завершат разыгрывание ситуации, помирятся.
- 14. Проведите обсуждение в общей группе. Спросите участников:
  - Всегда ли удавалось придерживаться схемы «Я-сообщения»?
  - Всем ли легко было высказывать свои чувства, эмоции?
  - Были ли сложности в формулировании Шага 3?

(В тройках сначала предложите высказаться наблюдателям – по их мнению, удалось ли парам достичь соглашения, прийти к решению конфликтной ситуации. Если нет, то почему?).

- 15. Предложите участникам в течение следующей недели практиковаться в применении «Я-сообщения» в общении с друзьями, родителями. По возможности, на следующем занятии обсудите с группой, удалось ли кому-то решить реальный конфликт, пользуясь этой формулой. Если нет, то почему?
- 16. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

ОБЩЕНИЕ

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 7.6 «ЧЕТЫРЕ ШАГА НАВСТРЕЧУ»

### Карточки с ситуациями

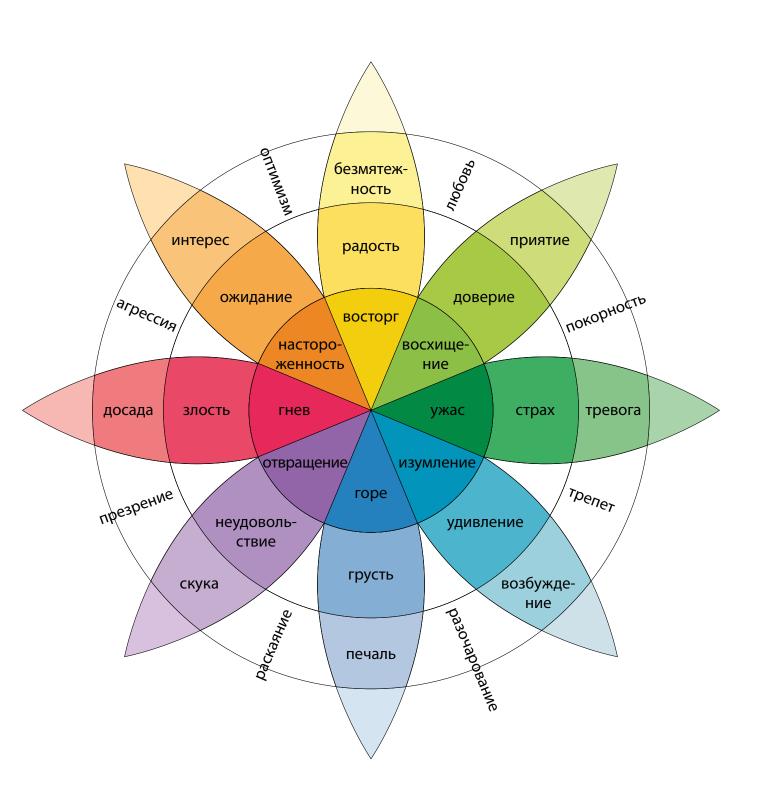
# Ситуация 1 Близкий вам человек заболел, а ваш друг/подруга не сочувствует. Ситуация 2 Вы забыли свой учебник дома, а ваш друг/подруга не делится с вами учебником. Ситуация 3 Ваш друг/подруга всегда опаздывает на встречи. Ситуация 4 Ваш друг или ваша подруга на вечеринке большую часть времени разговаривал/-а с другой/-им девушкой/парнем. Ситуация 5 Ваш друг или ваша подруга говорит, что если вы действительно любите его/её, то должны согласиться заняться сексом. Ситуация 6 Ваши друзья давят на вас, что уже давно пора «потерять девственность».

### Ситуация 7

Когда вы предлагаете воспользоваться презервативами, ваш друг или ваша подруга обижаются и говорят, что вы ему/ей не доверяете и не любите.

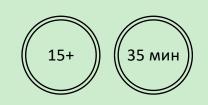
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 7.6 «ЧЕТЫРЕ ШАГА НАВСТРЕЧУ»

### Колесо эмоций Роберта Плутчика



### УПРАЖНЕНИЕ 7.7

# Жизненные ситуации и модели поведения



Задачи

 Развитие навыков уверенного (ассертивного) поведения

Оборудование и материалы

раздаточный материал — 3 карточки с ситуациями

### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: развивать навыки эффективной коммуникации и уверенного поведения.
- 2. Сформируйте три пары из числа добровольцев. Поясните, что каждая пара получит листок с описанием жизненной ситуации чтобы обсудить, как в этой ситуации будет проявляться пассивное, агрессивное и уверенное поведение главного героя или героини.
  - Затем пары должны будут разыграть для своей ситуации сценку, в которой поведение главного героя/героини будет разным: пассивным, агрессивным, уверенным. На выполнение задания участникам дайте 5 минут.
- 3. Пока пары готовятся, спросите у остальных участников, случались ли у них в жизни ситуации, которые вызывали растерянность? Как они реагировали в таких случаях, как вели себя? Всегда ли им нравилось свое поведение в этих ситуациях, почему?
- 4. Когда пары подготовятся, предложите первой паре разыграть три сценки в произвольном порядке.

Задача группы – отгадать, какой именно тип поведения был продемонстрирован в каждой из сценок.

- 5. После ответов и комментариев следующая пара демонстрирует свои варианты сценок. Выполните те же действия, что и с первой парой.
- 6. После разыгрывания сценок всеми парами проведите общее обсуждение, спросив:
  - Какой тип поведения в жизни участники используют чаще? Почему?
  - Какие в этом минусы и плюсы?
  - По их мнению, к какому типу относится агрессивное поведение к уверенному или неуверенному?
  - Какой тип поведения больше способствует эффективному общению?
- 7. В виде короткой презентации предоставьте информацию о типах поведения при общении. Выделяют три типа поведения: пассивное, агрессивное и уверенное, или ассертивное.

### Пассивное поведение

Цель пассивного поведения — избежать конфликта, угодить окружающим, выглядеть в глазах других приятным человеком.

Признаки: люди, склонные к такому типу поведения, отрицают собственные нужды, скрывают чувства, мысли, желания, редко их выражают. Жертвуют своими интересами, потребностями ради других. Избегают активных контактов с окружающими, сложных ситуаций. Оправдываются или извиняются при малейшей критике.

При этом такие люди считают, что другие пользуются их добротой; склонны накапливать обиды. Избегают ответственности — предоставляют это право другим. Не отстаивают свои права. Не умеют противостоять манипуляциям со стороны других людей; сами иногда пытаются манипулировать другими, вызывая в них жалость, чувство вины.

Последствия: потребности людей с пассивным типом поведения не удовлетворяются, они чувствуют себя жертвами. Они не всегда управляют собственной жизнью, дают возможность другим на нее сильно влиять. Не умеют себя защитить; теряют самоуважение. Не всегда достигают желаемого, не используют благоприятных возможностей.

### Агрессивное поведение

Используется людьми, которых в основном волнуют лишь их собственные потребности, мысли и чувства. Они достигают желаемого любым путем, не учитывают прав и справедливых требований других.

