

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Средней школы № 7

№ 77/3 от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**По первичной профилактике ВИЧ/СПИД и рискованного поведения для детей и подросткового
возраста**

(7 класс)

«ЛАДЬЯ (в ладу с собой)»

Составитель:

Поведайло Ольга Николаевна

Социальный педагог

Каменск-Уральский городской округ, 2022 год.

**Программа разработана на основе методических материалов
подготовленных в рамках проекта
«Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию
эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской
Федерации» авторским коллективом:**

- **Сирота Н.А. (Москва)** - декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой клинической психологии ГОУ ВПО Московский Государственный Медико-Стоматологический Университет Росздрава. Руководитель отдела профилактических исследований, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава. Доктор медицинских наук, профессор.
- **Воробьева Т.В. (Москва)** - к.м.н. Доцент кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, старший научный сотрудник отдела разработки и внедрения программ профилактики Национального научного центра наркологии.
- **Ялтонская А.В. (Москва)** - научный сотрудник Отдела профилактических исследований: Отделение анализа и внедрения профилактических и реабилитационных программ, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава. Ведущий тренер, НКО Фонд "Система профилактических программ".
- **Рыдалевская Е.Е. (Санкт-Петербург)** - исполнительный директор Благотворительного Фонда «Диакония», врач нарколог.
- **Яцышин С.М. (Санкт-Петербург)** – к.псих.наук, вице-президент фонд «За здоровое поколение на пороге XXI века», заместитель директора Реабилитационного центра для наркозависимых несовершеннолетних, ведущий тренер Фонда «Диакония».
- **Микляева А.В. (Санкт-Петербург)** - к.псих.наук, доцент кафедры Психологии человека Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена.
- **Кудрявцева Н.В. (Брянск)** – заведующая кабинетом практической психологии Брянского института повышения квалификации работников образования, психолог-консультант.

Программа рассчитана на работу с детьми 13-17 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Вводная часть

Проблема распространения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) среди подростков и молодежи в современной России не только остается чрезвычайно актуальной – с каждым годом она все более обостряется. Сегодня общество переходит от декларативного признания необходимости профилактики ВИЧ/СПИДа к активным действиям. Государственные и негосударственные организации осуществляют разнообразные профилактические программы, акции и прочие мероприятия. Программа «Ладья» направлена на первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков. Превентивные программы, реализуемые в настоящее время в рамках информационно-обучающего подхода, не затрагивают фундаментальных причин рискованного поведения, приводящего к заражению ВИЧ. Они предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с ВИЧ/СПИДом, о путях передачи вируса, факторах, способствующих заражению, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвовавший в программе, в той или иной степени усваивает, ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ. Однако при этом не учитывается, КАКОЙ ЧЕЛОВЕКА ОБЛАДАЕТ ЭТИМИ ЗНАНИЯМИ, КАКОВЫ ЕГО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ. Такие «однобокие» программы, направленные исключительно на информирование подростков, обучение их так называемому «безопасному сексу», не затрагивают подлинных истоков рискованного поведения, не позволяют преодолеть безответственность и ощущение вседозволенности. Более того, создавая иллюзию «защищенности», они не мотивируют человека к благотворным изменениям и, таким образом, девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности, способной строить жизнь согласно высоким духовным ценностям.

В отличие от информационно-обучающих программ, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО?», а к вопросу «ПОЧЕМУ?». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск заражения и, следовательно, распространения ВИЧ-инфекции к минимуму. Программа способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовнонравственного потенциала.

В настоящее время понятие духовности в светском мировоззрении размыто, но в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это свойство души, определяющее преобладание нравственных и интеллектуальных интересов над материальными. Духовность представляет собой высший уровень самосознания человека: она лежит в основе эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовно развитый человек – это личность, ищущая смысл своего существования и свое предназначение в мире. Поведение такого человека организуется в соответствии с некими идеалами, а не с примитивными эгоистическими интересами. Духовность противостоит «земным» устремлениям, связанным с улаживанием тела и удовлетворением эгоистичных душевных запросов; предполагает направленность человека на нематериальные ценности высшего порядка. Духовность не только характеризует бытие человека как именно человеческое – она конституирует наше бытие в этом качестве. Духовная составляющая не просто присуща человеку наряду с телесной и психической – двумя последними обладают и животные. Духовность – это качество, свойственное только человеку, которое отличает его от всех остальных существ, живущих на земле.

Духовность является той стороной человеческого существования, которая обеспечивает возможность полноценного роста и саморазвития, преобразования себя. Развитие духовной сферы особенно важно в подростковом возрасте, когда ведущим фактором социализации является самоопределение, которое проявляется в желании сформировать определенную смысловую систему представлений о мире и о себе самом. Формирование такой смысловой системы невозможно без нахождения ответа на вопросы о смысле жизни и о системе нравственных ориентиров, организующих поступки и поведение.

Очевидно, что «особую глубину и содержательность, подлинную полноту духовная жизнь получает в религиозной области» (*Протоиерей Василий Зеньковский «О религиозном воспитании в семье»*). Действительно, без религиозной направляющей в поведении появляются неэффективные, деструктивные формы адаптации человека к окружающей среде, которые мешают ему успешно строить жизнь, дружелюбно и полноценно общаться с окружающими.

Программа «Ладья» ориентирована, прежде всего, на воспитание у подростков духовного начала. В качестве системы нравственных ориентиров детям предлагаются принципы православной этики, которые способны стать для них руководством к конструктивному самоопределению и факторами защиты от рискованного поведения. Однако, поскольку программа рассчитана на массовые учебные заведения (школы, средние специальные учебные заведения), где обучаются подростки различных вероисповеданий, организационные формы работы носят сугубо светский характер. Важно подчеркнуть, что программа ни в коем случае не является «инструментом» обращения кого бы то ни было в христианскую веру: ее основная задача – способствовать духовному развитию подростков.

Другая особенность программы состоит в том, что тема ВИЧ-инфекции, хотя и является приоритетной, не представлена в цикле занятий как содержательно доминирующая. Она подробно прорабатывается в специально посвященной проблеме ВИЧ/СПИДа занятии, а также проходит красной нитью через обсуждения вопросов экзистенциально-нравственного плана.

Концептуальная модель программы основана на непреложном факте триединого устройства человека – иерархической взаимосвязи духа, души и тела.

Духовное начало как предельная субъектность человека, реализуемая на основе этических принципов, позволяет ему в полной мере осуществить свое предназначение, достичь максимальной зрелости и цельности, в полной мере открыть для себя смысл и красоту жизни.

Психический потенциал, или душа человека, проявляется в его отношении к миру, деятельности, другим людям и к самому себе, а также в осмыслении этого отношения. Таким образом, душа представляет собой психорефлективную категорию. Душа является «инструментом» духовной жизни человека, ядро которой составляют голос совести и нравственный выбор. В то же время душевные проявления опосредуются духовными качествами личности как высшей формой осуществления субъектности человека.

Телесные свойства человека являются данностью, которая ограничивает его свободу. Анатомия, физиология, биохимия и генетика организма определяют конкретные свойства, а также конечность и смертность человеческого тела. Вместе с тем, биологическая составляющая (органы чувств, физиология высшей нервной деятельности) является необходимой основой формирования психики которая, заключая в себе пласт субъектных свойств человека, обеспечивает его взаимодействие с внешним миром – миром вещей и людей.

Итак, в основу программы положены представления о единстве телесного, душевного и идеального начал человека и о подчиненности телесной и психологической

(деятельностной) составляющих личности ее духовной сфере. Работа по программе строится в соответствии с идеей, что полноценное развитие личности и достижение ею зрелости возможно только при условии ее духовно-нравственного воспитания.

II. Цели и задачи

Целью программы является первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Содержательные задачи

- а) Формирование представлений об этических христианских ценностях; создание условий для интериоризации этих представлений; обеспечение ассимиляции предлагаемых ценностей нравственным самосознанием подростков; развитие стремления опираться на них при осуществлении жизненных выборов.

Важно показать подростку, что ценностное сознание всегда связано с эмоционально напряженным процессом выбора, который существенно облегчается, если человек утверджен в предпочтении определенных ценностей. Для человека, обладающего высшими духовными ценностями, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже раз и навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную цель и истину – и тем самым предрешил все последующие частные выборы. Нравственный выбор представляет собой основное явление духовной жизни личности, и он невозможен без обладания определенной системой ориентиров – этических принципов. Эти принципы не присущи человеку изначально: они понимаются и усваиваются им во время личностного становления, причем наиболее интенсивно этот процесс происходит в подростковом возрасте. Отсюда вытекает необходимость представления подростку четкой системы нравственных ориентиров, а также создание условий для их принятия и превращения во внутренние регуляторы поведения путем актуализации психического (душевного) потенциала как «инструмента» духовной жизни.

- б) Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования. *Помимо собственно «информационной» части решение данной задачи предполагает, прежде всего, повышение авторитета ценностей и идей, прямо связанных с проблемой профилактики ВИЧ: семьи и брака, воздержания и верности, здорового образа жизни, ценности жизни как таковой.*

- с) Формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста. Эта задача решается путем

- Развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создания условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

2. Организационные задачи

Для успешного осуществления программы необходимо вовлечь в работу не только подростков, но и представителей их ближайшего окружения, прежде всего представителей администрации учебного заведения, педагогов и родителей. Нельзя обойтись и без сотрудничества с церковными и светскими организациями, которые осуществляют деятельность, связанную с содержанием программы.

Работа с администрацией и педагогами учебного заведения предполагает информирование их о целях и содержании занятий, формирование позитивного имиджа программы. Следует изыскать возможности использования материально-технической базы учебного заведения: согласовать с администрацией общие сроки и расписание занятий, перечень необходимого оборудования и материалов, подбирать подходящее для работы помещение.

Работа с семьей подростка подразумевает просвещение родителей и других членов семьи о психологических особенностях подростка, а также о риске ВИЧ-инфицирования, связанном со спецификой семейных взаимоотношений. Кроме того, родным подростка необходимо оказывать помощь в осознании их собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, которые способствуют преодолению внутрисемейных проблем – в частности, проблем взаимоотношения с детьми. Важнейшим направлением работы является создание у родителей позитивного представления о программе, что достигается ознакомлением с ее содержанием и с применяемыми в ходе занятий методами. В случае, если в программе участвуют подростки младше четырнадцати лет, необходимо получить согласие родителей или опекунов на участие таких детей в работе по программе, или же, в противном случае, письменный отказ.

Начало занятий с подростками должно предваряться сбором сведений о возможностях получения участниками программы помощи в решении сопряженных с программой вопросов. Для этого подготавливается информация о том, где и когда, если возникнет необходимость, можно найти православного священника, психолога или врача. Участникам программы предоставляются сведения о деятельности различных православных организаций, психологических консультаций, кризисных центров и телефонов доверия, волонтерских организаций по проблемам ВИЧ/СПИДа, медицинских учреждений (например, Центров СПИДа, районных диспансеров и других).

Таким образом, предлагаемая программа является многокомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, формирование позитивной «Я-концепции», развитие духовной сферы личности, информирование о возможных источниках помощи.

III. Принципы, на которых основана программа:

- *Терпимость к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы.* Ведущему важно помнить, что программа не преследует цель обращения подростков в православную веру. Необходимо избегать проповеднической позиции и ориентироваться на задачу формирования духовно-нравственной сферы подростков.
- *Мотивационная готовность.* Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного «мотиватора» может рассматриваться создание условий, при которых участники группы не

- получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы.
- *Целостность подхода.* В основе интерпретации опыта, получаемого подростками во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Каждую тему следует прорабатывать с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, на отношения полов, на брак, семью и воспитание детей. Знания, полученные подростками на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально приемлемые поведенческие референты (различные поведенческие модели в конкретных ситуациях). С другой стороны, подростки получают представление не только о физиологической стороне проблемы распространения ВИЧ, но и увидят ее влияние на человеческое бытие в духовном аспекте.
 - *Учет возрастных особенностей.* При выборе форм и методов работы учитывается следующее:
 - для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»
 - наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует у подростков протестные реакции. В случае работы с подростками группы риска степень директивности должна возрастать
 - привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.
 - *«От других к себе».* Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые являются для него лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «неоригинальность» его трудностей.
 - *Приоритет развития над обучением.* Изучаемый материал эффективнее ассимилируется подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы ими самостоятельно, а не преподнесены в виде готовой информации со стороны. Самостоятельность в умозаключениях достигается вследствие использования упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка. Немалую роль здесь играет способность ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы, благодаря активности подростков, упражнение достигало необходимого результата.
 - *Переход от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к более трудным для осознания этическим и духовным проблемам.* Оболочка предлагаемых упражнений в большинстве случаев носит игровой характер, отвлекая от этической проблематики, поскольку такая форма работы является не только наиболее привлекательной для подростков, но и наиболее эффективной. Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу неявных проблем, постепенно углубляясь в суть вопроса.
 - *Учет особенностей естественной группы.* Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности.

Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, а также учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

IV. Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ:

- счастье
- я и моя жизнь
- мир души
- общение и дружба
- «ты не один»
- мужчина и женщина
- любовь
- семья
- род
- культура
- здоровье,
- ВИЧ/СПИД
- толерантность
- жизнь с болезнью
- зависимость от ПАВ (психоактивные вещества)
- кризис и выход из него
- жизнь и смерть
- добро и зло
- ценности
- цели и смысл
- свобода
- выбор.

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

В программе условно выделено несколько блоков:

- a) Мотивационно-смысловой. (Занятия 1,2)
Его цель – включение подростков в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие.
- b) Блок, раскрывающий понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и системы духовно-нравственных ценностей. (Занятия 3,4,5,6,7,8,9,10)
- c) Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о ВИЧ/СПИДе, о зависимости от психоактивных веществ и формируются нравственные представления об отношении к больным людям и о толерантности. (Занятия 11,12,13,14,15)

d) Блок, формирующий нравственные категории – такие, как потери и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор. (Занятия 16,17,18,19,20,21,22). В это блок входит также заключительное занятие (23).

V. Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так и модификация опубликованных ранее.

VI. Ведущим программы может быть знающий и разделяющий принципы православной этики психолог или умеющий работать с группой педагог. Кроме того, ведущий должен иметь достаточно полное представление о проблеме ВИЧ/СПИДа.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

VII. Технология реализации программы предполагает следующие стадии психопрофилактической работы с группой:

➤ *Мотивация членов группы на эффективное участие в работе.* Каждый член группы включается в программу с определенными ожиданиями, порой – неосознаваемыми желаниями, а нередко – просто из любопытства. При этом практически каждый участник испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания, неустойчив в решении участвовать в программе и еще не готов к изменению поведения. Процесс изменения и развития требует, чтобы участие в работе для каждого подростка стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача ведущих.

Ведущие должны проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Общим в поведении ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы (то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы) или вопросы, побуждающие к дискуссии. Не менее важными стратегиями для ведущих являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах подростков, признание, что проблемное поведение каждого имеет определенный смысл и отказаться от него не так-то просто; сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых. В общении ведущие должны стремиться к максимальной резистентности и минимальной директивности и конфронтационности. Эмпатия сочетается с поддержкой у подростка самооффективности – для того, чтобы он воспринимал себя способным на изменения, а сами изменения как нечто, для него возможное. Для усиления мотивации подростков на изменение поведения на занятиях обязательно используется «обратная связь».

Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить, каких результатов или изменений желает достичь каждый участник, какими возможностями он для этого обладает, и что именно ему следует изменить в поведении для достижения результата. Задача ведущих - помочь каждому участнику

группы в постановке и осознании целей. Однако осознание целей – это не такой простой процесс. Необходимо представлять себе его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание целей будет значительно отличаться от того понимания, которое сложится по истечении нескольких дней работы в группе. К процессу осознания, к постановке целей и задач ведущему следует возвращаться неоднократно. Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности и проблемы. Ведущий дает подросткам возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимного принятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Важным также является планирование и заключение соглашений на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на одно занятие). Это дает участникам возможность получить определенные результаты, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, а ведущему позволяет гибко реагировать на процессы, происходящие в группе.

Ведущий обязательно проводит процедуру, знаменующую отдельный этап работы, резюмируя и обозначая не только краткосрочные (тактические), но и долгосрочные (стратегические) цели и задачи, изменение и развитие каждого участника. Таким образом, осуществление программы всегда «нанизано» на осевую нить мотивационной работы ведущего.

- *Изучение поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников.* Необходимо помнить, что ведущий всегда должен опираться на позитивную поддержку подростка, на раскрытие его личностных ресурсов и эффективных стратегий поведения. Кроме того, следует ясно понимать, что для подростка «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы, является крайне важным процессом. Этот процесс чрезвычайно глубок, и в том случае, когда группа готова к «подводному плаванию», не следует уменьшать его глубины. Если же требуемая готовность группы или части ее участников еще не достигнута, следует умело варьировать уровни «погружения». Однако всегда и во всех случаях надо помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку обратная связь необходима. В такой обратной связи важна не только консолидация, но и конструктивная конфронтация - противопоставление неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, а также обнаружение проблемных зон развития.
- *Оценка поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников.* Ведущий сосредотачивает внимание на взаимоотношениях членов группы, выявляет их личностные особенности и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет проблемы, существующие у каждого участника, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности актуализации выявленных неблагополучий и последующего их осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают участникам группы возможность оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, ВИЧ-инфицированного и тому подобное. В такого рода ролевых играх ведущий задает подросткам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить подростков к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без рискованного поведения.
- *Актуализация духовных и личностных ресурсов, а также эффективных поведенческих стратегий.* На данном этапе ведущий должен особенно внимательно следить за

процессами, происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Ощущения и переживания рассматриваются в формате «здесь и сейчас». В этот момент важно подчеркнуть, что духовная жизнь есть в каждом человеке, но она должна быть устроена согласно определенным нравственным принципам – иначе она превратится в хаос и, вместо того, чтобы наполнять нас силой, станет источником наших ошибок, противоречий, грехов.

- *Осознание собственных духовных потребностей, стратегий поведения и ресурсов.* На этой стадии участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с нравственных позиций и обретают способность к его изменению. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения, актуализируются духовные начала: разум, самосознание, свобода воли и нравственное чувство (совесть).
- *Модификация стратегий поведения и ресурсов.* Участники переосмысливают свои духовные ценности и установки, поведенческие стратегии, стремятся к духовному преобразению и формируют новые, осмысленные нравственно-этические формы поведения. Данные изменения закрепляются при помощи ролевых игр. Задача ведущего – поддержать мотивацию на изменение. Чтобы этого добиться, ведущий активизирует поддерживающую атмосферу в группе и процессы позитивной обратной связи. В результате участники начинают понимать, какой на самом деле неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов и противоречий. Они стремятся использовать позитивные аспекты своей личности вкупе с имеющимися у них глубинными внутренними ресурсами.
- В конце программы ведущий помогает участникам *обобщить весь опыт, полученный на занятиях, привести его в систему.* Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением деструктивных, саморазрушающих форм поведения. Ведущий мотивирует участников программы на использование имеющегося у них опыта в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе поддерживающих отношений. Ведущий выясняет у участников планы на будущее; закрепляет тенденции к изменениям; моделирует жизненные ситуации, в которых подростки смогли бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения; выясняет степень удовлетворенности работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

VIII. Реализация программы осуществляется в три этапа:

1. Подготовительный. Подготовка ведущих из числа психологов, педагогов и социальных педагогов, имеющих навыки групповой работы.

При отборе специалистов, которые будут проводить работу по программе (ведущих), важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы с детьми и подростками, преданность идеям профилактики.

Для того, чтобы стать ведущим программы, необходимо пройти специальную подготовку, которая включает в себя информирование о программе, приобретение знаний по основам профилактики, овладение навыками организации и проведения программы, навыками оценки эффективности профилактической работы, а также личностно-профессиональный тренинг для развития ресурсов необходимых для проведения программы. Подготовка ведущих обычно осуществляется на обучающих семинарах-тренингах, специалистами в области профилактики, имеющими опыт работы по данной программе.

Чтобы программа была успешной, важно искреннее стремление образовательных учреждений осуществлять профилактику. Программа должна быть представлена «дружелюбно», привлекательно, четко сформулирована и понятна администрации, учителям и сотрудникам образовательного учреждения, где планируется проведение программы. Их следует информировать о целях и содержании занятий, сформировать у них позитивный имидж программы. Необходимо также согласовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий с подростками. С администрацией согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение.

Работа с родителями предполагает создание у них позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее целях, задачах, содержании, методах работы, применяемых в ходе занятий и ожидаемых результатов.

2. Основной. Групповая работа с подростками (учащимися школ, профессиональных училищ, студентами первых курсов средних специальных учебных заведений). Параллельно с занятиями – индивидуальное консультирование подростков, педагогов и родителей (по запросам).

Целевой аудиторией являются подростки 13-17 лет, составляющие группу из 10-30 человек.

3. Заключительный (аналитический). Оценка соответствия полученных и ожидаемых результатов. Анализ причин возникших сложностей; в случае необходимости – корректировка программы.

IX. Структура занятий

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- *Начало работы – разминка.* Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспрессобсуждением.
- *Работа по теме.* Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений
- *Обобщение результатов* преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

(Как уже говорилось выше, при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий).

В тексте программы занятия представлены следующим образом:

- a) Номер и названия занятия.
- b) Постановка проблемы. Информация для тренера (в рамке). Содержит доступно изложенную основную идею занятия, а также подчеркивает актуальность данной проблемы для подростков.
- c) Цель занятия.
- d) Начало работы: несколько вариантов на выбор ведущего.

- e) Работа по теме занятия: несколько вариантов на выбор ведущего.
- f) Завершение работы.
- g) Домашнее задание.

Наряду с перечисленными, в описании большинства занятий имеются следующие разделы:

- h) Дополнительная информация для тренера (текст выделен курсивом). Эта информация предназначена для углубления понимания и расширения знаний по данной проблематике, а также для использования (при необходимости) в процессе занятия.
- i) Резюме ведущего. Оно озвучивается ведущим в конце дискуссии, упражнения или занятия.

Ведущий, руководствуясь общей целью занятия, методологией работы и собственными методическими предпочтениями, может самостоятельно выбирать содержательное наполнение для проведения группы, опираясь на предложенные варианты занятий и упражнений.

Пособие снабжено «копилкой разминок» (Приложение № 1), которые тренер может использовать в случае, если необходимо создать или поддержать рабочий настрой группы.

К программе прилагаются также дополнительные материалы, которые можно использовать при подготовке к занятиям (Приложения № 6 и №7).

X. Формы работы

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение.

Для этого используются следующие формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с ВИЧ)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей ➤ Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Важное условие успешной работы по программе – ведение дневника работы группы. В нем ведущий отмечает особенности проведения занятий в конкретном коллективе подростков, описывает успехи, анализирует возникающие трудности и намечает пути их преодоления.

XI. Помещение и материалы, необходимые для занятий

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно согласовать с организаторами

требования к помещению. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным от всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

ХII. Модификации для работы с подростками групп риска

Программа предусматривает возможность таких модификаций. В категорию групп риска попадают подростки, склонные к девиантному и делинквентному поведению, подростки с несформированной системой социально-приемлемых ценностных ориентиров, а также подростки, для которых в качестве референтных групп выступают сообщества асоциальной направленности.

Работу с такими участниками осуществляет только специалист-психолог, обладающий опытом проведения занятий в группах так называемых «трудных подростков». При этом занятия по программе должны получить статус обязательных, равноценных другим (учебным) дисциплинам. Это связано с тем, что подростки из группы риска, как правило, не имеют выраженной мотивации на обращение к своему внутреннему миру: для них характерны реакции избегания и протеста в ответ на многие задания. Поэтому важным организационным условием при работе с таким контингентом является придание работе по программе статуса обязательной (например, статуса отдельного учебного курса).

Подростки группы риска в основной массе отличаются низкими когнитивными способностями и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего, защитного характера), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной подростковой группе. Кроме того, подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и недирективная позиция может восприниматься ими как признак низкого ролевого статуса ведущего.

В группах, которые составлены преимущественно из подростков, принадлежащих к той или иной субкультуре (например, дворовой или уличной), целесообразно введение дополнительных правил. Эти правила должны ограничивать подростков в привычных для

них формах самовыражения (например, использование ненормативной лексики, несоблюдение элементарных правил вежливости и так далее).

Структура занятий в каждом конкретном случае может не претерпевать изменений, однако ведущему следует подбирать материал для обсуждения с учетом специфики жизненного опыта участников. Кроме того, в обсуждение могут включаться дополнительные вопросы: - проблема отсутствия семьи

- ранний сексуальный опыт
- опыт насилия - опыт лишения свободы
- жизнь с болезнью.

XIII. Ожидаемый результат программы – формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

XIV. Критериями эффективности программы являются:

- понимание подростками христианской системы ценностей;
- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;
- снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования.

XV. Оценка эффективности программы включает в себя три взаимосвязанных блока, которые предполагают:

1) Сравнение этических представлений подростков после окончания занятий с исходным уровнем.

Оценку изменений в духовно-нравственной сфере подростков можно проводить с помощью психосемантических методов – например, метода свободного ассоциативного ряда. Для этого до начала и после окончания занятий подросткам предлагается выполнить ассоциативное задание, стимулами для которого являются основные этические категории, заложенные в программе (см. выше). Анализируется глубина этических представлений, для чего полученные ассоциативные ряды сравниваются с «основными понятиями», анализируемыми в рамках каждой темы. Показателем эффективности программы является расширение этических представлений, включение в них новой, по сравнению с первоначальным содержанием ассоциативных рядов, проблематики. Процедура проведения и обработки результатов ассоциативного эксперимента приведена в Приложении № 2.

Дополнительный материал, позволяющий проводить промежуточную диагностику эффективности работы, можно почерпнуть с помощью контент-анализа домашних заданий. Здесь в качестве категорий также выступают «основные понятия» по обсуждаемым темам.

2) Сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе.

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Примеры анкет приводятся в Приложении № 3. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

3) Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения.

Отзывы подростков, родителей, педагогов и администрации учебного заведения анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем

эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма анкеты приводится в Приложении № 4.

ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ: «КАРТА НАШЕГО ПУТИ»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Начало работы – очень ответственный этап. Участники в большинстве наверняка еще не сталкивались с тренинговой формой работы – им необходимо продемонстрировать, как можно и как не следует вести себя на занятиях. Некоторые недоумевают: для чего вообще нужны эти занятия, поэтому важно донести до них информацию о том, зачем происходящее нужно именно им. Другие вообще отрицательно относятся к любым мероприятиям, проводимым в учебном заведении, и тогда задача тренера – показать таким подросткам, что и в школе могут быть интересные дела.

Занятие посвящено информированию участников о целях работы, формированию мотивации для работы по программе, знакомству участников с ведущим и друг с другом, а также с правилами работы в группе.

Цель занятия:

Знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой и распространением ВИЧ-инфекции; формирование мотивации к работе по программе; диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Начало работы:

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных интересах и взглядах, о своем первом впечатлении от группы, в общих чертах говорит о целях и форме организации занятий. Затем следует представление участников группы.

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Работа по теме занятия:

Упражнение «Карта нашего пути»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: три-четыре листа ватмана или флип-чарт, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: все участники делятся на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны) с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Резюме ведущего:

Ведущий говорит о влиянии нравственно-ценностных категорий на нашу жизнь, проводит аналогию с темами программы и таким образом знакомит участников с содержанием программы.

Далее ведущий проводит анкетирование:

Цель: введение в проблематику программы, диагностика исходных представлений о ВИЧ.

Необходимые материалы: анкеты для участников, ватман.

Описание: работа начинается с заполнения участниками анкет (см. Приложение № 3), посвященных изучению уровня их информированности в области ВИЧ/СПИДа. По окончании анкетирования в свободной форме обсуждаются вопросы, которые возникли у участников. Затрагиваются такие темы, как пути передачи ВИЧ, способы защиты от него (с акцентом на приоритет воздержания). Перекидывается «смысловый мостик» к темам программы (например, с использованием «Карты нашего пути»).

Упражнение: «Выработка правил группы».

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы. **Методы:** техника «Мозговой штурм».

Информация для тренера:

Мозговой штурм" – свободное генерирование различных решений актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Это упражнение дает возможность демократичного и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Возможно предложение готовых правил работы.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Описание: все участники обсуждают проблему и вносят свои предложения, придерживаясь следующих принципов:

- Принцип «количество порождает качество».

Данный принцип предполагает генерирование разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо высказывать самые различные – в том числе на первый взгляд «неподходящие» и «безумные» варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми – главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения».

Понимание, что окончательное решение будет принято не сейчас, поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и спокойно обдумать все предложения, не имея в виду, что какое-то из них и есть то единственное, которое будет принято.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу

2. «Я – высказывания»
3. Конфиденциальность
4. Активное участие
5. Право «Стоп»
6. Принятие регламента
7. Выключение на время занятий мобильных телефонов

Правила группы позволяют каждому участнику чувствовать себя в группе комфортно и безопасно, а группе в целом - активно и эффективно работать по программе.

Оценка исходного уровня этических представлений участников

Проводится ассоциативный эксперимент, процедура которого представлена в Приложении № 2. Ведущий подчеркивает, что по ходу каждого занятия группа будет обращаться к обобщенному содержанию работ. В дальнейшем обращение к результатам ассоциативного эксперимента возможно во время обсуждения упражнений при работе по каждой теме.

При обсуждении ведущий задает вопрос о том, как перечисленные в ассоциативном эксперименте понятия соотносятся с проблемой ВИЧ.

Резюме ведущего:

Знание о ВИЧ-инфекции, к сожалению, не предохраняют человека от заражения. Важно не только знать, но и использовать свои знания – даже тогда, когда голова занята совсем другим. Для этого нужно уметь смотреть на себя со стороны, уважать себя и других людей, ответственно относиться к своей и чужой жизни.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать краткое эссе на тему «Как проблема распространения ВИЧ связана со мной?».

ЗАНЯТИЕ 2. СЧАСТЬЕ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Каждый человек мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья невозможно без постоянной устремленности к духовному совершенству и развитию. Стремление двигаться вперед присуще всем людям. Это стремление к развитию и к счастью можно использовать как мотивационный фактор для формирования внутреннего желания участвовать в программе, возбуждения интереса подростков к непростому процессу работы над собой. Кроме того, понятие счастья очень близко всем людям. При проведении занятия не следует стараться

сосредотачивать внимание на глубинных конфликтах участников. Важно сделать акцент на том, что счастливым может быть каждый человек. Работа по данной программе поможет найти способы стать более счастливым.

В стремлении к счастью человек, забывая известную поговорку «Не в деньгах счастье», часто начинает ориентироваться на получение материальных благ, которые, как известно, весьма непостоянны. Очень важно, чтобы у человека были четкие нравственные ориентиры, позволяющие ему понимать, что истинное счастье – в том, чтобы быть сопричастным жизни других людей.

В реальной жизни счастливые времена часто сменяются горестными. Необходимо показать подросткам, что темные периоды жизни – так же, как и счастливые, – имеют глубокий смысл. Они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

Важно, чтобы ведущий постоянно помнил: безудержная погоня за тем, что кажется счастьем, равно как и отчаянные попытки забыть о своих горестях и проблемах, столь свойственные подросткам в силу возраста, способны привести к поведению, рискованному с точки зрения распространения ВИЧ. Необходимо научить ребят разделять понятия «счастье» и «сиюминутное удовольствие», а также находить безопасные способы совладания с проблемами и трудностями.

Цель занятия:

Осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе

Начало работы:

Вариант 1.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное – стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

<u>Италия</u> Bon giorno	<u>Швеция</u> Gruezi
<u>США</u> Hi	<u>Англия</u> Hello
<u>Германия</u> Guten Tag	<u>Испания</u> Buenos Dias
<u>Гавайи</u> Aloha	<u>Франция</u> Bonjour, Salut
<u>Малайзия</u> Selamat dating	<u>Россия</u> Здравствуй
<u>Чехия</u> Dobry den	<u>Польша</u> Dzien

<u>Израиль</u> Shalom	<u>Египет</u> Asalamu Aleikum
<u>Чероки(США)</u> Schijou	<u>Финляндия</u> Huva paivaa
<u>Дания</u> Goddag	<u>Турция</u> Marhaba

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

Вариант 2.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья–несчастья.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций. Каждому участнику предлагается найти на «Счастливой лесенке» свое место. Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на «четверку», потому что...»). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я очень несчастный человек».

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Благо вообще есть соответствие предмета или существа своему назначению, своей цели. У человека есть много разных потребностей, поэтому для него существует и много благ, различных по своему качеству и достоинству. Например, благо для него пища и питье, утоляющие голод и жажду; благо для него промышленность, удовлетворяющая его житейские потребности (в жилище, одежде, тепле, свете и т.п.), благо для него наука и искусство, удовлетворяющие его стремление к истине и красоте. И немало есть людей, расположенных довольствоваться счастьем, доставляемым, главным образом, этими видами благ, иногда полагая в одном из них главную цель своей жизни.

Однако среди всех этих благ высшим благом должна быть несомненно признана добрая нравственная жизнь. И действительно, если благо есть соответствие предметов своему назначению, то высшее благо, высшее счастье для человека будет состоять в том, чтобы он выполнил свое назначение».

Г.Шиманский. «Конспект по нравственному богословию». Киевская Духовная Семинария, 1990 г.

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»

Цель: обращение к содержанию понятия «счастье».

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: участники делятся на небольшие группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из фрагментов.

- ✓ Привычка свыше нам дана, замена счастьем она.
- ✓ Счастье дает плохому - хорошее, а хорошему - плохое.
- ✓ Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.
- ✓ Даст Бог здоровье, даст и счастье.
- ✓ Кто счастлив в игре, тому несчастье в женитьбе.
- ✓ Со счастьем на клад набредешь, без счастья и гриба не найдешь.
- ✓ Счастье в нас, а не вокруг да около.
- ✓ Дураку везде счастье.
- ✓ Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то счастье, на чем сидишь да едешь.
- ✓ Не было бы счастья, да несчастье помогло.
- ✓ Счастье три раза постучит, но если дверь не откроешь – к другому уйдет.
- ✓ Счастье пашет, счастье сеет, счастье жнет урожай.
- ✓ Счастье следующего века строится в этот век.
- ✓ Счастье приходит в дом, где слышен смех.
- ✓ Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

Вариант 2. Дискуссия на тему «Счастье»

Цель: обсуждение понятия «счастье».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ «Вспомните счастливые моменты своей жизни»
- ✓ «Что такое, по-вашему, счастье?»
- ✓ «Может ли счастье длиться вечно?»
- ✓ «Что делает человека счастливым?»
- ✓ «А что несчастным?»
- ✓ «Может ли человек, ни во что не веря, быть счастливым?»
- ✓ «Может ли человек сам построить свое счастье?»