Цель агрессивного поведения – доминировать, отстаивать свои права за счет других людей.

Признаки: агрессивные люди считают собственные потребности и мнения приоритетными, а чувства и потребности других игнорируют. Они часто недооценивают собеседников. Выражают свои мысли, чувства и желания в навязчивой форме (требования, приказы, обвинения, угрозы). Перекладывают ответственность за свои действия на других; самоутверждаются за счет других. Высказываются громко, перебивают. Стремятся контролировать свою жизнь и жизнь окружающих.

Последствия: удовлетворяют свои потребности, достигают желаемого. Провоцируют агрессию со стороны других, часто вызывают конфликты. Теряют доверие и уважение людей.

### Уверенное (ассертивное) поведение

Ассертивность часто определяют как золотую середину между пассивным и агрессивным поведением.

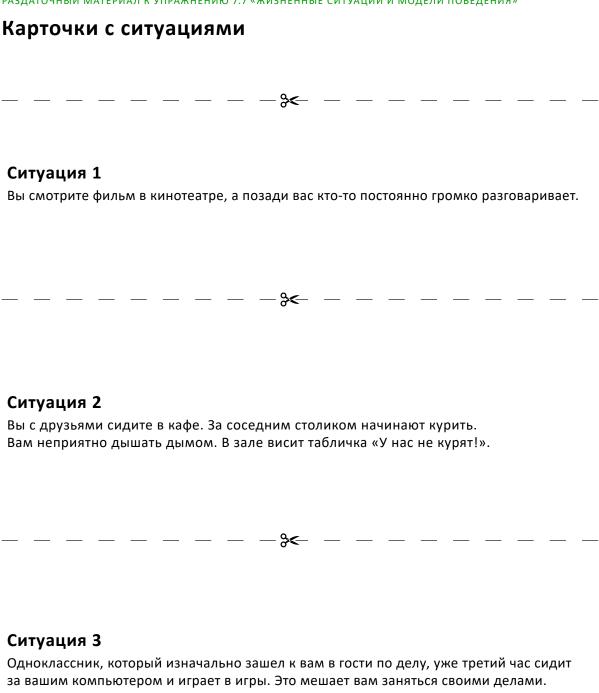
Цель ассертивного поведения – честно и прямо выражать свои мысли, чувства, желания, убеждения, отстаивать свои права (в конструктивной форме), не нарушая при этом прав других людей.

Признаки: люди, ведущие себя уверенно, отвечают за свои действия, не обвиняют других в своих проблемах. Отстаивают свои права и убеждения, одновременно относясь с уважением к другим. Ценят отношения с другими людьми, умеют внимательно слушать и понимать, искренне выражают положительные и отрицательные эмоции без враждебности и оскорблений. Признают право других людей ошибаться, не осуждая за это. Знают, чего хотят или не хотят, и могут это четко сформулировать. Умеют договариваться, находить решения, удовлетворяющие обе стороны. Умеют себя защитить — не позволяют другим донимать или использовать себя, доброжелательно и уверенно отказывают. Принимают комплименты и похвалу без ложной скромности.

Последствия: люди с ассертивным поведением достигают желаемого, не нарушая прав других людей. Выстраивают хорошие отношения. Довольны собой, своей жизнью. Некоторые считают их слишком настойчивыми. Не всегда ассертивных людей воспринимают положительно, потому что они не скрывают своих эмоций.

- 8. Попросите участников поделиться своими наблюдениями и открытиями. Изменились ли их представления об агрессивном, пассивном и уверенном поведении в общении?
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите всех участников.

РАЗДАТОЧНЫЙ	1 МАТЕРИАЛ К	УПРАЖНЕНИЮ 7.	7 «ЖИЗНЕННЫЕ	СИТУАЦИИ И	модели по	<b>ВЕДЕНИЯ»</b>
-------------	--------------	---------------	--------------	------------	-----------	-----------------



\_ \_ \_ ~ \_ -

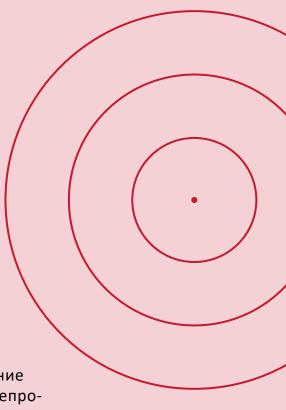
# Сексуальные и репродуктивные права

# Обзор темы

Каждый человек имеет право на уважение личности и достоинства, физическую безопасность, доступ к информации и услугам здравоохранения. В том числе — в сексуальной и репродуктивной сферах. Только когда базовые права людей соблюдаются, они могут свободно и ответственно решать, когда и с кем им вступать в сексуальные отношения, когда и сколько иметь детей, а также обсуждать с партнером использование контрацепции и средств защиты от инфекций, передаваемых половым путем, чтобы заботиться о здоровье — своем и партнеров.

В данной теме представлен обзор сексуальных и репродуктивных прав человека, обсуждаются причины и последствия их нарушения, а также то, как молодые люди могут содействовать положительным изменениям в обществе в сфере соблюдения этих прав человека.

# Цели обучения



сформировать представление о базовых сексуальных и репродуктивных правах человека

способствовать пониманию, что возможность и готовность пользоваться своими правами влияет на сексуальное и репродуктивное здоровье человека

обсудить основные причины нарушения сексуальных и репродуктивных прав

сформировать представление о том, как можно содействовать положительным изменениям в сфере защиты сексуальных и репродуктивных прав

способствовать формированию ответственного поведения в отношении собственного здоровья, в том числе репродуктивного

# Вниманию тренера

Уважение сексуальных и репродуктивных прав имеет огромное значения для здоровья и благополучия как отдельных людей, так и общества в целом. В силу разных причин люди не всегда знают об этих правах и о том, как их реализовать, а также о необходимости их соблюдения в отношениях с другими. Поэтому очень важно обсуждать с молодыми людьми их сексуальные и репродуктивные права, чтобы помочь им выработать ответственное и осознанное отношение к своему здоровью и благополучию и научиться отстаивать эти права для себя и других людей. Рассмотрение положительных изменений, происходящих в разных странах относительно соблюдения сексуальных и репродуктивных прав, может укрепить молодых людей в их решимости отстаивать свои права и уважать права других. При этом важно напоминать участникам тренингов, что все большие изменения на любом уровне – личностном или общественном – начинаются с малого.



# Информация по теме для тренера

### Сексуальные и репродуктивные права

Это права человека, касающиеся сексуальности, сексуальных отношений, сексуального и репродуктивного здоровья и рождения детей. Они основаны на принципах уважения человеческого достоинства и равенства.

Репродуктивные права мужчины и женщины включают:

- право на получение информации о репродуктивном здоровье, рождении детей и других смежных вопросах;
- право принимать самостоятельные и свободные от запугивания и принуждения решения о своем репродуктивном здоровье, в том числе о рождении детей, их числе, времени их рождения и промежутках между рождением детей;
- право на доступ к средствам и способам контрацепции, в соответствии со своим выбором;
- право на доступ к службам здравоохранения, которые обеспечивают женщинам безопасные беременность и роды и создают парам наилучшие возможности иметь здорового ребенка.