Резюме ведущего:

Все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть СЧАСТЬЕ для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. А сейчас представим примеры определений понятия «СЧАСТЬЕ».

«Счастье – это эмоция, сопровождающая приятную случайность, желанную неожиданность, удачу, успех в делах. Это благополучие, желанная насыщенная жизнь без горя и тревоги, что покоит и доводит человека по убеждениям, вкусам и привычкам его».

В. Даль

«Счастье – это не синоним радости, хотя эти два понятия тесно связаны. Счастливый человек переживает больше радости и чаще радуется. Важно отметить, что понятие счастья – субъективно и отражает в целом личность человека. Тем не менее, наиболее частым и устойчивым элементом счастья является чувство полноты и богатства жизни, а так же высокий энергетический подъем. Исследования показали, что счастливые люди часто переживают радость успеха в детстве, что формирует у них чувство компетентности и позволяет испытывать удовольствие от инициативы трудолюбия. Характер взаимоотношений с другими людьми позволяет им достигать доверия и близости, они получают удовольствие, как от межличностных отношений, так и от своей деятельности».

Психологический словарь

«На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь, в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мирной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненной совестью и со смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиной многих грехов, и ненадежно это счастье».

Советы преподобного Макария Оптинского (Иванова)

Вариант 3. Обсуждение притчи «Счастье»

Цель: формирование представления о счастье как о соучастии в жизни другого человека.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий предлагает вниманию группы притчу:

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит.

Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что сделало курицу счастливой?
- В чем истинное счастье?

Резюме ведущего:

Подводя итог обсуждению, ведущий обращает внимание группы на том, что счастье невозможно в отрыве от интересов других людей.

Вариант 4. Упражнение «Я был счастлив»

Цель: формирование представления о недолговечности счастья, основанного на приобретении благ и выгод.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается в общем кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии из своей жизни.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает нас счастливыми?
- Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается?
- Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

Резюме ведущего:

В заключение упражнения ведущий делает вывод о нематериальном характере истинного счастья.

Вариант 5. Упражнение «Дорожка к счастью»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

Необходимые материалы: пустая коробка с небольшими листочками бумаги («кирпичиками»), клей, лист ватмана для плаката.

Описание: проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

— *Что еще слепить тебе?* — спросил Бог.

— *Слепи мне счастье,* — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по три «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и так далее. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, что есть множество способов быть счастливым. Главное – помнить, что счастье человека – в его собственных руках.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Хочешь быть счастливым – будь им».

ЗАНЯТИЕ 3. Я И МОЯ ЖИЗНЬ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Осознание собственной уникальности и ценности происходит в результате духовного развития человека, по мере которого углубляется понимание, что он приобщен к высшим ценностям и смыслам существования, а также формируется внутреннее представления о себе («Я-концепция»).

Человеку важно понимать, что его жизнь – уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия

является постоянное стремление к самореализации, к наиболее полному использованию своих возможностей.

Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе и своей жизни и осознанию необходимости постоянного духовного развития и становления. Только в том случае, если человек ценит себя и свою жизнь, отчетливо представляет себе собственные жизненные перспективы, есть надежда, что он осознанно и ответственно выберет поведение, безопасное с точки зрения возможности ВИЧинфицирования.

Цель занятия:

Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации.

Начало работы:

Вариант 1.

Упражнение: Десять определений «Кто Я?»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность презентовать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать слезы, смех и другие бурные реакции участников. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотрагированными эмоциями в «плохом» настроении. Забота о психологическом благополучии каждого участника на протяжении всей программы – ответственность тренера. Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Вариант 2. Упражнение «Карта города»

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где ты родился?
- Где ты ходил в детский сад?
- Где ты ходил в школу?
- Где ты жил раньше?
- Где ты живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со

второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Жизнь — это бесценный и исключительный дар, на который человек, приведенный из небытия в бытие, должен отозваться ответственностью, исполнением своего призвания, своим мировоззренческим, духовным и нравственным самоопределением, своим служением и творчеством.

Поразительное многообразие и многозначность жизни создает большие трудности для ее исчерпывающего определения как особого явления природы. Во многих определениях жизни, предлагавшихся выдающимися мыслителями и учеными, указываются ведущие свойства, качественно отличающие живое от неживого. Например, Аристотель определял жизнь как «питание, рост, одряхление»; выдающийся французский анатом, физиолог и врач М. Биша - как «совокупность функций, сопротивляющихся смерти»; известный отечественный биофизик М. В. Волькенштейн – как «способ существования открытых систем, способных к самоорганизации, самовоспроизводству и передаче информации». Согласно одному из современных определений, жизнь представляет собой некое ядро упорядоченности в менее упорядоченной Вселенной.

В. Даль в своем словаре дал понятию «жизнь» следующее определение: «Жизнь человека – век его – все продолжение земной жизни его от рождения до смерти. В высшем значении, как бытие, она относится к душе или к смерти плоти».

А вот ответ митрополита Московского и Коломенского Филарета (Дроздова) Александру Сергеевичу Пушкину на его вопрос о смысле и цели жизни:

*Не напрасно, не случайно
Жизнь от Бога нам дана,
Не без воли Бога тайной И
на казнь осуждена. Сам я
своенравной властью
Зло из темных бездн воззвал, Сам
наполнил душу страстью, Ум
сомненьем взволновал.
Вспомнись мне, забвенный мною! Просияй
сквозь сумрак дум,
И созиждется Тобою
Сердце чисто, светел ум.*

Вариант 1. Дискуссия

Цель: осознание себя как ценной личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается начать дискуссию со строк А. С. Пушкина (по возможности, использовать оба стихотворения):

- ✓ «Дар напрасный, дар случайный, жизнь, зачем ты мне дана? Иль зачем судьбою тайной ты на казнь осуждена?» («Дар напрасный, дар случайный», 1828)
- ✓ «Но не хочу, о други, умирать; я жить хочу, чтоб мыслить и страдать; и ведаю, мне будут наслажденья меж горестей, забот и треволненья...» («Элегия», 1830).

Резюме ведущего: *Сформулировать для себя, что такое жизнь, а тем более – понятие о своей жизни, ответить на главные вопросы – задача индивидуальная. Это – свободный выбор человека, который он делает сам, и только сам. Это – важнейший выбор и ответственность каждого из нас.*

Вариант 2. Рисунок «Карта моей души»

Цель: формирование позитивной «Я-концепции». Знакомство с собой, создание глубокого и положительного отношения к своей личности и друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Описание: рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души – например, в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать названия объектам, находящимся на карте. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем. Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков на группе.

Резюме ведущего: *Всем участникам обсуждения важно понять, что от того, как складывается и развивается представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Настоящая жизнь – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди заботятся о собственной жизни, о своем религиозном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благополучии людей, живущих рядом. Как относиться к своей жизни – бережно или бездумно, какой смысл вкладывать в слова «моя жизнь» – свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен составить для себя собственное представление о жизни. Каждый должен жить сам. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку или на пересмотр своих представлений. Наоборот – имеет. Равно как и имеет право на исправление ошибок и изменение своих представлений о жизни. Это и есть ничем не ограниченная свобода, которой обладает любой человек.*

Вариант 3. Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши.

Описание: организуется индивидуальная работа. Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где получилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

Резюме ведущего:

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становится сильнее и мудрее.

Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

Вариант 4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: оценка своих поступков в системе понятий «потребление–самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. *В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)*
2. *В каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем? (18 лет).*
3. *Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)*
4. *С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)*
5. *С какого возраста человек может считаться самостоятельным?*
6. *С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?*
7. *До какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?*
8. *С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?*
9. *С какого возраста человек имеет право на уважение?*
10. *С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?*

При подведении итогов проверяется точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа: каждый требует отдельного обсуждения. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, что оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы для обсуждения определяет ведущий.

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.
- Что подросток может делать для близких ему людей?
- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?
- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ нужно обосновать.

Резюме ведущего:

Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.

Вариант 5. Упражнение «Мудрец»

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей».

Необходимые материалы: спокойная музыка в качестве сопровождения.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается сесть в удобной позе, расслабиться, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий произносит спокойным размеренным голосом:

Представьте себе летнее утро. Вы – в долине, окруженной горами. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Теплый ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на земле.

Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно увидеть все эти детали.

Вы испытываете ощущение ожидания и готовности. Вы смотрите вокруг и видите гору. Она совсем близко, и при виде вершины в вашей душе возникает чувство необычайного подъема.

Вы решаете взойти на вершину. Дорога к горе проходит через сосновый бор, растущий у ее подножья. Вы идете среди золотистых, согретых солнцем стволов, всей грудью вдыхая воздух, наполненный густым ароматом смолы, запахами земляники и сухой травы.

Выйдя из леса, вы вступаете на горную тропу, круто уходящую вверх. Поднимаясь, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, разливающееся по телу.

Но вот тропа закончилась – перед вами только уступы скал. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше. Воздух становится более свежим и разреженным. Вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно: сплошной туман. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся на сырые, прохладные камни.

Вскоре облако остается позади, и перед вами снова открывается необъятное небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, сверкает солнце, краски вокруг живые, насыщенные. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине, и вы полны желания ее достичь.

По мере приближения к вершине вас охватывает все усиливающееся ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. И вблизи, и дальше, насколько хватает глаз, вы видите другие вершины. Глубоко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

Наконец вы достигли своей цели: вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете, что кто-то приближается к вам. Это мудрый и любящий вас человек. Он готов выслушать то, что вы собираетесь ему сказать, и поведать вам обо всем, что вы хотите узнать. Поначалу он возникает вдалеке, в небесной глубине, как едва различимая светящаяся точка.

Человек тоже заметил вас. Вы медленно идете навстречу друг другу. Вы ощущаете его присутствие, и оно пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите прекрасное лицо и светлую улыбку – и чувствуете, что от чудесного человека исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Внимательно и тихо ждите ответа. Если он вам ответит, то, возможно, вы захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего:

Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопрос: кто я такой и зачем я живу?

Вариант 6. Обсуждение притчи «Крест»

Цель: способствовать пониманию, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фатальных установок.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается притча:

Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпил часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего:

Очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»

ЗАНЯТИЕ 4. МИР ЧУВСТВ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Душа человека – огромный неисчерпаемый мир. Эмоциональные переживания, сигнализируют нам о состоянии нашей души – «душа радуется», «душа болит», «душа плачет», «душа поет» – и о том, что нам необходимо что-то изменить в своей жизни, в представлениях о ней, в понимании себя или в своем поведении. Как

понять, что идет не так? Как узнать, что следует изменить? Этому и посвящено данное занятие.

Навыки анализа собственного состояния и мотивов своих поступков, очень полезны в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения распространения ВИЧинфекции. Именно глубокое понимание самого себя способно удержать человека от импульсивных поступков, которые создают риск заражения ВИЧ.

Цель занятия:

Развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Начало работы:

Вариант 1. Обмен актуальными эмоциональными переживаниями

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности личности и душевного мира каждого участника.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Каждый участник рассказывает о тех эмоциях, которые он испытал в течение сегодняшнего дня.

Вариант 2. Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

Необходимые материалы: карточки с заданием.

<u>Радость</u> Улыбнуться как радостный ребенок	<u>Гнев</u> Нахмуриться как разъяренный отец.
<u>Интерес</u> Заинтересоваться как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте.	<u>Отвращение</u> Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.
<u>Удивление</u> Удивиться, «как будто ты увидел чудо».	<u>Печаль</u> Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом.
<u>Страх</u> Испугаться как заяц, увидевший волка.	<u>Счастье</u> Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта
<u>Недоумение</u> Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя.	<u>Восхищение</u> Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.
<u>Тревога</u> Тревожиться как перед важным экзаменом.	<u>Стыд</u> Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте.
<u>Вина</u> Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься.	<u>Раздражение</u> Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты

	не хочешь
<u>Гордость</u> Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом.	<u>Скука</u> Заскучать как студент на долгой, нудной лекции.
<u>Удовольствие.</u>	<u>Ярость</u>
Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке.	Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права.
<u>Сосредоточенность.</u> Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу	<u>Отчаяние</u> Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу
<u>Тоска</u> Тосковать о друге, словно он уехал навсегда	<u>Горе</u> Горевать так, будто потерял близкого человека
<u>Злость</u> Разозлиться, словно все вокруг не потвоему	<u>Обида</u> Обидеться, словно тебя несправедливо наказали
<u>Грусть</u> Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом.	<u>Вдохновение</u> Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза

Описание: участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием, и затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций – это ощущения. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развивается аффект. Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. В отличие от эмоций и аффектов, отражающих субъективное значение предметов в конкретных сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость»
Психологический словарь.

«В процессе борьбы с грехом мы сами как бы перерождаемся: из раздражительных становимся кроткими, из скупых – щедрыми, из злых – добрыми, из жестокосердных – милосердными, из суетливых – степенными. У нас создаются новые чувствования и переживания. У нас раскрываются глаза. Тьма нашего сердца заменяется светом. Каждый человек тогда является как бы чудотворцем, так как победением греха он творит чудо... Добро наполнит тогда нашу текущую жизнь, и придаст ей ценность, и пойдет с нами в вечность. ... Мир будет приобретать подлинную свою красоту,

человек подлинное свое бытие, находить свое благо и ощущать радость жизни». С. Королев, архиепископ Пражский. «Духовная жизнь в миру»

Вариант 1. Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, телесное ощущение чувств, знакомство с собственным телом.

Необходимые материалы: схематичные изображения человеческого тела, цветные карандаши.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда как они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

Резюме ведущего:

Наши эмоции – это не просто временные, проходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях – означает заботиться о себе и своих близких.

Вариант 2. Дискуссия

Цель: способствовать развитию навыков эмоционального самоконтроля.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Как эмоции связаны с поведением?
- ✓ Можно ли контролировать чувства?
- ✓ Можно ли контролировать поведение?
- ✓ Какие способы эмоциональной разрядки вы знаете? Какие из них применяете в своей жизни?

Резюме ведущего:

Каждый человек имеет свое предназначение на Земле, свою миссию, свою внутреннюю красоту, которыми он должен послужить миру. Любому дана возможность вложить неповторимую частицу в организм всего мира. Каждая душа уникальна и неповторима. Осознанное и познавшее себя индивидуальное бытие, раскрытое в полноте подлинной жизни, заключает в себе высокий смысл и является бесценным вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой – так мы делаем и себя самих, и мир вокруг нас лучше и совершеннее. Каждый понимает свою роль в мире по-своему. Это наш индивидуальный выбор, в котором мы свободны.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми. Вопросы:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Нужно ли управлять эмоциями?».

ЗАНЯТИЕ 5. ОБЩЕНИЕ И ДРУЖБА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Умение ценить дружбу – особый дар. Общение с другом – это счастье. Но как отличить дружбу от социального давления или от нездоровой привязанности? На данном занятии человек рассматривается как существо социальное. Определяется значение дружеского общения для каждого участника программы. Определяется понятие дружбы и ее отличие от простого общения. Дается понятие «персонального пространства» как важного элемента самоидентификации, бережного отношения к себе и к другим людям. Подростку важно уметь защищать личную территорию. Поведение подростка часто определяется конформизмом и давлением социальной среды. Необходимо научиться отличать истинную дружбу от различных форм манипулирования, которые часто провоцируют подростка на рискованные поступки.

Проводя занятие, следует подчеркивать, как важно уметь быть другом; что означает отказ от эгоистической позиции, умение идти на компромисс, понимать и прощать. Дружеская поддержка – это важнейший ресурс, к которому можно обратиться, если тебе трудно или плохо.

Цель занятия:

Осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды и навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Определение границ персонального пространства»

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение начинается с мини-лекции.

Каждое живое существо на Земле имеет свое персональное пространство. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при нарушении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. Персональное пространство каждого человека индивидуально. Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую ввергает человека в чрезвычайно серьезный стресс. Поэтому он всячески оберегает и защищает эту зону от

посторонних. Постоянное нарушение персонального пространства может вызвать психическое и/или телесное расстройство. Например, если вы будете все время находиться в ситуации соприкосновения с разными людьми (словно в битком набитом автобусе), то ваши психика и организм будут реагировать на такое положение весьма болезненно. Есть личная зона персонального пространства. В нее без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека.

Существует также социальная зона персонального пространства, куда при обычном общении допускаются малознакомые люди.

Чтобы сохранить свою целостность, мы создаем вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенной границы, таким образом защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не в состоянии отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с людьми, мы часто не замечаем их психологических границ. Неосторожно переступив чужие границы, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным, раздражает или тяготит нас.

Инструкция для участников: Разбейтесь на пары. Определите персональное пространство друг друга: один участник стоит, второй приближается к нему спереди, до тех пор, пока стоящий не скажет «стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте и запишите расстояние, на котором проходит граница. Повторите аналогичные действия, приближаясь сзади, справа, слева. Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы персонального пространства. Обсудите упражнение на общей группе.

Можно повторить это упражнение в семье, с близкими людьми и сравнить полученные результаты.

Вариант 2. Упражнение «Печатная машинка»

Цель: создание рабочей атмосферы, обращение к теме занятия.

Необходимые материалы: карточки с буквами.

Описание: Каждый участник получает несколько карточек с отдельными буквами. Ведущий объясняет, что из этих букв и знаков препинания участники группы должны вместе сложить высказывание, которое относится к теме занятия. Для удобства буквы каждого слова написаны одним, отличающимся от других, цветом. Предлагаемая фраза: «Вражду следует писать на воде, а дружбу – на меди». Содержание фразы требует обсуждения только в том случае, если она была составлена группой неверно.

Вариант 3. Упражнение «Живая скульптура»

Цель: введение в тему, сплочение группы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники делятся на небольшие группы. Задачей каждой маленькой группы является создание скульптуры «Дружба». Сюжет придумывается, обсуждается и готовится к представлению на общей группе.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Дружба и подверженность социальным влияниям – явления разные. Чрезвычайная подверженность социальному давлению действует на человека разрушительно. А в социально-поддерживающей дружеской среде система общения построена таким образом, чтобы все члены группы проявляли уважение друг к другу. В ней нет места социальному подавлению, нет социального насилия над членами группы, отсутствует и манипулирование, когда один человек использует других для реализации своих целей. В ней учитываются характерологические особенности и мотивы каждого члена группы. Основой дружеских отношений служат бескорыстие и альтруизм. Однако часто люди, не считаясь со своими собственными воззрениями, позициями и идеалами, путают дружеские отношения с отношениями, которые возникают под воздействием давления социальной группы.

«Мы живем – и каждый день общаемся с теми или иными людьми. Общаясь друг с другом, мы можем раскрыть себя или в худшую, или в лучшую сторону. К сожалению, мы обычно не вскрываем света и добра, в нас обретающихся. В одиночестве человек становится почти всегда беден. Чем больше он будет отдаляться от людей, тем более он будет сам беднеть. Живя в одиночку, мы как бы отрезаем себя от общей жизни, от жизни целого организма и в этой самости засыхаем, так как не питаемся соками общей жизни. Через общение же с людьми происходит извлечение нераскрытых сил человека; через соприкосновение сродных начал силы эти приходят в движение. Общение с людьми обогащает, таким образом, нашу душу, она расцветает через полноту нашего сближения с другими людьми... Человек, общаясь с другими и творчески преодолевая разделение, раскрывает свои ценности, обогащается сам и тем самым обогащает других. ... Обычно мы только внешне прикасаемся друг к другу и не даем себе труда добраться до подлинной сущности человека. Мы не раскрываем человека с душевной стороны во всей его полноте. Мы встречаемся с Иваном, Петром, Марьей, Дарьей и в большинстве случаев расцениваем их неправильно, рассматривая их чисто внешне. Мы говорим: "Тот симпатичный, а этот нет". Часто, видя какие-нибудь недостатки человека, мы сторонимся его, принимая то, что несущественно для него, за его истинную действительность и не пытаемся даже добраться до сущности, осуждаем его, чем отделяемся друг от друга, не пытаемся преодолеть то, что разделяет нас. ... Не преодолевая того, что нас разделяет, мы видим не подлинную жизнь каждого человека, а личину, которую мы неправильно принимаем за действительное! Наша разделенность, наша самость искажает нашу жизнь».

Архиепископ Пражский Сергей (Королев). «Духовная жизнь в миру»

Вариант 1. Дискуссия на тему «Дружба»

Цель: формирование навыков общения и умение отличать дружбу от давления социальной среды.

Методы: дискуссия.

Материалы: ватман и маркеры для тренера.

Вопросы для дискуссии на тему дружба:

- ✓ Что такое дружба?
- ✓ Что такое привязанность?
- ✓ Чем отличается друг от приятеля, товарища?
- ✓ Кто такой настоящий друг?
- ✓ Может ли быть много настоящих друзей?

- ✓ Почему люди дружат?
- ✓ Познается ли друг в радости или в беде?
- ✓ Чем можно пожертвовать ради друга?
- ✓ Когда мы приобретаем друзей?

Цитаты, пословицы и поговорки для обсуждения.

- ✓ *Аристотель:*

«Они - друзья, которые привыкли считать одни и те же вещи плохими и одни и те же - хорошими, они - друзья одних и тех же людей, враги одних и тех же людей... Мы любим тех, кто похож на нас и делает то же, что и мы» («Риторика»).

- ✓ *А. Пушкин:*

«Друзья мои, прекрасен наш союз!

Он, как душа, неразделим и вечен –

Неколебим, свободен и беспечен

Срастался он под сенью дружных муз...» («19 октября 1825 года»)

- ✓ *А. Пушкин:*

«Из края в край преследуем грозой,

Запутанный в сетях судьбы суровой,

Я с трепетом на лоно дружбы новой,

Устав, приник ласкающей главой...

С мольбой моей печальной и мятежной,

С доверчивой надеждой первых лет,

Друзьям иным душой предался нежной,

Но горек был небратский их привет...» («19 октября 1825 года»)

- ✓ *Пословицы:*

«Дружба, дружбой, а в карман не лазь»

«Дружбу помни, а злобу забывай»

«Какову дружбу заведешь, такову жизнь и проживешь»

«Были б пирожки, будут и дружки».

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, что дружба является важнейшей сферой жизни человека. Дружбу легко разрушить, но трудно восстановить, поэтому к ней надо относиться как к величайшей ценности, беречь ее, проявлять внимание к друзьям и заботиться о них.

Вариант 2. Командная игра «Высказывания о дружбе»

Цель: создание условий для осознания значения дружеских связей в жизни человека и расширения представлений о формах дружеских отношений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: упражнение проходит в форме соревнования. Группа делится на несколько подгрупп, каждая из которых получает задание вспомнить как можно больше пословиц, «крылатых фраз» или известных выражений о дружбе. (Пример: «Нужным быть кому-то в трудную минуту – вот что значит настоящий верный друг»). Время на выполнение – пять - десять минут. Группы по очереди зачитывают придуманные выражения.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что общего в предложенных вами высказываниях?
- Зачем человеку друзья?
- Как могут проявляться дружеские чувства?

Резюме ведущего:

Дружеские отношения существуют в очень разных формах. Иногда друзья общаются по нескольку раз в день. В других случаях они общаются даже не каждый год. Но главное, что объединяет друзей, – это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Вариант 3. Дискуссия-обсуждение «Сказки о потерянной дружбе»

Цель: создание условий для осознания важности дружеских связей и разрушительного воздействия вражды.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается прослушать «Сказку о потерянной дружбе». *Жили-были два муравья – Рум и Мур. Они были очень большими друзьями и ценили свою дружбу превыше всего. Однажды они поспорили с Майским Жуком, что нет на свете такой вещи, которая разрушила бы их дружбу.*

- *Мы уверены: что бы ни случилось, наша дружба будет нерушимой, - утверждали муравьи.*
- *Хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям? – спросил старый и мудрый Жук. – Учтите, восстановить потерянную дружбу очень сложно.*
- *Мы не боимся испытаний. А если наша дружба их не выдержит – значит, она нам не нужна, - настаивали муравьи.*
- *Ну, хорошо. Пойдемте к Пчеле-колдунье, - согласился Жук.*

Отправились Мур и Рум к колдунье и рассказали ей о своем желании доказать, что нет на свете вещи, которая способна уничтожить их дружбу. Подумала Пчела, прожужжала заклинание – и муравьи забыли язык, на котором общались. Но это ничуть не повредило друзьям: им вполне удавалось понимать друг друга без слов.

Тогда Пчела сделала муравьев грубыми и лживыми. Но, наблизив и натерпевшись обид, муравьи нашли в себе силы простить друг друга, и дружба их устояла.

И ничего не смогли поделать с муравьиной дружбой ни горе и ни страх, вызванные колдуньей.

Растерялась Пчела-колдунья. Тогда старый Майский жук, пошевелив усами, сказал: - Видимо, только одно может разрушить их дружбу. Не знаю только, сможешь ли ты восстановить потом все, как было.

Поворожила Пчела, и вот отвернулись бывшие друзья друг от друга и поползли в разные стороны. И ничего не смогла с ними поделать Пчела. Почему? Потому, что наколованное ей качество проникает в душу, как страшная болезнь, и навсегда отделяет живое существо ото всех других существ.

Дискуссия возможна в малых группах. Обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?
- Какое качество разрушило дружбу муравьев? (Эгоизм)
- Что приобрели и что потеряли муравьи в результате?

Резюме ведущего:

Одна из особенностей дружбы заключается в том, что друг никогда не предаст интересов друга ради собственной выгоды.

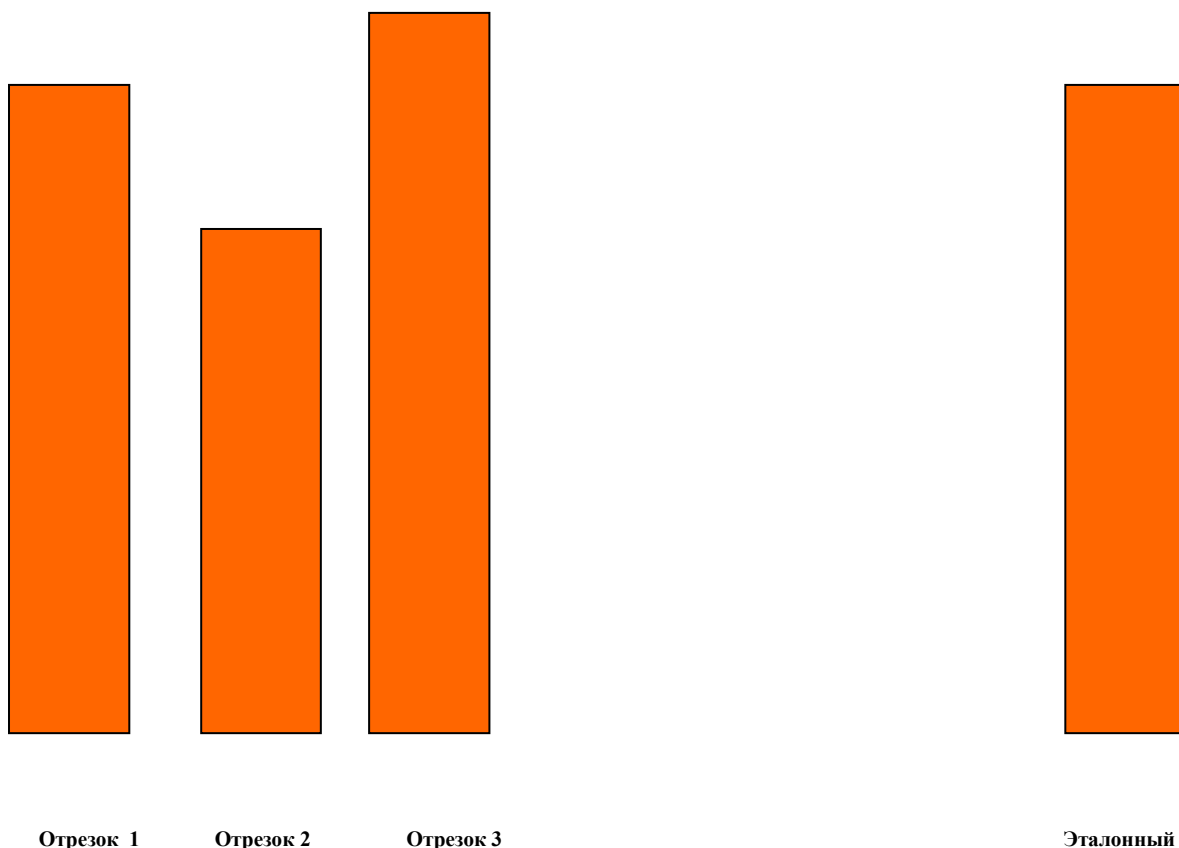
Вариант 4. Упражнение «Эксперимент Аша»

Цель: осознание возможных проблем общения.

Необходимые материалы: Два плаката с изображением отрезков. На первом – эталонный отрезок, на другом – три отрезка разной длины, один из которых – эталонный. Карточки с заданием.

Описание: Участники садятся в круг. Первые две трети участников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего уверенно заявляйте, что равным эталонному является отрезок № 3». Оставшаяся треть участников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего определите отрезок, равный эталонному».

Карточки с заданием раздаются участникам. Ведущий предлагает каждому сравнить эталонный отрезок с тремя другими и ответить согласно заданию на карточке.



В ходе эксперимента ожидается проявление феномена конформизма.

Упражнение заканчивается общим обсуждением, в ходе которого подчеркивается: в определенных жизненных ситуациях необходимо помнить о том, что большинство людей подвержено конформизму. Поэтому следует оберегать себя от необдуманных, продиктованных посторонним мнением поступков.

Конформизм – изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы

Резюме ведущего:

Дружба и человеческое общение - сложные явления. Как сложится наша жизнь, во многом зависит от того, как мы эти явления понимаем. И здесь мы опять сталкиваемся с собственным выбором. Нам выбирать – любить ли своих друзей или бояться? А может быть, завидовать им? Быть осторожными и думать о том, кто сегодня с нами? Или, ни о чем не думая, бросаться в пучину близкого общения? Однозначных ответов на эти

сложные вопросы нет. Важно поставить их перед собой и стараться найти собственные ответы.

Вариант 5. Упражнение «Ищу друга»

Цель: способствовать формированию убеждения, что дружить означает не только брать, но и отдавать.

Необходимые материалы: маркеры, малярный скотч, цветные карандаши, бумага.

Описание: участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором у них нет ни одного знакомого. В этом городе имеется «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить любую информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа. Участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий тоже может участвовать в упражнении, написав объявление с большим числом требований к кандидату в друзья.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса, если он принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными?
- Почему?
- Что повлияло на выбор?
- Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать и помогать?
- К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или самому себе?

Резюме ведущего:

Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти точную копию самого себя или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежно недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество значительно снизится, если предъявлять больше требований к себе, а не к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти «подогнать» его под свои стандарты.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.

Вопросы:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно самому научиться быть другом».

ЗАНЯТИЕ 6. ТЫ НЕ ОДИН

Постановка проблемы. Информация для тренера

Каждому человеку важно испытывать ощущение общности, поддержки. Однако для достижения такого состояния надо многое понимать и уметь. А еще требуется большой труд, вложенный в человеческое общение. Занятие посвящено формированию

- навыков эмпатии
- принятия себя и другого как личности.
- умения оказывать людям социальную и психологическую поддержку
- способности разрешать конфликтные ситуации

- здоровой самооценки
- содержательной стороны отношения к другим людям

Эти навыки, умения и качества являются факторами защиты от поведения, связанного с риском инфицирования ВИЧ.

Не менее важно показать подросткам и другую сторону обсуждаемой проблемы – одиночество. Одиночество – далеко не всегда отрицательное состояние. Иногда человеку необходимо побыть одному, чтобы обратиться к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам. Гармоничный человек одинаково комфортно чувствует себя как в различных сообществах, так и в одиночестве.

Цель занятия:

Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Бинго-формуляр»

Цель: демонстрация способа поиска друзей.

Необходимые материалы: «Бинго-формуляры» (карточки) для каждого участника группы. Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило по крайней мере к одному из участников.

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Терпеливо переносит дождливый день	Имеет домашнее животное	Имеет прозвище
Говорит больше, чем на одном языке	Регулярно ходит в театр	Посмотрел фильм в последние выходные	Любит беллетристику	Ведет дневник
Может приготовить котлеты «покиевски»	Единственный ребенок в семье	Левша	Имеет больше трех братьев и сестер.	Никогда не лежал в больнице
Обладает холерическим темпераментом	Имеет родимое пятно	Является членом какого-либо клуба (кружка, союза и т.д.)	Любит говорить	Может свистеть с помощью пальцев
В последний год менял место жительства	Спит по воскресеньям до десяти утра или еще дольше	Умеет играть в преферанс или покер	Обладает хорошим музыкальным слухом	Участвовал в демонстрации

Описание: Раздать каждому участнику копию «Бинго–формуляра». Отставить в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно перемещаться по комнате. Каждый играющий находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить подпись в нужной клетке.

Тот, кто соберет пять разных подписей по горизонтали, вертикали или диагонали, должен поднять руку и крикнуть: «Бинго!». Условие: участники не должны ставить свои подписи на одном и том же формуляре более одного раза.

Вариант 2. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку ведущего играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым ведущим: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Как правило, самые значимые переживания в своей жизни человек встречает наедине с собой.

«Ориентация на внешний окружающий мир часто оказывается несостоятельной, она не гарантирует личность от внутреннего одиночества и не заполняет собой внутренней пустоты».

Архимандрит Платон (Игумнов). «Нравственное Богословие»

Гармоничный человек не боится одиночества, умеет переживать его и использовать для развития своей личности, на ее благо.

Однако в тех случаях, когда это необходимо и возможно, очень важно уметь находить и принимать поддержку других людей. Социальная поддержка – это информация, приводящая человека к убеждению, что его любят, ценят, о нем заботятся. Она показывает человеку, что он является членом группы, которая его поддерживает. Он и другие члены группы имеют взаимные обязательства. Кроме того, социальная поддержка – это обмен ресурсами между людьми, один из которых оказывает помощь, а другой ее получает. Выделяют пять типов поддержки:

- *духовная – ходатайство о другом человеке перед Богом, молитвенная поддержка, совместное участие в таинствах, исповедь, духовное руководство, сострадание и добрый пример;*
- *эмоциональная – забота о человеке, доверие и сопереживание;*
- *инструментальная или материальная – помощь окружающих (например, родственников, одноклассников), финансовая помощь, обеспечение иными ресурсами;*
- *информационная – содействие в разрешении проблемы путем предложения важной информации, совета;*
- *обратная связь – это оценка действий, предпринятых для преодоления проблемы, и результатов, полученных после ее разрешения, высказанная в форме, в которой она может быть максимально полно использована для дальнейшего роста и развития личности, выполнявшей данные действия.*

Вариант 1. Упражнение «Дом»

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию друзей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеоманитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует.