Впервые о репродуктивных правах на высоком межправительственном уровне было заявлено на Международной конференции по народонаселению и развитию, которая состоялась в 1994 г. в Каире и в которой приняли участие представители 179 стран мира.

Сексуальные права касаются прав и возможности людей реализовывать и выражать свою сексуальность и поддерживать свое сексуальное здоровье при должном уважении и соблюдении прав других людей. Они включают:

- право на получение информации о сексуальности и сексуального образования;
- право принимать самостоятельные и свободные от запугивания и принуждения решения о свой сексуальности и сексуальном поведении, в том числе о том, когда и с кем вступать или не вступать в сексуальные отношения и вести безопасную и приносящую удовольствие сексуальную жизнь;
- право на доступ к средствам и способам защиты сексуального здоровья в соответствии со своим выбором;
- право на доступ к службам охраны сексуального и репродуктивного здоровья;
- право на защиту от всех форм дискриминации на гендерной почве и сексуального насилия.

Только когда базовые сексуальные и репродуктивные права людей соблюдаются, они могут свободно и самостоятельно принимать оптимальные решения о своей жизни, в том числе о том, когда и с кем строить дружеские или романтические отношения; когда, с кем и как вступать в сексуальные отношения; когда и с кем заключать брак, вступать в долговременные отношения и создавать семью; когда и с кем иметь детей или вовсе их не иметь.

Реализация сексуальных и репродуктивных прав связана с соблюдением других прав человека, которые зафиксированы в международных конвенциях и декларациях о правах человека и в национальных законах, а именно с правами на:

- жизнь, свободу и личную неприкосновенность;
- свободу убеждений и свободу их выражение то есть право беспрепятственно придерживаться своих убеждений и выражать их;
- равенство всех перед законом;
- доступ к правосудию;
- защиту от насилия, жестокого обращения и унижения человеческого достоинства;
- неприкосновенность частной жизни, конфиденциальность (тайну) личной и семейной информации, защиту чести и достоинства;
- вступление в брак по достижению совершеннолетия при свободном и полном согласии обеих вступающих в брак сторон, а также на равные права во время состояния в браке и при его расторжении;
- рождения детей на основе добровольного и осознанного согласия обоих партнеров;
- защиту материнства и детства то есть права на поддержку, помощь и социальную защиту беременных женщин, матерей и детей;
- поиск, получение и распространение информации, в том числе о сексуальности и репродуктивном здоровье;
- получение образования, в том числе сексуального образования;
- охрану здоровья, в том числе сексуального и репродуктивного, и социальное обеспечение.

Сексуальные и репродуктивные права распространяются на детей и подростков для защиты их интересов и в соответствии с правами, закрепленными в Конвенции о правах ребенка и в национальном законодательстве.

Так же, как и взрослые, дети и подростки имеют права на жизнь, свободу и неприкосновенность, защиту от дискриминации, физического, психологического и сексуального насилия, домогательств, совращения и сексуальной эксплуатации (вовлечения в проституцию, изготовление и распространение порнографии), жестокого обращения, защиту тайны переписки. Кроме того, они имеют право на доступ к информации, способствующей сохранению их здоровья и благополучия, в том числе — на сексуальное образование и просвещение в соответствии с их возрастом, а также право на защиту от информации, наносящей вред.

Вместе с тем в реальной жизни многие люди сталкиваются с многочисленными препятствиями в реализации своих сексуальных и репродуктивных прав и их нарушением.

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Всеобщая декларация прав человека (Принята резолюцией 217 A (III) Генеральной Ассамблеи ООН от 10 декабря 1948 года). Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/declarations/declhr.shtml Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года). Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/conventions/childcon.shtml

# Нарушения сексуальных и репродуктивных прав и их причины

- Многие люди во всем мире, в том числе дети и подростки подвергаются сексуальному насилию принуждению к сексуальным отношениям помимо их желания и воли, а также различным действиям сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия<sup>10</sup>. Это могут быть нежелательные объятия и прикосновения, в том числе к половым органам, подглядывание за человеком в обнаженном виде, или непристойное обнажение своих половых органов, показ порнографии. К сексуальному насилию также относятся унижающие достоинство высказывания и нежелательные заигрывания, ухаживания и домогательства.
- Девушки и женщины подвергаются такому насилию в большей степени, чем парни и мужчины. А девушки, живущие в бедности, с большей вероятностью, чем другие, страдают от ранних или принудительных браков и вовлечения в сексуальную эксплуатацию. Однако жертвами сексуального насилия и эксплуатации нередко становятся и юноши.
- Некоторые люди страдают от предвзятого отношения и насилия потому, что их гендерная идентичность, самовыражение, сексуальная ориентация и поведение не соответствуют распространенным в обществе социальным нормам. Например, люди, которые воспринимаются как гомосексуалы, лесбиянки или транссексуалы, могут из-за этого подвергаться дискриминации, насилию и травле в семье, в школе, на работе и в местном сообществе. Они также могут сталкиваться с дискриминацией при обращении в медицинские учреждения, особенно, когда это касается оказания услуг в сфере сексуального и репродуктивного здоровья. С подобной дискриминацией сталкиваются и люди, которые живут с ВИЧ.
- Чаще всего в основе нарушения сексуальных и репродуктивных прав лежат распространенные в обществе гендерные стереотипы, а также гендерное неравенство и дискриминация. Другая распространенная причина нарушения этих прав их незнание, следование устаревшим обычаям, опасным моделям поведения, неуважение к правам человека в принципе.

### Защита сексуальных и репродуктивных прав

- Каждому под силу вносить вклад в защиту базовых прав человека, в том числе в сексуальной и репродуктивной сфере -- не только в рамках каких-то масштабных мероприятий, но и в повседневной жизни. Можно, например, заступаться за тех, к кому относятся несправедливо. Тем, кто страдает от дискриминации и насилия, можно помочь найти доверенных лиц или организации, которые оказывают поддержку и защиту. Наконец, важно помогать людям из своего круга общения узнавать о правах человека и учиться ценить личность каждого.
- Чтобы бороться с дискриминацией, нужно уметь распознавать её в себе и в действиях окружающих. Сделать это не всегда просто. Иногда дискриминация очевидна (например, отказ в оказании каких-то услуг, унизительные и оскорбительные высказывания, обзывания, исключение из коллектива). В других случаях распознать ее сложнее. Например,

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> Возраст согласия — это возраст, начиная с которого человек дееспособен давать согласие на сексуальные отношения.