Участники рассказывают о своем предполагаемом поведением.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что дает одиночество?

Резюме ведущего:

Люди переносят одиночество по-разному. Один буквально лезет на стену, для другого это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени, а для третьего – время для размышлений, общения с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали»

Цель: формирование представлений об относительном характере одиночества, об «одиночестве среди людей» и возможностях совладания с одиночеством.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое Деток-Печалек. А по соседству с ними жило Одиночество. У самого Одиночества, как вы понимаете, никого не было. Печали часто приходили к Одиночеству в гости, но долго там не задерживались - слишком им становилось печально от его тоскливых, одиноких вздохов. Но вот однажды над местом, где жили наши герои, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю, в садике Одиночества (где отродясь ничего не росло, даже сорняков) из земли появился Росток. Одиночество стало за ним ухаживать, поливать, защищать от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Бутон, готовый вот-вот распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны в саду Одиночества расцвел прекрасный Цветок, и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали. Да и само Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему Одиночеству было одиноко даже в обществе Печалей?
- Каковы пути выхода из одиночества?

Резюме ведущего:

Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой найдутся друзья. Но лучше взять дело в свои руки и находить друзей самому.

Вариант 3. Дискуссия и, возможно, ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям)

Цель: ознакомить участников со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки.

Обучить приемам поиска социальной поддержки и ее оказания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается вспомнить какую-либо сложную ситуацию в их жизни.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Вспомни, кто был тогда рядом с тобой?
- ✓ Кто и как помог в разрешении проблемы?
- ✓ Просил ли ты о помощи или помощь была предложена без просьбы?
- ✓ Если ты не просил о помощи, то почему? Что тебе мешало?
- ✓ Нужно ли просить о помощи или окружающие сами должны догадаться?

Резюме ведущего:

Существует много способов преодоления одиночества. Один из них – попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты – человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

Вариант 4. Упражнение «Дорога из одиночества»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко. Результаты обобщаются на доске. Общее обсуждение не требуется.

Резюме ведущего:

Существует огромное количество «дорог из одиночества». Эти пути важно знать, чтобы выбрать из них те, которые подходят лично тебе.

Вариант 5. Упражнение «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Необходимые материалы: листки бумаги, булавки или малярный скотч, фломастеры.

Описание: На спину каждому участнику прикрепляется листок бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение выполняется молча. Оно дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке. Последнее возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Резюме ведущего:

Человеку очень важно понимать, что он не одинок. Вокруг есть люди, которые могут оказать поддержку, помочь в любой – даже, казалось бы, неразрешимой – ситуации. Всегда есть к кому обратиться за профессиональной или дружеской помощью. Надо только знать, как это сделать.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий подчеркивает амбивалентный смысл одиночества. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас одиноко.

ЗАНЯТИЕ 7. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человечество представлено двумя полами – мужчинами и женщинами. С одной стороны, они едины («две половинки»), с другой – между ними существует много противоречий. Взаимоотношения между полами порождают великое множество самых разных чувств, часто переполняются страстями. Кто мы? Антиподы? Или частицы, потерявшие «половинки», которых так не достает друг другу для достижения целостности? В данном занятии ставятся эти вопросы, и осуществляется поиск ответов на них. Но будут ли найдены исчерпывающие ответы? Возможно ли дать однозначные рекомендации?

Важно донести до подростков мысль о том, что мужчины и женщины – это не только тела, которые можно использовать для получения удовольствий. Залогом безопасного с точки зрения распространения ВИЧ поведения является внимательное и ответственное отношение к противоположному полу, признание его ценности в единстве телесных, душевных и духовных качеств.

Цель занятия:

Создание условий для анализа собственных полоролевых представлений, для формирования адекватной самоидентификации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Начало работы:

Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...»

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, обращение к теме.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группе предлагается правильно закончить фразу словами «девочки», «девчонки» или «мальчики», «мальчишки». При этом мальчики должны говорить слово «мальчики», а девочки слово «девочки».

- Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только
- На розыгрыш по мотогонкам стремятся только лишь
- Играют в куколки и мишки, конечно, только лишь...
- Любой ремонт устроят тонко, конечно, только лишь
- Болты, шурупы, шестеренки найдешь в кармане у
- Себе завязывают бантики из разных лент, конечно, ...
- Коньки на льду чертили стрелочки – в хоккее весь день играли ...
- Болтали час без передышки в цветастых платяцах ...
- При всех померяться силенкой, конечно, любят лишь...
- Шелк, кружева и в кольцах пальчики – выходят на прогулку...

В неструктурированном обсуждении затрагивается вопрос о том, насколько легко было по предложенным признакам находить правильный ответ. С чем это связано?

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Фундаментальное равенство достоинства полов не упраздняет их естественного различия и не означает тождества призваний мужчины и женщины как в семье, так и в обществе.

О женщине и женственности

«Рост женской организованности, развитие гражданских и политических прав женщины, рост просвещения среди женщин, безусловные их успехи в области научного и культурного творчества - все это характерно для нашего времени. Женщина занимает все более активное место во всей современной жизни, но этот рост личности у современной женщины, благой и ценный сам по себе, сказывается весьма тяжело на современной семье. Переставая жить одной семьей, женщина дает очень много обществу, но сплошь и рядом у нее не хватает не только времени, но и внимания для семьи.

Пока женщина живет лишь своей семьей, она является ее реальным средоточием, чутко отзывается на все ее нужды и определяет своей незаметной, но постоянной обращенностью к семье ее жизнь. Уход матери из семьи на сторону, как бы ни был он ценен сам по себе, лишает семью ее основной силы, подрывает самые ее основы».

Протоиерей В. Зеньковский. «О религиозном воспитании в семье»

О мужчине и мужественности

«Мужество и терпение – это два краеугольных камня, без которых не может быть никакая добродетель. Мужественный – это способный постоять за жену. Никто не может обидеть жену, когда рядом с ней муж. Муж – глава жены, не только семьи, но в семье – жены. Жена для мужа – это помощник, опора его спокойствия».

Священник Анатолий Гармаев. «Культура семейных отношений. Обязанности мужа»

Вариант 1. Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Необходимые материалы: два листа ватмана, фломастеры.

Описание: Группа делится на юношей и девушек, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать качества, присущие «идеальной женщине» – для юношей, «идеальному мужчине» – для девушек.

Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

Резюме ведущего:

Может ли кто-нибудь из присутствующих похвастаться тем, что он полностью соответствует получившимся идеалам? Зачем вообще тогда говорить об этих идеалах? Зачем они нужны? Может быть, для того, чтобы яснее видеть различия, существующие между мужчинами и женщинами?

Вариант 2. Упражнение «Дом из бумаги»

Цель: способствовать осознанию наличия не только физических, но и психологических различий между мужчинами и женщинами.

Необходимые материалы: бумага, картон, нитки, ножницы.

Описание: Группа делится на две подгруппы по половому признаку. Подгруппы расходятся в разные углы помещения. Каждая группа получает по пять листов картона, по десять листов бумаги, несколько пар ножниц и катушку ниток. Необходимо из

предложенных материалов соорудить дом – так, чтобы он был функциональным (устойчивым, с помещениями внутри) и оригинальным. Дополнительные материалы и средства, кроме предложенных, использовать нельзя.

Готовые «дома» обсуждаются в общем кругу:

- Какая идея заложена в проект каждого из домов?
- Что общего в получившихся домах?
- Чем они различаются?
- Чем можно объяснить получившиеся различия?
- Какие различия между мужчинами и женщинами (за исключением физических) вы можете назвать?
- Резюме ведущего:**

Мужчины и женщины различаются не только телесной организацией. Они по-разному воспринимают окружающий мир. Можно ли сказать, что кто-то из них воспринимает мир «правильнее»? Конечно, нет. Однако в этом несхождении часто кроется причина недопонимания и конфликтов между полами.

Вариант 3. Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах»

Цель: создание условий для осознания психологических и поведенческих различий между мужчинами и женщинами.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию участников предлагается сказка:

Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Мужская цивилизация была высокоразвитой. Жители Марса отличались трудолюбием, честностью и справедливостью. Целый день они работали, а вечерами уединялись в пещерах. Иногда бывало так, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никто даже не думал войти туда и побеспокоить отшельника, потому что все знали – пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и такая жизнь им нравилась.

В миллионах километров от Марса была планета под названием Венера, и населяли эту планету женщины. Они жили дружно и спокойно. Вечерами собирались вместе и пели протяжные песни на венерианском языке. Иногда так случалось, что кому-то из женщин становилось плохо. И тогда другие приходили к ней, они сидели вместе, разговаривали, пели, и через некоторое время страдания становилось легче. Так жили женщины на планете Венера, и им нравилась такая жизнь.

Цивилизация Марса достигла необычайных высот: марсиане смогли построить звездолет, и часть мужчин отправились на нем в космос. Они летели, летели, и вот одна из звезд на экране космического корабля превратилась сначала в яркое пятно, потом в шарик, и, наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли, что планета заселена разумными существами, и попытались установить с ними контакт. Женщины сразу понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незванным гостям настороженно – пришельцы не сразу понравились женщинам. Но прошло время, и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть, чем поделиться друг с другом. Часть мужчин осталась на Венере, а часть женщин отправилась на Марс. Мужчины вырыли на Венере пещеры и стали в них жить. И, когда кому-то из них становилось плохо, он уединялся там. Это показалось женщинам очень странным, но они понимали, что мужчины и женщины – представители разных планет. А на каждой планете свои обычаи и законы, и

надо их принимать и уважать. Мужчинам тоже много чего было непонятно у женщин, многое казалось странным и неправильным. Но они знали, что у жителей разных планет свои законы, и, если ты не можешь их понять, надо просто принимать их. Обладая такими знаниями, мужчины и женщины жили бок о бок мирно и хорошо.

И вот однажды решили они построить большой звездолет и отправиться на нем в космос. К экспедиции долго готовились, на борту звездолета было много мужчин и женщин. Но, оказавшись в космосе, астронавты потерялись. Так часто бывает, когда мужчина и женщина остаются вместе. Проблуждав некоторое время, звездоплаватели наткнулись на планету, ранее им неизвестную. Они решили сесть на новую планету и исследовать ее.

Это было замечательное место. Никакого сравнения с холодным Марсом или жаркой Венерой. Здесь были яркая зелень, синее небо и удивительный океан. Реки были полны рыбой, леса – птицами и животными. Ни марсиане, ни обитательницы Венеры никогда бы и не подумали, что в мире существует такое чудо. Планета настолько им понравилась, что все дружно решили остаться здесь. А через некоторое время все мужчины с Марса и все женщины с Венеры переселились на эту планету, которую они назвали Землей.

Долгое время мужчины и женщины жили на Земле счастливо и мирно, как и раньше. Но проходили годы, сменялись поколения, и люди стали забывать, что они – представители разных планет. Мужчины не понимали женщин, а женщины – мужчин. Они пытались переделать друг друга, ссорились, мстили. Гармония и мир покинули Землю, начались войны, горели города. Наступила эпоха хаоса.

Так и продолжается и до сих пор, хотя всего лишь нужно вспомнить, что мы – жители разных планет, устроенных по своим законам. А законы другой планеты следует принимать и уважать.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?
- В чем заключаются основные различия в поведении и психологии мужчин и женщин?
- С чем связаны эти различия?
- Резюме ведущего:**

Общество устроено так, что мальчиков и девочек с детства воспитывают по-разному: покупают разные игрушки, одевают в разную одежду, предлагают заниматься в разных кружках и так далее. Конфликты между мужчинами и женщинами, связанные с их психологическими различиями, не прекратятся сами собой. Поэтому важно понимать и принимать различия между двумя полами – это поможет находить компромисс во многих сложных обстоятельствах.

Вариант 4. Упражнение «Кино»

Цель: способствовать осознанию различного предназначения мужчины и женщины.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа случайным образом делится на две подгруппы. Одна подгруппа получает задание создать историю некой женщины – определяет, как ее зовут, и придумывает связную историю ее жизни, от рождения до смерти. Другая подгруппа аналогичным образом придумывает жизнь мужчины.

Группы работают изолированно друг от друга. Готовые истории представляются в общем кругу.

Обсуждаются вопросы:

- В чем главный смысл каждой истории?

- Что общего между историями?
- Чем они различаются?
- В чем кроется причина получившихся различий?
- Каково предназначение мужчины?
- Каково предназначение женщины?
- К чему приводят нетипичные для своего пола поступки? **Резюме ведущего:**

У каждого пола есть свое предназначение, и неисполнение его рано или поздно приводит человека к печалю и разочарованиям. В жизни существует множество интересных вещей, но, увлекаясь ими, важно не забывать о том, кто ты и для чего ты живешь.

Вариант 5. «Вопросы на листочках»

Цель: откровенный разговор.

Необходимые материалы: коробка или шляпа.

Описание: Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, касающийся темы «Мужчина и женщина», на который он хотел бы получить ответ (или на который сам хотел бы ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Цель упражнения – выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Резюме ведущего:

От того, как каждый из нас относится к противоположному полу – мужчина к женщине и женщина к мужчине – зависит вся жизнь человека. Циничное, пренебрежительное отношение приводит к одиночеству и боли от постоянной потери себя. Отношение, обусловленное собственным духовным богатством человека, порождает любовь и поддержку... Но каждый из нас делает свой выбор.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий подчеркивает, что у мужчин и женщин – разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать и быть реализованным без другого. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок».

Дополнительное задание к упражнениям в следующем занятии (№8): придумать историю или легенду о любви.

ЗАНЯТИЕ 8. ЛЮБОВЬ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любовь... Какой глубокий и какой разный смысл люди вкладывают в это слово! От вульгарного «займемся любовью...» через романтическое «любовь среди цветов или звезд...» до неисчерпаемого «любить Человека». Каждый из нас обязательно примеряет это понятие на себя. И от того, как мы это делаем, зависит наша жизнь.

К сожалению, современные российские подростки нередко путают любовь и секс, что приводит к раннему началу половой жизни, частой смене партнеров и в результате – к высокому риску ВИЧ-инфицирования. Необходимо показать подросткам, что настоящая любовь – это прежде всего забота о другом человеке, когда собственные удовольствия отходят на второй план. Важно создать условия для обращения подростков к принципам чистоты, целомудрия и верности. Следование этим принципам является необходимым условием полноценного развития личности, обеспечивает надежную защиту от заражения ВИЧ и эффективно препятствует распространению вируса.

Цель занятия:

Формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание отличий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из этих фрагментов.

- ✓ Голова без любви, что бесплодная тыква
- ✓ Если отдал сердце - обратно не возьмешь
- ✓ Красива не красавица, красива любимая
- ✓ Любовь молчаливого сверчка жарче любви трескучей цикады.
- ✓ Любовь мелкой натуры – что стена из песка
- ✓ Любовь – единственное чувство, в котором все истинно и все лживо

Вариант 2. «Я люблю тебя за то, что...»

Цель: обращение к теме занятия, актуализация связанных с ней переживаний.

Необходимые материалы: мяч.

Описание: Организуется круг. Участник, держащий в руках мяч (водящий), кидает его любому другому участнику и говорит: «Я люблю тебя за то, что ты ...». Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, произнося ту же фразу. Условием игры: нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды и нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

В ненаправленном обсуждении участники рассказывают о впечатлениях от упражнения и о трудностях, которые возникали по ходу его выполнения. Обсуждается, за что можно любить другого человека и можно ли любить безусловно, «просто так»?

**Работа по теме занятия: Информация
для тренера:**

О любви

«Любовь есть главное творческое начало и созидательная, живительная сила во всех общественных отношениях людей... Любовь не замыкается в самой себе, но простирает свои действия на все окружающее... Для развития и укрепления в нас любви нужно обширное поле деятельности в кругу подобных нам людей, которым мы бы могли оказывать любовь, делать добро, созидать счастье, чтобы, при общем содействии друг другу удобнее нам устроить и внутреннее и внешнее наше благосостояние, успешнее достигать умственного и нравственного совершенства». Киевская духовная семинария. «Конспект по нравственному богословию (2-я часть) для 3 класса»

«Любовь начинается с момента, когда мы видим в человеке нечто такое драгоценное, такое светлое, такое дивное, что стоит забыть себя, забыть про себя, и отдать всю свою жизнь - свой ум, свое сердце на то, чтобы этому человеку было светло и радостно».

Митрополит Антоний Сурожский. «О любви»

О влюбленности

«Влюбленные "наотмашь" отданы друг другу. Они живут ощущениями, которых раньше ни один из них не знал. Не знал их всепоглощающую силу и яркость проживания. Не подозревал, что возможно столь обостренное чувство себя, своих состояний и такая устремленность к встрече с другим. В этой увлеченности друг другом ни один из них не отдает себе отчета в причинах своих ощущений, в истоках своих состояний. Каждый просто живет ими, не трудясь над осознанием и не выверяя себя по каким бы то ни было эталонам. Другой человек в этих грезх всегда воспринимается как даритель радости и наслаждений. Не живущий сам по себе, не ответно любящий, не устремленный к миру, но устремленный ко мне. И в этих моих услаждениях по поводу другого заключается для меня вся прелесть встречи.

В таких случаях все, что произойдет затем в семье между супругами, обнаружит, что в период влюбленности они не были отданы друг другу. То есть, не любили друг друга. Напротив, каждый отдавался сам себе, своим состояниям, своим чувствам, своим удовольствиям».

Свящ. Анатолий Гармаев. «Культура семейных отношений»

«Синайское Десятословие выделяет «не прелюбы сотвори» - в отдельную заповедь потому, что в случае прелюбодеяния поселившаяся в душе ложь растлевает и тело, то

есть с особой, уникальной полнотой заражает все психофизическое существо человека сверху донизу».

С. Аверинцев. «Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи»

О любви

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...» Первое послание апостола Павла к Коринфянам: 13, 4-8

Вариант 1. Дискуссия

Цель: формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему», «любовь к себе» и осознание различий между этими понятиями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Дискуссия на материале одной или нескольких нижеприведенных легенд или на материале предыдущего домашнего задания.

1) Легенда об Эросе – греческом боге любви. Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское "cupido" – желание, стремление, влечение; жажда).

Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, который прицеливается в сердце бога или смертного, намереваясь поразить его любовью и страстными желаниями. Стрелы у Эроса – двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие – безразличие. Древнегреческая поэтесса Сапфо называла Эроса прекрасным, но жестоким к жертвам, которых он очаровал, а любовь уподобляла сладкой горечи. Эрос не имеет совести и потому представляет явную опасность для всех, кто на свою беду окажется рядом с ним: он не жалеет стрел, которые несут столько смятения и боли, сколько окажется возможным. Но однажды жестокий бог и сам влюбился. Эрос был неразлучным спутником своей матери, богини любви и красоты Афродиты. Он исполнял её волю и помогал ей во всех делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы та полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но, увидев Психею, сам полюбил её. Прекрасная Психея стала женой невидимого и таинственного Эроса, который приходил к ней каждую ночь. Он посещал возлюбленную лишь в темноте, предупредив ее, что она не должна вносить в спальню огонь и видеть его. Психея полюбила Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убедили девушку, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Сестры подстрекали Психею к убийству мужа. И вот в одну роковую ночь любопытство и страх взяли верх, и Психея спрятала в спальне масляную лампу и нож. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник и зажгла огонь, чтобы увидеть монстра, но вместо этого увидела прекрасного спящего юношу.

При виде красоты любимого Психею охватила дрожь, и капли раскаленного масла со светильника попали на кожу Эроса. От боли он проснулся и увидел Психею, держащую в руке нож... Разгневавшись на такое недоверие, Эрос улетел, а Психея в отчаянии отправилась искать возлюбленного по всему свету.

Эрос вернулся к матери, Афродите, которая исцелила его раны и стала всячески тиранить Психею. После нескольких трудных заданий богиня любви приказала Психее спуститься в мрачное подземное царство Аида и взять у жены Аида, Персефоны, ларец с красотой. Афродита надеялась, что девушка не переживет опасностей путешествия, но Психея преодолела все препятствия и получила шкатулку Персефоны. Одолеваемая любопытством, она приоткрыла ларец, содержащий ядовитый туман, и погрузилась в глубокий сон, неотличимый от смерти.

Исцелившийся от ран Эрос, тоскуя по возлюбленной, разыскал ее и разбудил, уколов своей стрелой. Вскоре Эрос добился от громовержца Зевса согласия на брак с Психеей. Затем влюбленным удалось умиротворить Афродиту. Зевс превратил девушку в богиню и даровал ей бессмертие. Так влюбленные соединились навеки. Вскоре у Психеи и Эроса родилась прекрасная дочь с радужными крыльями, которой дали имя Волюпта – Наслаждение.

(Краткий пересказ легенды из романа Апулея «Золотой осел»)

2) Легенда о Нарциссе.

«Но кто не чтит златую Афродиту, кто отвергает дары ее, кто противится ее власти, того немилосердно карает богиня любви. Так покарала она сына речного бога Кефиса и нимфы Лаврионы, прекрасного, но холодного, гордого Нарцисса. Никого не любил он, кроме одного себя, лишь себя считал достойным любви.

Однажды, когда он заблудился в густом лесу во время охоты, увидела его нимфа Эхо. Нимфа не могла сама заговорить с Нарциссом. На ней тяготело наказание богини Геры: молчать должна была нимфа Эхо, а отвечать на вопросы она могла лишь тем, что повторяла их последние слова. С восторгом смотрела Эхо на стройного красавца-юношу, скрытая от него лесной чащей. Нарцисс огляделся кругом, не зная, куда ему идти, и громко крикнул:

— Эй, кто здесь?

— Здесь! — раздался громкий ответ Эхо.

— Иди сюда! — крикнул Нарцисс.

— Сюда! — ответила Эхо.

С изумлением смотрит прекрасный Нарцисс по сторонам. Никого нет. Удивленный этим, он громко воскликнул:

— Сюда, скорей ко мне!

И радостно откликнулась Эхо.

— Ко мне!

Протягивая руки, спешит к Нарциссу нимфа из леса, но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в темном лесу.

Спряталась в лесной непроходимой чаще и отвергнутая нимфа. Страдает от любви к Нарциссу, никому не показывается и только печально отзывается на всякий возглас несчастная Эхо.

А Нарцисс остался по-прежнему гордым, самовлюбленным. Он отвергал любовь всех. Многих нимф сделала несчастными его гордость. И раз одна из отвергнутых им нимф воскликнула:

— Полюби же и ты, Нарцисс! И пусть не отвечает тебе взаимностью человек, которого ты полюбишь!

Исполнилось пожелание нимфы. Разгневалась богиня любви Афродита на то, что Нарцисс отвергает ее дары, и наказала его. Однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться студеной воды. Еще ни разу не касались вод этого ручья ни пастух, ни горные козы, ни разу не падала в ручей сломанная ветка, даже ветер

не заносил в ручей лепестков пышных цветов. Вода его была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней все вокруг: и кусты, разросшиеся по берегу, и стройные кипарисы, и голубое небо. Нагнулся Нарцисс к ручью, опершись руками на камень, выступавший из воды, и отразился в ручье весь, во всей своей красе. Тут-то постигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Полными любви глазами он смотрит на свое изображение в воде, оно манит его, зовет, простирает к нему руки. Наклоняется Нарцисс к зеркалу вод, чтобы поцеловать свое отражение, но целует только студеною, прозрачную воду ручья. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья; не отрываясь любит себя самим собой. Он не ест, не пьет, не спит. Наконец, полный отчаяния, восклицает Нарцисс, простирая руки к своему отражению:

— О, кто страдал так жестоко! Нас разделяют не горы, не моря, а только полоска воды, и все же не можем быть с тобой вместе. Выйди же из ручья!

Задумался Нарцисс, глядя на свое отражение в воде. Вдруг страшная мысль пришла в голову, и тихо шепчет он своему отражению, наклоняясь к самой воде:

— О, горе! Я боюсь, не полюбил ли я самого себя! Ведь ты — я сам! Я люблю самого себя. Я чувствую, что немного осталось мне жить. Едва расцветши, увяну я и сойду в мрачное царство теней. Смерть не страшит меня; смерть принесет конец мукам любви. Покидают силы Нарцисса, бледнеет он и чувствует уже приближение смерти, но все-таки не может оторваться от своего отражения. Плачет Нарцисс. Падают его слезы в прозрачные воды ручья. По зеркальной поверхности воды пошли круги и пропало прекрасное изображение. Со страхом воскликнул Нарцисс:

— О, где ты! Вернись! Останься! Не покидай меня. Ведь это жестоко. О, дай хоть посмотреть на тебя!

Но вот опять спокойна вода, опять появилось отражение, опять не отрываясь смотрит на него Нарцисс. Тает он, как роса на цветах в лучах горячего солнца. Видит и несчастная нимфа Эхо, как страдает Нарцисс. Она по-прежнему любит его; страдания Нарцисса болью сжимают ей сердце.

— О, горе! — восклицает Нарцисс.

— О, горе! — отвечает Эхо.

Наконец, измученный слабеющим голосом воскликнул Нарцисс, глядя на свое отражение:

— Прощай!

И еще тише чуть слышно прозвучал отклик нимфы Эхо:

— Прощай!

Склонилась голова Нарцисса на зеленую прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Умер Нарцисс. Плакали в лесу младые нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за его телом, то не нашли его. На том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок — цветок смерти; Нарцисс зовут его».

Н.А. Кун. «Легенды и мифы Древней Греции»

3) Триста спартанцев.

Фермопилы – это узкий проход между обрывистым горным склоном и южным берегом Эгейского моря. Проход ведет из Северной в Среднюю Грецию. Здесь во время Грекоперсидских войн в 480 до н. э. объединенные отряды из различных городов Древней Греции под руководством спартанского царя Леонида остановили несметные полчища персидского царя Ксеркса. Удобство занятой в Фермопилах позиции и умелые действия Леонида позволили небольшому по численности греческому войску на протяжении двух дней успешно противостоять натиску неприятельских сил, имевших громадное численное

превосходство. Ксеркс находился в полном замешательстве, не зная как преодолеть сопротивление обороняющихся, когда к нему явился местный житель, предложивший за большие деньги указать путь в тыл греков. Ночью предатель провел отборные персидские части (из двенадцатитысячного корпуса так называемых "бессмертных") по горной тропе в обход греческой обороны. Войску Леонида грозило окружение и неминуемая гибель. Спартанский царь решил сохранить греческое войско. Он приказал ему отходить в глубь Греции на защиту Афин, а сам с тремястами спартамцами и семьями воинами из города Феспии принял бой с персами. Все оставшиеся с Леонидом воины погибли в неравном бою, принеся себя в жертву ради свободы Греции. Воздавая должное противнику, персы погребли павших с воинскими почестями. Подвиг защитников Фермопил был воспет поэтами и описан историками. На месте гибели Леонида и его соратников после изгнания персов была воздвигнута каменная статуя льва и высечены стихи поэта Симонида: «Путник, весть отнеси всем гражданам воинской Спарты: Их исполняя приказ, здесь мы в могилу легли». А. А. Молчанов. «История Древней Греции», с сокращениями

4) Сказание о Петре и Февронии.

«У князя Петра был старший брат Павел, который княжил в Муроме и имел красавицу-жену. По дьявольскому наущению повадился летать к молодой княгине крылатый змей и принуждать ее к блуду, но когда его мог увидеть кто-нибудь другой, принимал облик князя Павла. Рассказала княгиня о своей беде мужу. Опечалился князь Павел, стал думать, как избавить жену от напасти, как извести проклятого змея. Нелегко было это сделать: ведь в змее был заключен сам нечистый дух. Долго думал князь, да так ничего и не придумал. Тогда сказал он княгине:

«Выведай у змея, какой смертью суждено ему умереть».

«Если я буду об этом знать, то смогу избавить тебя и от его дыхания, и от ишипения, и от прочей мерзости, о которой и говорить-то смрадно». Княгиня послушалась мужнина совета. Когда прилетел к ней змей, оплела его льстивыми речами и как бы невзначай сказала: «Все-то тебе ведомо! Верно, знаешь ты и о том, какова будет твоя кончина и отчего она приключится?». Змей, великий обманщик, на сей раз сам обманулся и открыл княгине свою тайну: «Будет мне смерть от Петрова плеча, от Агрикова меча». Крепко запомнила княгиня эти слова и пересказала их мужу. Князь подумал: «Не о брате ли моем Петре говорил змей?». Позвал он брата к себе и поведал ему о своей догадке. Молодой князь Петр был храбр и не усомнился, что именно ему суждено одолеть змея. Но прежде надо было раздобыть Агриков меч. Знал князь Петр, что жил некогда на свете Агрикбогатырь, владевший чудесным мечом, но не ведал, где этот меч теперь. Пошел князь Петр в дальнюю загородную, церковь, которую особенно любил, и стал там в уединении молиться. Вдруг явился перед ним ангел в образе отрока и сказал: «Князь, я укажу тебе, где скрыт Агриков меч. Иди вслед за мной». Привел отрок князя Петра в алтарь этой церкви и показал, что в алтарной стене между камнями есть широкая щель. А в глубине ее лежит меч. Взял Петр чудесный меч, пошел в дом своего брата и стал ждать дня, когда прилетит змей. Однажды беседовал князь Петр с братом в его покоях, а потом пошел поклониться княгине. Заходит в княгинин терем и видит: сидит рядом с княгиней князь Павел. Подумал Петр: «Как же успел брат прийти сюда раньше меня?». Вернулся он в покои брата - а брат там. Понял Петр, что видел у княгини змея. Сказал Петр князю Павлу: «Никуда отсюда не выходи, а я пойду биться со змеем и с Божьей помощью одолею его!» Взял он Агриков меч и снова пошел к княгине. Там опять увидел он Павла, но зная, что это не брат, а змей, поразил его мечом. В тот же миг принял змей свое истинное обличье, затрепетал в предсмертных судорогах - и издох, окропив князя

Петра своей кровью. От поганой змеиной крови покрылось тело молодого князя язвами и струпьями, тяжело занедужил князь Петр.

Стали лечить его лекари и знахари, но ни один не смог исцелить. Прослышал князь Петр, что есть искусные лекари в соседней Рязанской земле, и приказал отвезти себя туда. Вот прибыл недужный князь в Рязанскую землю и послал своих дружинников искать лекарей. Один молодой дружинник завернул в деревню под названием Ласково. Поднялся на крыльцо крайнего дома, вошел в сени - никого там не встретил. Зашел княжеский дружинник в избу и видит: сидит за ткацким станом девица, тклет полотно, а на полу перед ней заяц пляшет, ее забавляючи. Увидела девица княжского дружинника и, смутившись, сказала: «Беда, когда двор без ушей, а дом без очей!». Подивился дружинник непонятным речам и сказал: «Выслушал я тебя, девица, а ни слова не понял». Усмехнулась девица: «Чего ж тут не понять? Уши двора - собака. Услыхала бы она тебя и залаяла. Очи дому - ребенок. Увидел бы он из окошка, что ты идешь, и мне бы сказал. А так застал ты меня за работой да в будничном платье». Дружинник спросил девицу, где ее домашние. Она ответила: «Отец вместе с матерью ушли взаимы плакать, а брат в лесу под ноги глядит да смерть свою видит». Того пуще удивился дружинник, а девушка пояснила: «Отец с матерью ушли на похороны, по покойнику плакать. А когда за ними смерть придет, то другие станут оплакивать их. Стало быть, сейчас они плачут взаимы. Брат добывает мед диких пчел из дупел на высоких деревьях, он сейчас в лесу взобрался на дерево и вниз поглядывает, как бы не упасть. А если упадет туда, куда смотрит, то приключится ему верная смерть». Сказал княжий дружинник: «Вижу я, что премудрая ты девица. А как твое имя?». Ответила девица: «Имя мое Феврония». Рассказал княжий дружинник Февронии, что прибыл в Рязанские земли недужный князь Петр, надеясь на исцеление, и спросил, не знает ли она, где найти искусного лекаря. Феврония ответила: «Вели привезти твоего князя сюда. Если он смиренен и мягкосердечен, я исцелю его». Привезли князя Петра к мудрой деве. Сказал ей Петр: «Если ты и вправду исцелишь меня, то я награжу тебя великим богатством». На это Феврония ответила: «Богатства мне не надобно. А лучше пообещай, князь, что, если я тебя исцелю, ты возьмешь меня в жены». Петр подумал про себя: «Не бывало такого, чтобы князь женился на дочери простого мужика!». Но Февронии сказал: «Обещаю исполнить все, что ты хочешь». Феврония зачерпнула в малую посудину хлебной закваски, подула на нее и велела княжьим слугам: «Истопите для князя баню, и пусть помажет он этим зельем все свои язвы и струпья, все, кроме единого». Слуги стали топить баню. А князь решил испытать мудрость Февронии. Послал он к ней своего слугу с пучком льна и велел передать, что хочет-де князь, чтобы, пока он моется в бане, девица из того льна соткала полотно и сшила для него рубаху, порты и полотенце. Выслушала Феврония княжского слугу, взяла лен, а в обмен дала березовую щепку и сказала: «Пока я буду лен расчесывать, пусть твой князь сделает из этой щепки ткацкий стан, чтобы было мне на чем ткать полотно». Слуга передал князю ответ Февронии, и князь подумал: «Воистину, мудра эта девица!». Вот пошел князь париться в баню. Смазал свои язвы и струпья хлебной закваской, что дала Феврония, и тут же стал здоров. Тело его опять было чисто и гладко, как прежде; остался лишь один струп, который он не стал мазать, как велела мудрая дева. Но князь, исцелившись, не исполнил своего обещания, не захотел взять незнатную девицу в жены.

Он вернулся к себе в Муром, а Февронии, вместо сватов, послал богатые подарки. Однако Феврония подарков не приняла. Недолго радовался князь своему исцелению: вскоре от того струпа, что остался на теле, пошли во множестве другие язвы - и расхворался князь пуще прежнего. Со стыдом вернулся Петр к Февронии и стал просить еще раз исцелить его, твердо пообещав взять мудрую деву в жены. Феврония, не держа на князя зла, снова приготовила зелье, и князь исцелился. Петр тут же обвенчался с Февронией, и они отправились в Муром. Спустя недолгое время старший брат Петра Павел скончался,

и Петр унаследовал княжий престол. Но беспокойным было его княжение. Муромские бояре невзлюбили молодую княгиню из-за ее низкого рода - и задумали разлучить ее с мужем. Стали они наговаривать Петру на Февронию. Вот говорят бояре князю: «Государь, твоя княгиня не умеет себя за столом держать: прежде, чем встать из-за стола, собирает хлебные крошки в горсть, будто голодная». Решил князь проверить, правда ли это. Повелел Февронии обедать с ним за одним столом. Отобедали они, и Феврония, как привыкла в деревне, смахнула крошки со стола себе в горсть. Взял князь ее за руку, разжал пальцы и увидел, что на ладони у Февронии - благовонный ладан.