когда люди относятся к кому-то предвзято или с осуждением в силу распространенных в обществе стереотипов, предубеждений. В такой ситуации можно честно ответить себе на несколько вопросов:

- Почему лично я негативно отношусь к этому человеку?
- Представляет ли этот человек какую-либо реальную угрозу для меня или моего окружения?
- Не связано ли мое отношение к этому человеку с каким-либо его отличительным признаком? (Например, полом, гендерной идентичностью, сексуальной ориентацией, национальностью, социально-экономическим положением, а также религиозными взглядами, инвалидностью, особенностями развития или поведения, наличием заболеваний).
- Некоторые принимают существующее положение дел, отношения в обществе и между людьми такими как есть, даже если понимают, что они несправедливы. Кому-то это может быть безразлично, а кто-то, возможно, не знает, как исправить ситуацию, или считает, что это невозможно и даже опасно. Менять жизнь к лучшему действительно непросто, но люди могут этому способствовать по мере своих сил. Например, можно не использовать унизительные прозвища и шутки в адрес тех, кто чем-то отличается от большинства. Важно также не ставить «лайки» и не писать одобряющие комментарии тем, кто допускает оскорбительные высказывания в своих фото-, видео-, аудио- и текстовых сообщениях в мессенджерах и социальных сетях. Наконец, просто быть внимательнее к чувствам других людей, проявлять больше понимания и сопереживания, стараться развивать уважительные отношения.
- Можно также участвовать в работе организаций, которые занимаются просветительской деятельностью среди подростков, молодежи и в обществе в целом, которые, повышают осведомленность о сексуальном и репродуктивном здоровье и правах человека, профилактике ВИЧ, противодействии насилию и травле.
- Подростки могут делиться знаниями в своей семье и среди сверстников; участвовать в программах и акциях, направленных на положительные социальные изменения и привлекать к ним своих друзей. Подобные программы и акции могут осуществляться как на местном уровне (в конкретной школе, в одном городе), так и в масштабах всей страны или нескольких стран.
- Например молодежная программа «Dance4Life», направленная на продвижение здорового образа жизни, сохранение и укрепление репродуктивного здоровья, профилактику ВИЧ-инфекции и раскрытие личного потенциала молодых людей, реализуется с участием добровольцев в роли равных наставников «чемпионов перемен» в разных странах мира, включая страны Европы, Азии, Африки и Латинской Америки.
- Уже более 30 лет по всему миру проводятся акции и кампании в рамках движения «Белая ленточка» с целью искоренения насилия в отношении девушек и женщин. Привлекая всемирно известных людей, артистов и музыкантов, используя социальные сети, видео, песни, публичные и образовательные мероприятия, вовлекая молодежь, «Белая ленточка» стремится вдохновить парней и мужчин не только самим не допускать насилия против женщин и девушек, но и подавать положительный пример своим друзьям и знакомым, защищать тех, чьи права и безопасность нарушаются.

### Источники и ссылки на дополнительные ресурсы



- Всеобщая декларация прав человека. Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/declarations/ declhr.shtml
- Конвенция о правах ребенка. Режим доступа: https://www. un.org/ru/documents/decl\_conv/conventions/childcon.shtml
- Сексуальные права: Декларация Международной федерации планирования семьи. Режим доступа: https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf\_sexual\_rights\_declaration\_russian.pdf
- Декларация сексуальных прав. Режим доступа: https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2019/10/DSR-Russian.pdf



 Пособие для тренеров по сексуальному образованию.
 Режим доступа: http://www.estl.ee/admin/ upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20 koolitajaraamat%20RUS%20-%202%20lk.pdf



Репродуктивные права это права человека.
 Режим доступа: https://reproductiverights.org/wp-content/uploads/2020/12/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2a.pdf



- Материалы сайта ООН. Сексуальные и репродуктивные здоровье и права. Режим доступа: https://www.ohchr.org/ru/women/sexual-and-reproductive-health-and-rights
- Материалы сайта «Adolesmed» о здоровье и развитии подростков. Режим доступа: https://adolesmed.szgmu.ru/s/3/zdorowye\_i\_razwitie\_podrostkow.html
- Материалы сайта «teensLIVE» о здоровье, отношениях и любви. Режим доступа: https://teenslive.info/info
- Материалы сайта «TEENERGIZER!»
   Режим доступа: https://teenergizer.org/ru/sex/
- Материалы сайта «Zanzu, мой организм в словах и картинках». Режим доступа: https://www.zanzu.de/ru/

### Упражнения

УПРАЖНЕНИЕ 8.1

# Сексуальные и репродуктивные права: расстановка приоритетов

Задачи

• сформировать целостное представление о сексуальных и репродуктивных правах как базовых правах человека

Оборудование и материалы

наборы карточек с сексуальными и репродуктивными правами по числу групп, на которые будут разделены участники

#### Инструкция по проведению

1. Предложите участникам тренинга выполнить упражнение и обозначьте его цель: сформировать представления о сексуальных и репродуктивных правах человека.

Объедините участников в группы по 4-5 человек. Раздайте каждой группе карточки с перечислением сексуальных и репродуктивных прав молодых людей.

Предложите каждой группе зачитать и обсудить все права, а затем расположить карточки в форме пирамиды, где на самом верху будут те права, обсуждение и защита которых кажутся им наиболее актуальными в современном обществе. Внизу пирамиды можно расположить те права, соблюдением которых участники удовлетворены.

Если мнения участников в малых группах по поводу размещения карточек разделились, им можно предложить аргументировать свои точки зрения и постараться прийти к общему решению, которое будет учитывать мнение каждого.

Подчеркните, что для этого упражнения нет правильных и неправильных ответов. На выполнение задания дайте 15 минут.

2. После завершения работы предложите группам представить свои варианты размещения карточек всем участникам тренинга. Вовлекайте других участников в процесс обсуждения, приглашайте к дополнениям и комментариям.

#### Обсудите:

- Легко ли было определить и согласовать порядок размещения прав?
- Что было самым трудным?
- Заметили ли участники схожесть или отличия в том, как определили приоритеты разные группы?
- Почему сексуальные и репродуктивные права важны для каждого человека?
- 3. Подводя итоги обсуждения, подчеркните, что все перечисленные сексуальные и репродуктивные права взаимосвязаны и имеют огромное значение для жизни, здоровья и благополучия каждого. Подчеркните, что эти права являются частью основных прав человека. Предложите участникам поделиться своими открытиями и переживаниями и поблагодарите их за обсуждение.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 8.1 «СЕКСУАЛЬНЫЕ И РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПРАВА: РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ»

	·
I	<b>Траво на свободу взглядов и их выражение.</b>
C	Молодые люди имеют право на собственные взгляды по вопросам сексуальности, сексуальности, сексуального и репродуктивного здоровья, а также право делиться своими взглядами сексуального и репродуктивного здоровья, а также право делиться своими взглядами сексуального и репродуктивного и репродуктивного и репродуктивного и репродуктивного и репродуктивного и репродуктивного и репросок и репродуктивного и репродуктивного и репродуктивного и репросок и репродуктивного и репросок и реп
ı	<b>Траво на образование и информацию.</b>
\ E	Молодые люди имеют право на научно-обоснованное, основанное на принципах иважения прав человека и гендерного равенства сексуальное образование в соответствии со своим возрастом и уровнем развития, а также право искать, находить, получать информацию о сексуальности и репродуктивном здоровье и делиться ею.
ı	<b>Траво на здоровье.</b>
ı	Молодые люди имеют право на охрану своего здоровья, в том числе сексуального и репродуктивного, что предполагает доступ к обследованию, консультированию и лечению, а также доступ к средствам и методам контрацепции и защиты от инфекций передаваемых половым путем
I	<b>Траво на личную жизнь.</b>
V	Молодые люди имеют право на личную жизнь, которое должны уважать окружающие их взрослые (родители, другие члены семьи, учителя, другие люди) и сверстники (друзья, партнёры). Право на неприкосновенность личной жизни охраняется государством.
I	<b>Траво на доступ к правосудию.</b>
	Молодые люди имеют право на то, чтобы их права, в том числе сексуальные и репродуктивные, признавались и защищались органами правосудия, государством.