В другой раз пришли к Петру злокозненные бояре и сказали: «Князь! Все мы хотим верно тебе служить, но не хотим, чтобы наши жены служили твоей низкородной княгине. Если ты желаешь быть нашим господином, то избери себе другую жену, а Февронию награди богатством - и пусть идет она, куда хочет». Князь Петр говорит боярам: «Скажите об этом Февронии - и послушайте, что она ответит». Пошли бояре к княгине и сказали: «Госпожа! Не хотят наши жены быть у тебя в подчинении. Возьми себе богатства и иди, куда хочешь!». Ответила Феврония: «Я исполню ваше желание, если дозволите мне взять с собой то, что мне всего дороже». Бояре не стали перечить, с охотою согласились: «Бери все, что тебе угодно». И сказала Феврония: «Не нужно мне ничего, кроме моего любимого супруга князя Петра». Тут бояре подумали, что ежели Петр откажется от княжеского престола, то они изберут другого князя по своему желанию, и говорят Февронии: «Если Петр пожелает уйти с тобой, то пусть уходит». Когда князь Петр узнал, что надобно ему выбрать между княжеством и женой, то рассудил, что лучше лишиться земной власти, чем пренебречь Божьей заповедью, ибо в Писании сказано, что если кто отошлет от себя безвинную жену и женится на другой, то сотворит он прелюбодеяние. Петр снарядил корабль, взял с собой верных слуг и вместе с Февронией покинул Муром. Целый день плыли они по реке Оке, вечером причалили к берегу и расположились на ночлег. Тут князь Петр задумался о том, что же будет с ними дальше. Феврония, угадав его невеселые мысли, сказала: «Не кручинься, князь!

Бог нас не оставит». Меж тем в Муроме бояре между собой перессорились: каждый хотел быть князем. Началась между ними драка, потом схватились за мечи, многих порубили, а те, кто остались в живых, решили просить Петра вернуться на отчий престол. Выбрали они челобитчиков и послали их вслед за Петром. Вот предстали челобитчики перед князем, низко ему поклонились и сказали: «Вернись, князь! Молим мы тебя и твою княгиню не гневаться и не оставлять нас сиротами». Возвратились князь Петр и Феврония в Муром и стали жить там в благочестии, соблюдая все Божьи заповеди. Правили они своей вотчиной не яростью, а кротостью, странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, и никто не терпел от них притеснения.

Так прошли многие годы. Петр и Феврония состарились и молили Бога, чтобы дал Он им умереть в один день. Велели они сделать двойную гробницу и завещали похоронить в ней себя вместе. Когда почувствовали они, что недолго осталось им жить на этом свете, то приняли иноческий чин в разных обителях. Петр был назван в иночестве Давидом, а Феврония - Евфросиньей. Однажды сидела Феврония в своей обители и вышивала покров для храма. Тут пришло ей послание от Петра: «О, сестра Евфросинья! Хочет душа моя отойти от тела, и жду я только тебя, чтобы умереть нам вместе». Ответила Феврония: «Подожди, господин. Дай дошить мне покров для Церкви святой». Оставалось ей вышить на покрове лишь ризу одного святого. Но снова принесли посланье от Петра: «Я умираю и не могу ждать». Тогда Феврония воткнула иголку в покров, обернув ее ниткой, которой шила. Послала она к Петру сказать, что готова к смерти. Помолвившись, в один час предали Петр и Феврония свои души в руки Божьи.

Неразумные люди решили пренебречь их завещанием и похоронить порознь, рассудив, что в монашеском чине не подобает им лежать вместе. Сделали для них два гроба и

поставили на ночь в соборной церкви. Но утром нашли эти гробы пустыми, а тела Петра и Февронии - в двойной гробнице, которую приготовили они для себя сами. В той гробнице и похоронили их вместе возле церкви Рождества Богородицы в Муроме. В 1565 году по распоряжению Ивана Грозного над захоронением Петра и Февронии была построена новая каменная церковь».

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое любовь?
- ✓ Какая она бывает?
- ✓ Что такое влюбленность?
- ✓ В чем разница между любовью к противоположному полу, любовью к ближнему, любовью к Родине?
- ✓ Какую роль в любви играют сексуальные отношения?

После дискуссии по легенде, прочитанной ведущим, предложить участникам по желанию рассказать свою легенду, придуманную в качестве домашнего задания, и обсудить ее.

Резюме ведущего:

Любовь бывает очень разной, она обнаруживает себя в различных проявлениях. Но главное, что позволяет назвать возникающее чувство любовью – это стремление отдавать всего себя на благо других людей, а не получать собственные удовольствия и блага.

«Смысл и достоинство любви как чувства состоит в том, что она заставляет нас действительно всем нашим существом признать за другим то безусловное центральное значение, которое, в силу эгоизма, мы ощущаем только в самих себе. Любовь важна не как одно из наших чувств, а как перенесение всего нашего жизненного интереса из себя в другое, как перестановка самого центра нашей личной жизни».

Вл. Соловьев. «Смысл Любви»

Вариант 2. Упражнение «Составитель словаря»

Цель: констатация имеющихся в группе представлений о сути любви.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Организуется работа в малых группах. Необходимо составить и представить в общем кругу определение понятия «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной – например, к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу. Группы могут предложить определения различных видов любви.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как состояния? Какие чувства могут сопровождать любовь?
- Каково соотношение любви и эгоизма?
- Что способно стать основой любви?

Резюме ведущего:

Существенной особенностью любви является ее устойчивость. Любящие люди испытывают не только нежность, восторг и прочие прекрасные чувства. Бывает, что в

их душах рождается и раздражение, и злость, и обида. Но это не означает отсутствия любви. Просто там, где есть истинная любовь, негативные эмоции легко преодолимы – стоит только человеку задуматься не о собственном благополучии, а о благополучии любимого.

Вариант 3. Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: исследование проявлений любви на разных уровнях человеческой сущности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается определить степень согласия с утверждениями, «выкинув» от одного («не согласен») до пяти («полностью согласен») пальцев. Участникам, высказавшим крайние точки зрения, предлагается их обосновать:

1. Настоящая любовь встречается в нашем мире все реже и реже
2. Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить
3. Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня
4. Можно быть влюбленным в кумира
5. Ревность - признак любви
6. Большинство парней относится к девушкам с уважением
7. Верность друг другу – залог длительных отношений
8. Важно, чтобы родителям нравился тот, с кем ты встречаешься
9. Девушки интересуются любовными отношениями больше, чем парни
10. Возраст начала интимных отношений имеет большое значение для человека

Резюме ведущего:

Истинная любовь не сводится к сексу или приятному времяпровождению. Любовь – это прежде всего ответственность и верность себе и другому человеку.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера»

Цель: способствовать отказу от типичного для подросткового возраста представления о любви как о растворении в другом человеке, потере себя.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Давно-давно в одном королевстве жил прекрасный Принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам - и не любил сидеть во дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу. Жители королевства боялись ходить по этому лесу. Но Принц был очень смелый, и потому он отправился в самую чащу. Он шел долго-долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец Принц вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Он склонился над водой, но вместо своего отражения увидел необычайно красивую девушку.

- Кто ты? – спросил Принц.
- Я – Фея волшебного озера.
- Выйди на берег, ко мне - попросил юноша.
- Не могу, - сказала Фея, - когда рядом никого нет, и никто не смотрит в воду, я переносюсь, куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато все, что я видела, и что показалось мне приятным и интересным, потом тоже отражается в озере. Хочешь посмотреть?
- Хочу, - сказал Принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор Принц стал приходить на озеро каждое утро, и Фея показывала ему дикие города, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз Принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать Фею. Она появилась.

- Что случилось, - спросил Принц, - что стало с твоим озером?

- Милый Принц, - сказала Фея. – В моем озере отражается то, что я люблю.

Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Фея думала, что Принц обрадуется, но юноша почему-то промолчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней Принц опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

- Знаешь, Фея, - сказал Принц, - прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Понимаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любой момент в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше никогда не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к чудесному озеру. Все так же сияют яркой голубизной воды озера, расположенного в середине уединенной лесной поляны. И по-прежнему в озере не отражается ничего, кроме прекрасного Принца и печальной Феи.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Какой бывает любовь?
- Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека? Почему?

Резюме ведущего:

Любить – не значит терять себя. Напротив, любить – значит все больше становиться собой, находить в себе новые хорошие и сильные стороны и стремиться к тому, чтобы стать лучше.

Вариант 5. Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: формирование представлений о важности свободы и доверия.

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага.

Описание: Любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой. Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело – например, упаковать подарок. Можно устроить соревнование между парами на время. На последующих этапах игры веревки можно ослабить, одному из участников можно завязать глаза и т.д.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Аллегорией чего были веревки или ленты? Откуда в любви берется несвобода от другого человека?

- Какие отношения являются наиболее комфортными? Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Резюме ведущего:

Если в отношениях любящих людей нет свободы, такие отношения никому из них не принесут радости. Один будет чувствовать себя надсмотрщиком, другой – постоянно ощущать себя «под колпаком». Любить человека – значит доверять ему.

Вариант 6. Упражнение «Сердечки»

Цель: Актуализация альтернативных способов проявления любви.

Акцентирование внимания группы на многообразии способов проявления любви.

Необходимые материалы: сердечки из бумаги по два на каждую подгруппу из пяти человек. На одном заранее написано по шесть способов проявления любви (приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); одно большое сердце из ватмана.

Описание: Группа делится на подгруппы по пять человек, каждой группе дается по два сердечка. Одно – с вариантами проявления любви, другое пустое. Задание – в течение пяти минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

Резюме ведущего:

Иногда мы не знаем, как показать другому человеку свою любовь и внимание, и это сильно обедняет наши отношения. Существует множество способов проявления любви – и те, которые перечислены в ходе упражнения, и многие другие.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстном характере. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Мир ни в чем не нуждается так сильно, как в истинной любви».

В дополнение к занятию возможен коллективный или самостоятельный просмотр фильмов по этой теме, например, «Триста спартанцев», «Александр Невский», «Восхождение», «А зори здесь тихие» (см. также Приложение №7).

ЗАНЯТИЕ 9. СЕМЬЯ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человек произрастает из семьи. Семейные взаимоотношения во многом определяют его характер и способы реагирования. Семья – это сложная многофункциональная система. Как мы относимся к родительской семье? Какие плюсы и минусы мы от нее унаследовали? С достаточной ли ответственностью думаем о своей будущей семье? Какой мы хотим ее видеть?

Многие рискованные поступки подростков спровоцированы трудностями отношений в их собственных семьях. Необходимо помочь подросткам увидеть родительскую семью в позитивных тонах, создать такие условия, чтобы они поняли: семья – это важнейший ресурс для преодоления жизненных сложностей.

Цель занятия:

Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.

Начало работы:

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы» и так далее) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра»
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки»
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками»
- «Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна»
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей»

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (наличие или отсутствие тех или иных родственников и контактов с ними, семейных праздников и так далее) до ценностно-ориентационных (например, ценность семьи, родственных отношений). Задачей разминки, помимо создания рабочего настроения, является актуализация размышлений о собственной семье, ее значении в жизни человека. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера.

«В современной семье мать является ее связующей силой, ее живым, средоточием. Семья сохраняет свое единство только благодаря матери. Чем меньше семья является трудовой единицей, чем дальше и глубже идет рассечение семьи, тем ответственнее и существеннее становится роль матери, но тем и труднее она, ибо все члены семьи мало нуждаются в семье. Нельзя сказать, что такое

взаимотяготение невозможно, неосуществимо, жизнь показывает нам и в наши дни удивительные примеры такой целостности семьи, которая сохраняется и там, где совершенно почти исчез семейный общий труд. Мать связана с детьми глубже, чем одной лишь бытовой, жизненной связью. Глубже, раньше трудового единства было в семье ее духовное единство. Поэтому кризис современной семьи, связанный с превращением ее в потребительскую единицу, с рассечением и внешним распадом семьи, может быть изнутри преодолен, но лишь в том случае, если духовная связанность семьи сохранится.

Если дети не по принуждению, а ... свободно и охотно разделяют заботы и труды родителей, через них проходят токи общесемейной целостности. Духовная связь с семьей пульсирует в них как реальная сила. Могут и здесь быть конфликты семьи с внесемейной средой, и в этих случаях важно, чтобы дитя свободно выбрало семью, свободно соединилось с ней. Не нужно даже бояться отдельных случаев, ... при которых семья оставляет свободу ребенку, ведет дитя к трезвому и отчетливому сознанию своей неправды - и это изнутри, свободно и глубоко возвращает его к семье. Важно то, чтобы семья дорожила не внешним вниманием ребенка к себе, а именно внутренним, свободным соучастием его в жизни семьи». Протоиерей В. Зеньковский. «О религиозном воспитании в семье».

«В здоровой христианской семье есть один-единственный отец и однаединственная мать, которые совместно представляют единый - властвующий и организующий - авторитет в семейной жизни. В этой естественной и первобытной форме авторитетной власти ребенок впервые убеждается в том, что власть, насыщенная любовью, является благостною силою, и что порядок в общественной жизни предполагает наличие такой единой, организующей и повелевающей власти: он научается тому, что Принцип патриархального единодержавия содержит в себе нечто целесообразное и оздоравливающее; и, наконец, он начинает понимать, что авторитет духовно старшего человека совсем не призван подавлять или поработать подчиненного, пренебрегать его внутренней свободой и ломать его характер, но что наоборот, он призван воспитывать человека к внутренней свободе. [...] Благодаря этому семья становится как бы начальной школой для воспитания свободного и здорового правосознания...

Именно семья дарит человеку два священных первообраза, которые он носит в себе всю жизнь и в живом отношении к которым растет его душа и крепнет его дух: первообраз чистой матери, несущей любовь, милость и защиту; и первообраз благого отца, дарующего питание, справедливость и разумение». Иван Ильин. «О семье»

«По мнению чешских психологов Й. Лангмейера, З. Матейчека (1984), роль отца представляет собой определённый пример поведения, источник уверенности и авторитета. Он - олицетворение дисциплины и порядка. ... Отец - наиболее естественный источник познания о мире, труде и технике. Он способствует ориентировке на будущую профессию и создаёт социально полезные цели и идеалы.

Лишь отец может сформировать у ребёнка способность к инициативе и противостоянию групповому давлению. Чем больше ребёнок привязан к матери (по сравнению с отцом), тем менее активно он может противостоять агрессии окружающих. Чем меньше ребёнок привязан к отцу, тем ниже самооценка ребёнка, тем меньше он придаёт значение духовным и социальным ценностям по сравнению с материальными и индивидуалистическими.

Личные качества отца, в число которых входит и любовь к своим детям, оказывают значительное влияние на развитие ребёнка. Любовь отца даёт ощущение особого эмоционально-психологического благополучия, которое не может в полной мере обеспечить одинокая женщина-мать. Любовь отца учит и сына, и дочь тому, как может проявлять любовь мужчина к детям, к жене и к окружающим».

(Материалы ресурсного образовательного психологического центра «Собеседник» <http://www.fapsyrou.ru/pershina2.php>)

«Д. С. Акивис в работе "Отцовская любовь" подчёркивает, что любящий отец нередко более эффективный воспитатель, чем женщина. Отец меньше опекает детей, предоставляет им больше самостоятельности, воспитывая в ребёнке самодисциплину. Отцовская любовь обеспечивает пример родительского поведения детей в будущем, формирование жизненной позиции вообще и полоролевых позиций в частности. Позитивные отношения с отцом помогают сформировать такие качества у детей, как неторопливость, сдержанность, эмоциональная уравновешенность, безмятежность, спокойствие, оптимизм, высокий самоконтроль, хорошее понимание социальных нормативов, более успешное овладение требованиями окружающей среды».

Вариант 1. Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья?»: лекция-беседа «Семья как единый организм»

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом жизненным опытом.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: мини-лекция. Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это система, поддерживающая своих членов социально, психологически и духовно.

Цель семьи - развитие всех ее членов и воспитание подрастающего поколения.

Здоровая семья - это открытая система, где есть:

- 1) пространство для развития каждого «Я» и общее «Мы»;*
- 2) ясные каждому члену семьи правила и традиции, причем эти правила гибки и могут быть изменены, если требуют новые условия;*
- 3) изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;*
- 4) общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;*
- 5) самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.*

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять свои основные функции. Это закрытая система, где самооценка у членов семьи низкая, а общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное. Внутри семьи бытуют препятствующие росту ролевые взаимоотношения. В этой семье правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила, существуют запреты на их обсуждение.

На основе предложенного материала обсуждается вопрос: зачем человеку семья?

Резюме ведущего: одна из основных функций семьи – поддерживать тех, кто ее составляет. Выполнение этой функции невозможно, если поддержка идет только в одну сторону – от родителей к детям. Дети, так же как и родители, являются членами семьи, и также могут и должны оказывать поддержку и помощь своим родным.

Вариант 2. Упражнение «Ответы на листочках»

Цель: размышления о семье.

Необходимые материалы: коробка или шапка, бумага.

Описание: ведущий задает вопрос и просит всех участников написать ответ на листочках. Листочки не подписываются, складываются, по кругу собираются в шапку и откладываются в сторону, но так, чтобы они не перепутались с последующими. Всего задается семнадцать вопросов. После того, как все листочки собраны и разложены, ведущий с разрешения группы зачитывает все ответы на каждый из вопросов.