Карточки с сексуальными и репродуктивными правами

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 8.1 «СЕКСУАЛЬНЫЕ И РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПРАВА: РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ»

### **Карточки с сексуальными и репродуктивными правами** (продолжение)

#### Право самостоятельно выбирать партнера, а по достижению совершеннолетия решать, когда и с кем вступать или не вступать в брак, поддерживать или не поддерживать долговременные отношения.

- %--

Молодые люди имеют право самостоятельно, то есть без принуждения, запугивания и насилия, выбирать партнера, вступать в сексуальные отношения, а также вступать в брак после достижения установленного законами своей страны брачного возраста. Принудительные браки, в которых одна или обе стороны не выражали лично полное и свободное согласие на вступление в такой союз, запрещены. Детские браки, в которых одна или обе стороны не достигли установленного в стране брачного возраста, также вне закона. Кроме того, вступление в сексуальные отношения с лицом, не достигшим возраста согласия (во многих странах это 16 лет), запрещено для совершеннолетних и считается уголовным преступлением.

- 癸←

#### Право на неприкосновенность, уважение телесных и личностных границ и автономии.

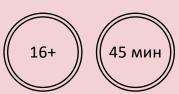
Молодые люди имеют право на защиту от всех форм физического, психологического и сексуального насилия. Любое принуждение к сексуальным отношениям помимо желания и воли человека — вне закона. Только словесно выраженное четкое и однозначное согласие на сексуальные отношения считается таковым при условии, если оно дано без давления, обмана, принуждения или запугивания, и человек, дающий согласие, не находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Любые действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия (во многих странах это 16 лет), считаются особо тяжкими преступлениями и наказываются по всей строгости закона.

#### Право принимать самостоятельные решения, касающиеся свой сексуальности и сексуального поведения.

Молодые люди имеют право на свободное определение своей сексуальности, включая сексуальную ориентацию и гендерную идентичность, а также самовыражение в этой сфере. Поэтому они имеют право на защиту от дискриминации и насилия на гендерной почве (из-за своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности). Молодые люди также имеют право решать, когда и с кем вступать в сексуальные отношения по обоюдному согласию или воздерживаться от сексуальных отношений.

УПРАЖНЕНИЕ 8.2

# Реальные истории из жизни о нарушении сексуальных и репродуктивных прав



Задачи

• формирование понимания того, как способность человека пользоваться своими правами влияет на интимные отношения и сексуальность

### Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- листы бумаги А4 по числу участников
- предварительно выбранные тренером для проведения занятия карточки с жизненными ситуациями по числу участников
- список сексуальных и репродуктивных прав (см. раздаточный материал к Упражнению 8.1)

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: разобраться, как способность человека пользоваться своими правами влияет на интимные отношения и сексуальность.
- 2. Объясните участникам, что в ходе занятия вы будете обсуждать реальные истории, которые касаются сексуальных и репродуктивных прав.

Информация для тренера: необходимо заранее выбрать для обсуждения на занятии одну, две или три истории из предложенных в раздаточных материалах. В рамках одного занятия не рекомендуется обсуждать больше трех историй.

- 3. Раздайте участникам карточки с одной из выбранных историй и попросите желающих прочесть ее вслух для всей группы. Предварительно сложите карточку так, чтобы с одной стороны была видна первая часть истории, а с другой вторая.
- 4. После того, как первая часть истории будет озвучена, попросите участников написать на их листах ответы на следующие вопросы:
  - Какие чувства вызывает у вас этот случай?
  - Какие сексуальные или репродуктивные права имеют отношение к этой истории?
  - Считаете ли вы описанную ситуацию нарушением прав человека? Почему?
  - Кто несет ответственность за то, что произошло?

На выполнение задания дайте 5-7 минут.

- 5. Попросите одного или двух желающих прочитать свои ответы и аргументировать их.
- 6. Прочитайте вслух вторую часть истории («Что случилось?») и проведите обсуждение, используя вопросы:
  - Какие чувства вызывает у вас развязка ситуации?
  - Могло ли всё произойти иначе, если бы пострадавшее лицо было более состоятельным или другого пола?
  - Что нужно изменить, чтобы защитить сексуальные и репродуктивные права пострадавшего лица?
- 7. Повторите эти пункты для каждой из выбранных для обсуждения на занятии истории.
- 8. Спросите участников:
  - Знаете ли вы о подобных случаях, которые произошли здесь, где мы живем, или в другом месте нашей страны? Какие права были нарушены?
  - Слышали ли вы о каких-то других видах нарушений сексуальных и репродуктивных прав в нашей стране или в других местах?
  - Что нужно сделать, чтобы остановить такие нарушения?
- 9. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученную информацию и сделать выводы.

РАЗДАГОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ 8.2 «РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ О НАРУШЕНИИ СЕКСУАЛЬНЫХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ПРАВ»		
Карточки с жизненными ситуациями		
АЛИСИЯ		
История Алисии (первая часть)		
Алисия живет в Польше. С раннего детства у нее были проблемы со зрением. Когда Алисия забеременела, многие врачи предупредили, что беременность и роды несут для нее риск необратимой потери зрения. Согласно закону, в Польше женщинам разрешается делать аборт, только когда их здоровье находится в опасности. Тем не менее, врачи, принимающие решение о целесообразности аборта, отказались выдать Алисии заключение (справку), позволяющее прервать беременность. Поэтому ей ничего не оставалось, как выносить и родить ребёнка.		
Что случилось потом (вторая часть)		
Рождение ребёнка привело к дальнейшему ухудшению зрения Алисии. Она не смогла больше работать, и теперь нуждается в посторонней помощи для ухода за ребёнком и ведения домашнего хозяйства. Она полностью зависит от государственной социальной помощи.		
Дело Алисии было рассмотрено в Европейском суде по правам человека, который постановил, что правительства обязаны создавать эффективные механизмы для обеспечения женщинам доступа к прерыванию беременности (абортам) по меди-		

цинским и социальным показаниям, когда это является законным. Суд также присудил Алисии значительную финансовую компенсацию в знак признания её «боли и страданий».

**}<** -

«РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ О НАРУШЕНИИ СЕКСУАЛЬНЫХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ПРАВ»
<b>Карточки с жизненными ситуациями</b> (продолжение)
ОЛЬГА
История Ольги (первая часть)
В возрасте 24 лет Ольга уже имела значительный опыт употребления инъекционных наркотиков. Поэтому она не смогла отказаться от них даже когда забеременела. Отношения с отцом будущего ребёнка не сложились.
Ни в период беременности, ни во время рождения ребёнка Ольга не знала, что у нее ВИЧ, так как в поликлинике ей не предложили сдать анализ для определения ВИЧ-статуса. Поэтому она не принимала антиретровирусную терапию, подавляющую размножение вируса в организме и препятствующую его передаче ребенку.
Что случилось потом (вторая часть)
После родов у ее дочери обнаружили ВИЧ-инфекцию. На тот момент у Ольги не было своего жилья и постоянного дохода. Поэтому новорожденного ребёнка она была вынуждена отдать в детский дом.
Когда дочери было 3 года, Ольга забрала ее из детдома. Этому предшествовали продолжительная и сложная борьба с наркозависимостью, поиски работы и жилья, учёба. Теперь Ольга работает психологом, консультирует взрослых и детей, живущих с ВИЧ, оказывает им помощь для отстаивания своих прав. Дочь Ольги стала равным консультантом для подростков, живущих с ВИЧ, руководит молодежным движением и борется с дискриминацией людей, затронутых ВИЧ.

- - - - - -

<b>Карточки с жизненными ситуациями</b> (продолжение)		
A D 41411 A		
АМИНА		
История Амины (первая часть)		
Амина, мать троих детей, воспитывает их сама после развода. Живет в Нигерии. Мохаммед, который ухаживал за ней 11 месяцев, наконец уговорил ее заняться сексом, пообещав вступить с ней в брак. Амина согласилась, и в результате забеременела. Однако Мохаммед не захотел жениться на ней, и она родила дочь вне брака. За это она была обвинена в грехе по религиозному закону. На суде Мохаммед поклялся, что он не отец ребенка и был отпущен, а Амина была признана виновной и приговорена к смерти через избиение камнями. Она подала апелляцию, но приговор был оставлен в силе. Его исполнение было отложено, чтобы Амина могла кормить новорожденного ребёнка грудью.		
Что случилось потом (вторая часть)		
После ещё одной апелляции и под давлением международной общественности Амина была оправдана, и смертный приговор был отменен. Судьи согласились, что у нее не было достаточных возможностей для своей защиты в суде. Через некоторое время она вышла замуж.		

«РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ О НАРУШЕНИИ СЕКСУАЛЬНЫХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ПРАВ»		
<b>Карточки с жизненными ситуациями</b> (продолжение)		
мэттью		
История Мэттью (первая часть)		
Мэттью, студент университета в США, был гомосексуалом. Однажды ночью двое молодых людей притворились геями и предложили подвезти его домой из бара. Мэттью согласился. Но его отвезли в отдалённый район, ограбили, привязали к забору и жестоко избили. Через 18 часов Мэттью, все ещё привязанного к забору, нашел велосипедист, который сначала подумал, что парень — это чучело. Мэттью был еще жив, но находился в коме.		
Что случилось потом (вторая часть)		
Мэттью получил серьезные травмы и его мозг был сильно повреждён. Он так и не пришёл в сознание и умер через пять дней. Его убийцы были арестованы, и каждый был приговорен к пожизненному заключению.		
История Мэттью привлекла внимание общественности к преступлениям на почве ненависти. Закон, названный именем Мэттью, расширил рамки законодательства в отношении преступлений на почве ненависти, рассматривая в качестве таковых преступления, мотивированные полом, сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью или инвалидностью жертвы. Родители Мэттью создали «Фонд Мэттью Шепарда» для награждения деятелей искусства, которые в своём творчестве затрагивают тему толерантности.		

ЛАКШМИ	
История Лакшми (первая часть)	
Лакшми — молодая девушка из Непала. В возрасте 12 лет В семье мужа ее эксплуатировали и, не в состоянии терп убежала и вернулась в дом своих родителей. Однако род к мужу. В дороге Лакшми встретила женщину, которая по помочь найти работу и начать жить самостоятельно. Но в Лакшми в Индию, где ее продали в публичный дом. На п заставляли оказывать сексуальные услуги. Она была осво облавы на публичный дом и отправлена на родину в Нег ей исполнилось всего 14 лет.	еть свое положение, она цители отправили ее обратно омогла ей сбежать и обещала вместо этого она доставила ротяжении целого года Лакшми обождена в ходе полицейской
Что случилось потом (вторая часть)	
По возвращении Лакшми родители отказались принять е но вскоре выяснилось, что у нее положительный ВИЧ-стату она инфицировалась: когда была вынуждена работать в пу бракосочетания.	с. Неизвестно, когда именно
_	

#### УПРАЖНЕНИЕ 8.3

## Вопрос, который меня волнует

# 15+ 45 мин

#### Задачи

- обсудить общественные проблемы, которые волнуют участников
- сформировать представления о возможном содействии положительным изменениям в сфере защиты сексуальных и репродуктивных прав

### Оборудование и материалы

- доска и мел / флипчарт и маркеры
- список значимых вопросов и проблем по числу участников
- раздаточные листы «Письмо от сердца» по числу участников

#### Инструкция по проведению

- 1. Предложите группе выполнить упражнение и обозначьте его цель: обсудить общественные проблемы, которые волнуют участников, и возможности содействия положительным изменениям в сфере защиты сексуальных и репродуктивных прав.
- 2. Раздайте всем участникам по одному экземпляру раздаточных материалов. Поясните, что им нужно изучить список «Вопросы и проблемы, которые меня волнуют». Список разделён на три категории гендер, сексуальное и репродуктивное здоровье, сексуальные и репродуктивные права.

- 3. Предложите участникам обозначить три вопроса/проблемы, которые больше всего их интересуют. Их можно выбрать из одной или разных категорий. Можно также добавить проблему, которая не перечислена в этом списке. Отведите на работу 5-7 минут.
- 4. Попросите желающих рассказать о том, какие проблемы, по их мнению, являются наиболее важными и аргументировать свою точку зрения.
- 5. Расскажите, что некоторые люди принимают участие в больших информационных кампаниях, акциях и проектах, направленных на то, чтобы изменить мир.
- 6. Спросите, слышали ли участники о таких информационных, социальных и правозащитных кампаниях или проектах, как, например, создание центров помощи женщинам, которые пострадали от домашнего насилия (приютов/шелтеров), информирование людей о проблемах гендерного насилия или травли через сайты или блоги, кампания #МеТоо в социальных сетях в поддержку пострадавших от сексуального насилия и домогательств.

#### 7. Обсудите:

- К каким изменениям в мире или в отдельных странах привели такие кампании и проекты?
- Как они помогают привлечь внимание общества к проблемам, связанным с насилием, дискриминацией, нарушением прав и решить их?
- 8. Расскажите участникам о том, что кроме больших кампаний и проектов очень важны действия обычных людей, которые приводят к важным переменам к лучшему как в их собственной жизни, так и в жизни окружающих.
- 9. Обсудите, что можно сделать, чтобы достичь положительных изменений в области гендерного равенства или защиты сексуальных и репродуктивных прав. Например, это может быть осознанный отказ от дискриминации других людей (отказ от негативного, предвзятого к ним отношения, обзывания обидными словами, попыток изолировать их от друзей); перераспределение семейных обязанностей, которые обычно распределяются по гендерному признаку; личное решение не принуждать другого человека к сексуальным отношениям и признавать равные права и ответственность обоих партнеров в отношениях и т.п.
- 10. Напомните участникам, что не стоить падать духом, если проблема кажется большой и неразрешимой. Всегда можно сделать что-то, чтобы изменить себя или свое окружение к лучшему. Именно так и мир в целом меняется к лучшему.
- 11. Предложите каждому участнику написать «Письмо от сердца» о проблеме, которая волнует его лично, а также о том, что можно сделать для её решения. Письма могут быть написаны самим себе, родителям, друзьям, любимому человеку, или известным людям. Поясните, что такое письмо может стать первым шагом для более глубокого осмысления проблемы и вдохновения для дальнейших действий по её решению. Если на тренинге для выполнения этого задания не хватит времени, его можно предложить сделать дома.
- 12. Подведите итоги обсуждения, помогите участникам обобщить полученные знания и сделать выводы.

#### Список значимых вопросов и проблем

Следующий список включает ряд социальных проблем, которые волнуют многих людей во всем мире, и на которые люди стараются повлиять. В этом списке перечислены вопросы и проблемы, которые можно объединить в три категории: гендер, сексуальное и репродуктивное здоровье и сексуальные и репродуктивные права. Подумайте о том, какие проблемы вызывают лично у вас наибольшее беспокойство.

Обозначьте три интересующие вас проблемы. Они могут быть из одной или из разных категорий. Вы также можете добавить волнующие вас проблемы, которых нет в списке.

#### Гендерные вопросы

- Школьные учебники усиливают гендерные стереотипы.
- Парни чувствуют давление общества они должны вести себя «жестко» и храбро.
- Реклама стереотипно и не всегда правдоподобно изображает мужчин и женщин.
- Гендерные нормы служат причиной нарушений пищевого поведения (например, девушки страдают от анорексии).
- Гендерное насилие распространено и часто воспринимается как должное.
- Женщины и дети иногда подвергаются физическому, психологическому и сексуальному насилию в своей семье со стороны их бывших или нынешних партнеров, супругов, отцов и других родственников.
- Очень многие женщины и девушки стремятся изменить свою внешность, стараясь вписаться в идеальные образы, которые пропагандируют СМИ.
- Дома к парням и девушкам относятся по-разному.
- Люди недостаточно понимают проблемы гендерного неравенства.
- Слишком мало людей осознают проблему сексуальных домогательств и насилия.

_	Другие:		
	Apprinc.		

#### Список значимых вопросов и проблем

#### Вопросы сексуального и репродуктивного развития

- У подростков часто нет возможности самостоятельно обратиться в учреждения здравоохранения и другие организации, оказывающие консультативную и медицинскую помощь по вопросам, связанным с сексуальным и репродуктивным здоровьем.
- Качественные презервативы стоят недешево, и молодым людям часто неловко их покупать.
- Многие люди не осознают важность тестирования на ВИЧ и не знают свой ВИЧ-статус.
- Молодые люди не всегда владеют базовой информацией о своем теле, в частности, о строении и функционировании половой (репродуктивной) системы.

#### Вопросы сексуальных и репродуктивных прав

- Молодые люди, особенно девушки, становятся жертвами сексуальной эксплуатации – обманным путем или принуждением их вовлекают в проституцию и/или производство порнографии.
- Многие считают, что сексуальному насилию подвергаются только девушки и женщины.
- Когда происходит изнасилование, довольно часто пострадавшего человека обвиняют в том, что это произошло по его или её вине (из-за внешнего вида или поведения).
- Многие молодые люди, особенно девушки, не уверены, что они имеют право настаивать на использовании презерватива.
- В обществе гомосексуальные отношения осуждаются.
- Люди, которые живут с ВИЧ, не всегда получают достаточно поддержки со стороны окружающих.

— Другие:

#### «Письмо от сердца»

Существует много способов менять свою жизнь и жизнь общества в целом к лучшему. Помните, что важно начать с малого и выбирать действия и мероприятия, которые Вам под силу. Например:

#### В собственной жизни

- Не относится к другим людям предвзято, не подвергать их дискриминации.
- Поддерживать людей в сложной жизненной ситуации.
- Выслушать тех, кому необходимо выговориться.
- Не участвовать в насильственных действиях, в травле, кибербуллинге по отношению к другому человеку.
- Узнать больше о проблеме, которая волнует.
- Обсудить с друзьями и близкими эту проблему.

#### В общественной жизни

- Создать небольшую группу социально активных единомышленников и вместе искать пути решения проблемы.
- Написать письмо должностному лицу с просьбой рассмотреть и разрешить проблему.
- Написать статью/пост о проблеме.
- Помогать организации, работающей над решением волнующей проблемы.
- Запланировать мероприятие в своей школе, своем районе или городе для привлечения внимания к проблеме.

Для начала Вы можете написать «Письмо от сердца» о волнующей Вас проблеме и о том, что можно сделать для её решения. Это письмо можно адресовать самому себе, родителям, друзьям, любимому человеку, или известным людям. Такое письмо может стать первым шагом для более глубокого осмысления проблемы и вдохновить вас на дальнейшие действия по её решению. Примерная структура письма приводится ниже.

#### «Письмо от сердца» (продолжение)

	Дата:
Здравствуйте,	!
Меня зовут	Я живу в
Как и многих людей во всем	мире, меня волнует проблема
Мне кажется, что это очень в	зажно, потому что
сама могу	делать для решения этой проблемы и понимаю, что я сам/
Вы тоже можете помочь в ре	шении этой проблемы, например,
Вместе мы сможем сделать б	больше!
С уважением.	

# Приложение

Рисунок 1. Мужская половая система

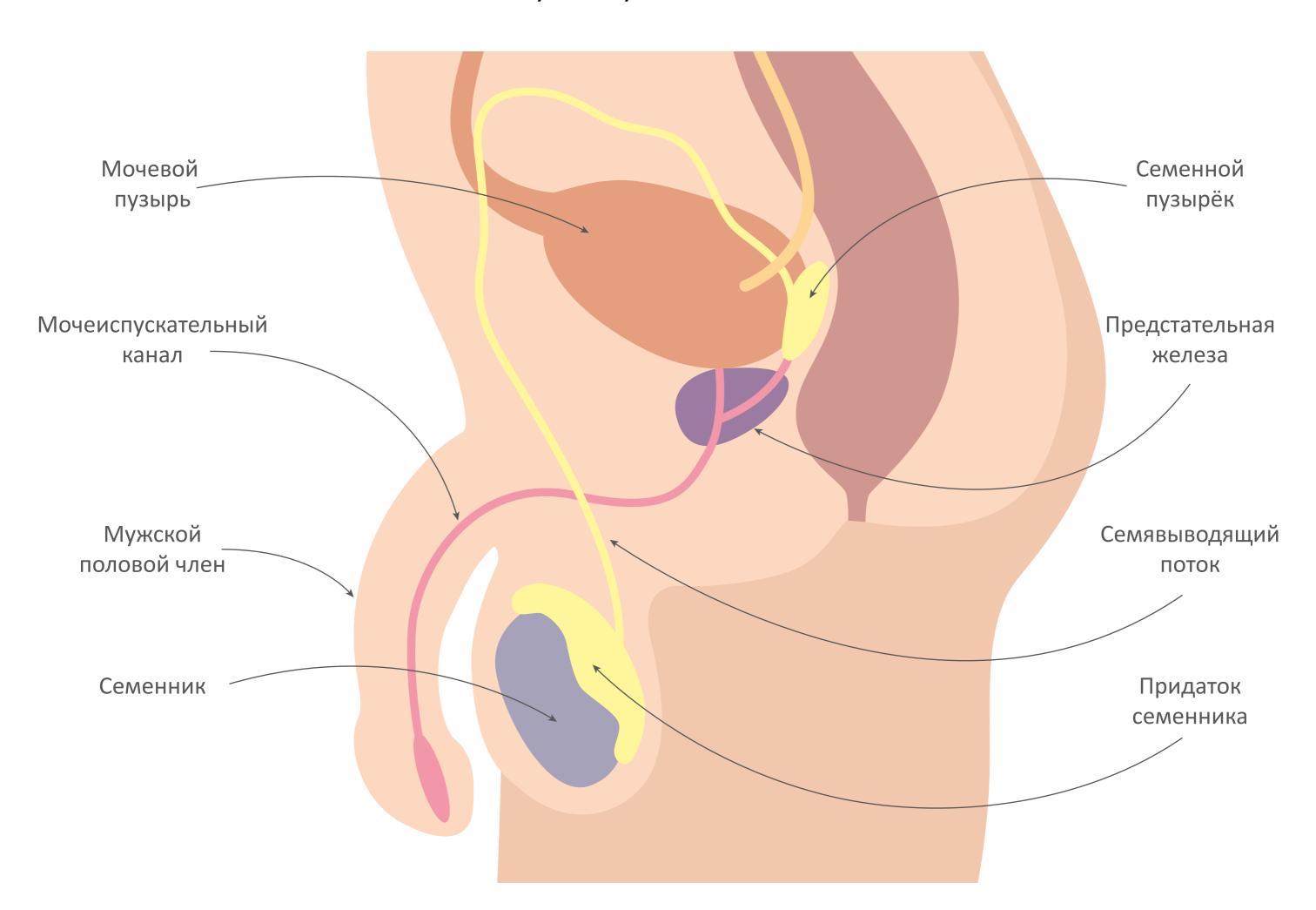


Рисунок 2. Женские наружные половые органы

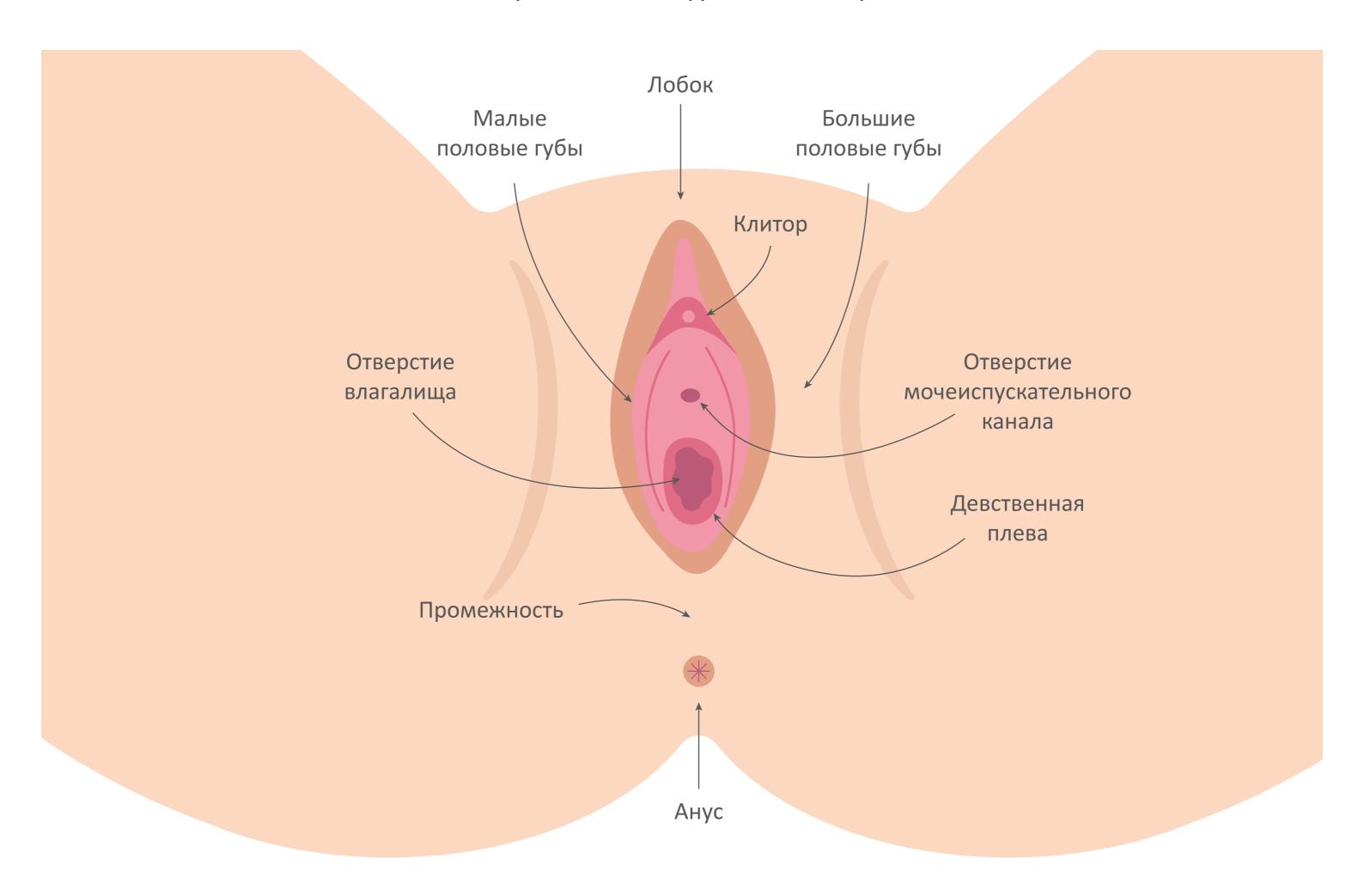


Рисунок 3. Женские внутренние половые органы