После этого желающие высказывают свои комментарии и дают «обратную связь». Ведущий проводит дискуссию и делает вывод о разнообразии, сложности построения и развития семьи и о необходимости понимать, что от каждого своего члена семья требует усилий и приносит счастье только тогда, когда человек ответственно и нравственно ведет работу по построению семьи. Кроме того, ведущий говорит о том, что у каждого – своя семья, и редко бывает, чтобы семья полностью соответствовала ожиданиям человека. Однако любой человек в будущем в силах построить такие семейные взаимоотношения, какие он захочет, какие сумеет и на какие он сам окажется способен – то есть те, к которым он будет готов. Готовиться к построению своей семьи необходимо уже сейчас.

Вопросы:

1. Перечислите членов вашей семьи.
2. Какие правила существуют в вашей семье?
3. Какие традиции существуют в вашей семье?
4. Что члены вашей семьи всегда делают вместе?
5. Что члены вашей семьи никогда не делают вместе?
6. Имеют ли члены вашей семьи внешние связи – с друзьями, приятелями, другими людьми? Как к ним относятся другие члены семьи?
7. Имеют ли члены вашей семьи персональные границы и как они соблюдаются?
8. Какие права имеют члены вашей семьи и как они уважаются?
9. Какие обязанности имеют члены вашей семьи и как они выполняются?
10. Как проявляются в вашей семье чувства – открыто, или существует негласный запрет на их выражение?
11. Как члены вашей семьи узнают о чувствах и состояниях друг друга?
12. Как распределяется ответственность между членами вашей семьи?
13. Как распределяется власть в вашей семье?
14. Происходят ли изменения в вашей семье?
15. Как ваша семья реагирует на происходящие в ней изменения?
16. Как ваша семья реагирует на проблемы и неприятности?
17. Как ваша семья решает проблемы отдельных членов семьи и общие?

Резюме ведущего:

то, какой является наша родительская семья, и тем более то, какой будет семья, которую мы создадим, во многом зависит от нас. Быть в семье – значит прилагать определенные усилия для ее сохранения и развития.

Вариант 3. Рисунок «Моя семья»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: ведущий просит участников нарисовать свои семьи. Далее желающие по кругу рассказывают о том, что нарисовано на их рисунках. Следует учесть, что для ряда участников данная процедура может быть сложной, так как они не захотят выставлять напоказ проблемы, связанные со своей семьей. Ведущему не следует настаивать на том, чтобы каждый участник рассказал о своем рисунке или обязательно его нарисовал.

Затем ведущий предлагает нарисовать семью с теми изменениями, которые хотелось бы внести. Иными словами, нарисовать «улучшенную», «исправленную» семью – ту, которую каждый участник хотел бы иметь. Далее следует обсуждение. Ведущий предлагает желающим обсудить рисунки. При этом обращает особое внимание на тех участников, которые ранее не выступали, мягко предлагая им взять слово и что-либо рассказать.

Следующим заданием является предложение нарисовать ту семью, которую каждый из участников хотел бы построить сам. Далее проводится обсуждение.

Резюме ведущего:

Понятие семьи – так же, как и все понятия, рассматриваемые в нашей программе, – является основополагающим. Мы можем рассматривать семью как основу проблем или причину конфликтов, но мы можем и понять свою ответственность за то, какую семью построим мы сами. От этого будет зависеть наше счастье и благополучие. Выбор за нами.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

Цель: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча.

Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги.

На нем было написано:

За стрижку газона – 5 рублей

За уборку в моей комнате – 1 рубль

За то, что я сходил в магазин – 50 копеек

За то, что я понянчился с маленьким братом – 50 копеек

За «пятерку» по математике – 5 рублей

За уборку в саду – 2 рубля

Мама посмотрела на записи, перевернула листок, что-то написала и протянула мальчику. Вот что там было написано:

За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе – 0 рублей

За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел – 0 рублей

*За все те слезы, которые были из-за тебя – 0 рублей
За беспокойства, которые, я знаю, ждут впереди – 0 рублей
За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа – 0 рублей
И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей*

*Мальчик, прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал:
«Заплачено сполна».*

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта история?
- За что родители любят своих детей?
- Почему родители часто совершают поступки, которые детям кажутся неправильными и несправедливыми?
- Всегда ли родители уверены в нашей любви к ним? Чем, какими способами дети могут проявлять свою любовь к родителям?

Резюме ведущего:

Родители часто совершают поступки, которые кажутся нам несправедливыми. Но почти всегда за этими поступками стоит желание родителей помочь нам, научить нас, оградить от неприятностей. То, что нам кажется несправедливым, часто является формой проявления родительской любви и заботы.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий подчеркивает важность семьи в жизни человека и важнейшую роль родителей, их ценность. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Что значат родители и семья в жизни человека?»).

Дополнительные задания к упражнениям в следующем занятии (ребят следует предупредить, что выполнение данного домашнего задания станет очень важным компонентом работы):

- 1) Изучить историю и традиции своей семьи, нарисовать генеалогическое древо и представить краткую информацию о каждом члене семьи.
- 2) Узнать об истории своего имени и фамилии, что оно обозначает, вспомнить членов семьи, которые носят или носили то же имя, вспомнить известных личностей, которые носят или носили такое же имя. Подумать, есть ли связь между именем и характером человека, и если есть, то какая?
- 3) Принести фотографии, которые помогли бы интересно рассказать о своей семье.

ЗАНЯТИЕ 10. РОД, КУЛЬТУРА

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Мы все имеем корни – словно деревья, богатые листвой. Чем больше мы знаем наши корни и чем больше понимаем их значение для самих себя, тем мы устойчивее, благополучнее, счастливее. Это занятие посвящено корням человека и умению их изучать.

Данное занятие логически продолжает предыдущее и также направлено на формирование позитивного отношения к родительской семье как фактору защиты от поведения, рискованного с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции.

Цель занятия:

Осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

Начало работы.

Упражнение «Дни рождения»

Цель: организация совместной деятельности, сплочение группы, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники молча, используя невербальное общение, строятся в линейку в соответствии с датами своего рождения. Затем они выстраиваются в линейку «по алфавиту» в соответствии с буквами, с которых начинаются их имена. Затем, по тому же принципу, по первым буквам отчества, а затем – по первым буквам фамилии. Далее – обсуждение, обмен чувствами.

Работа по теме занятия.

Информация для тренера:

«Если мы подумаем, что сделали для нас наши родители, то будем поражены неизмеримостью нашего долга перед ними».

Св. Амвросий Медиоланский (цит. по «Цветнику духовному», ч. 2, §26) «Непочтительность к родителям есть чрезвычайно тяжкий грех. Почтительность обязательна для детей и в том случае, если родители обнаруживают какие-либо слабости и недостатки». М. Олесницкий. «Нравственное богословие»

Вариант 1. Дискуссия по результатам домашнего задания

Цель: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений, приобщение к семейным традициям.

Необходимые материалы: домашние задания, выполненные участниками.

Материалы для тренера: слово дается участникам, которые выполнили домашнее задание и желают рассказать о своей семье, ее истории и традициях, либо о своем имени. Следует обсудить:

- ✓ Взаимоотношения между разновозрастными членами семьи.
- ✓ Насколько уважаемы старшие члены семьи?
- ✓ Как проявляется уважение к старшим?

- ✓ Какие сложности возникают при общении с людьми других поколений?
- ✓ Почему возникают сложности? Как можно их преодолеть?

Остальные участники могут задавать вопросы, высказывать свое мнение. В конце упражнения участникам, не выполнившим задание, вновь предлагается его выполнить. Обсуждаются трудности, с которыми они столкнулись и которые не позволили им сделать домашнее задание, а также способы, как с этими трудностями справиться.

Резюме ведущего: *В семье сосуществуют совершенно разные люди. Молодым часто кажется, что они все знают про жизнь, что они не нуждаются ни в чьих советах. Но всегда надо помнить, что если бы не наши родители, не бабушки и дедушки, мы не были бы таким, какие есть сейчас.*

Вариант 2. Обсуждение стихотворения М. Цветаевой «Бабушке»

Цель: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается стихотворение М. И. Цветаевой.

БАБУШКЕ

Продолговатый и твердый овал,

Черного платья раструбы...

Юная бабушка! Кто целовал

Ваши надменные губы?

Руки, которые в залах

дворца Вальсы Шопена

играли... По сторонам

ледяного лица Локоны, в виде

спирали.

Темный, прямой и взыскательный взгляд.

Взгляд, к обороне готовый.

Юные женщины так не глядят.

Юная бабушка, кто вы?

Сколько возможностей вы унесли,

И невозможностей - сколько? -

В ненасытимую прорву земли,

Двадцатилетняя полька!

День был невинен, и ветер был свеж.

Темные звезды погасли.

- Бабушка! - Этот жестокий мятеж

В сердце моем - не от вас ли?..

Резюме ведущего:

В каждом человеке, нравится ему это или не нравится, есть многое от его семьи.

Зная историю своей семьи и биографии предков, можно значительно лучше узнать самого себя, определиться в сильных сторонах собственной личности и выявить то, что хотелось бы в себе изменить.

Вариант 3. Упражнение «Генеалогическое древо»

Цель: визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации своего семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Ограничивается время – пятнадцать-двадцать минут. Необходимо нарисовать генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер, стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек и всех остальных родственников предыдущих поколений – корнями. Нужно написать имена тех родственников, которых изображаешь. Получившееся древо нужно оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Получившиеся рисунки обсуждаются в кругу.

- Сколько уровней корневой системы (поколений семьи) может нарисовать каждый присутствующий?
- Почему семья ассоциируется для меня именно с этим деревом?
- Почему семья – это наши корни?

В обсуждении можно использовать притчу «Связка прутьев»:

«Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти сыновьям-наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик велел:

– Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите.

Понятно, что сыновья изломали прутья в одну минуту.

– Так-то и вы, дети, – сказал царь, – пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит».

Резюме ведущего:

Семья – это наши корни. Именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны даже в самые трудные времена жизни. И если члены семьи едины и поддерживают друг друга, каждого из них очень трудно сломать или победить.

Вариант 4. Упражнение «Семейные фотографии»

Цель: актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений.

Необходимые материалы: фотографии, принесенные участниками группы.

Описание: Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Ведущий следит за соблюдением регламента, избегая при этом прямого комментирования рассказов.

Как правило, на подавляющем большинстве фотографий запечатлены позитивные события, и участники группы обычно рассказывают о приятных моментах из жизни своей семьи, тем самым вербализуя ресурсное значение семьи. В случае рассказа об очевидно неприятных событиях, ведущий для достижения целей упражнения может задать следующие вопросы:

- Почему ты решил рассказать именно об этом?

□ Чему тебя научило это событие?

Резюме ведущего:

Семейная жизнь сложна. В ней бывают и радости, и горести, и непонимание. Но трудные времена проходят, а тепло, поддержка и забота, которые дает семья, остаются.

Вариант 5.

Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»

Цель: Осознание возрастных особенностей. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается разделиться на 3 подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая – отличие подростка от взрослого, третья – отличие подростка от старика.

После обсуждения в подгруппах участники представляют результаты.

Резюме ведущего: *подростковый возраст имеет ряд особенностей – конформизм, максимализм, зависимость от возрастной группы. Но каждый подросток должен сам отвечать за свои поступки – и этому можно научиться.*

Вариант 6. Ролевая игра «Семейная скульптура»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники делятся на группы. Каждая группа придумывает и разыгрывает ролевую сценку с участием различных членов семьи. В этой семье могут быть определенные сложности во взаимоотношениях (возможные семейные трудности обсуждаются с участниками). В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает по отношению к другим членам семьи подходящую для себя позицию. Обсуждение происходит с привлечением зрителей – членов других групп. Задача тренера - мотивировать участников на активное участие в ролевой игре, на «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей. Упражнение дает возможность осознать и прочувствовать различные ролевые позиции на телесном и психологическом уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Резюме ведущего:

Наше знание предков, родственников, родителей, семьи в целом, своего рода и культуры определяет наше будущее. Мы должны уметь проанализировать всю возможную информацию и сделать на этой основе собственные выводы, поставить цели. Что следует менять, а что укреплять? Какой курс проложить для своей жизни? Выбор за нами...

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность ощущения корней для личностного благополучия человека. Группа высказывается на тему:

□ Что нового произошло за время занятия?

□ Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Что значит быть ребенком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек?»

ЗАНЯТИЕ 11. ЗДОРОВЬЕ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Для того чтобы быть здоровыми и не только не болеть, но постоянно укреплять и развивать возможности тела и души, мы должны знать, что такое здоровье. Как его сохранять и приумножать? Что значит – быть здоровым? Этой теме и посвящено одиннадцатое занятие.

Необходимо донести до подростков идею о том, что забота о здоровье – задача самого человека. Никто, кроме него самого, не обеспечит ему здоровый образ жизни и поведение, безопасное с точки зрения ВИЧ-инфицирования.

Цель занятия:

Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Начало работы:

Вариант 1.

Упражнение «Оттаивание»

Цель: включение в тему занятия, сплочение группы, развитие взаимодействия между телесной, душевной и духовной составляющими личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участников предупреждают, что во время игры не следует разговаривать, а необходимо общаться с помощью звуков и жестов и как можно активнее двигаться.

Участники начинают свободно ходить по комнате в удобном для них ритме.

Ведущий говорит: «Представьте, что вы очень старые люди и вам около ста лет. Встречаясь с таким же дряхлым стариком, как и вы, посмотрите на него и поприветствуйте кивком головы (15 сек). Теперь вы стали немного моложе: вам уже восемьдесят – поприветствуйте тех, кто проходит мимо вас, помахав им правой рукой (15 сек). Сейчас вам семьдесят – приветствуйте проходящих мимо левой рукой (15 сек). Вы еще помолодели, вы крепкий шестидесятилетний человек – помашите проходящим обеими руками (15 сек). Теперь вам пятьдесят лет – всем проходящим вы дружески кладете руку на плечо (15 сек). Теперь вы должны двигаться как полный жизни

сорокалетний человек, хлопайте ваших знакомых по плечам (15 сек). Сейчас вы стремительный тридцатилетний, слегка коснитесь каждого проходящего при этом, стараясь не давать им касаться себя (15 сек). А теперь остановитесь и замрите там, где стоите (10 сек). И вот сейчас вы - дикие двадцатилетние, вы гоняетесь, друг за другом, прыгаете и хватаете других за ухо, стараясь, чтобы не схватили вас самих (15 сек). Остановитесь (10 сек), вы стали неукротимыми тинэйджерами, вы носитесь туда-сюда. Быстрее, еще быстрее, избегайте столкновений, еще-еще быстрее, и как только скорость станет предельной, крикните:

«Стоп!». Остановитесь и замрите. Оставайтесь в таком положении и закройте глаза.

Осознайте, что вы чувствуете. Теперь откройте глаза и вернитесь в круг».

Вопросы для обсуждения:

- В каком возрасте я чувствовал себя лучше/хуже всего?
- Что помогло мне почувствовать себя хорошо?
- Разозлился ли я на кого-нибудь?
- Насколько старым я себя чувствовал?
- Противоречит ли мои ощущения моему биологическому возрасту?
- Как вы думаете, имеют ли возрастные предпочтения здоровье и болезнь?

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения – это «полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека, полноценно функционирующего в обществе, а не только отсутствие болезней».

«Прежде чем идти к врачу, в течение всего времени, которое ты будешь употреблять на то, чтобы быть исцеленным естественным образом, ищи покаяния, ищи духовного очищения. Болезнь связана, с одной стороны, со всеобщей судьбой человека, с ослаблением человека, с тем, что мы смертны и подвержены страданию и болезни, а, с другой стороны, с тем состоянием души, которое в нас качеством...

...Как только человек заболел, он должен, прежде всего, войти во внутрь себя и поставить вопрос о том ... какая в нем есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе. ...И вместе с этим, он должен смиренно, не надеясь на то, что силами чудесного своего покаяния может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть от него лечение».

Митрополит Антоний Сурожский. «О болезни душевной и телесной» (из сб. «Ступени. Беседы митрополита Антония Сурожского»)

«Преподобный Македоний, сделавшись болен, дозволил себе несколько умерить свое воздержание и в оправдание свое рассуждал так пред одной благочестивой женой, отказывавшейся принимать врачебные средства: "Если я умру, и должен буду отдать праведному Судии ответ за свою смерть, как человек, который избежал подвигов и уклонился от трудов служения, – как человек, которому можно было пищей предупредить смерть и остаться в живых, чтобы трудиться и собирать от трудов богатства, но который предпочел голодную смерть любомудрственной жизни. Устрашенный этим, желая успокоить укоризны совести, я и приказал принести хлеб и, когда его принесли, употребил. И тебя прошу, чтобы ты мне более уже не доставляла ячменя, – но хлеб».

Протоиерей Григорий Дьяченко. «Православная газета», г. Екатеринбург, 23.03.2006

Вариант 1. Дискуссия/мозговой штурм на тему «здоровье-болезнь»

Цель: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Необходимые материалы: листы ватмана, фломастеры.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое здоровье?
- ✓ Что такое болезнь?
- ✓ Как выглядит здоровый человек?
- ✓ Как выглядит больной человек?
- ✓ Почему важно сохранять здоровье?
- ✓ Как можно сохранять здоровье?
- ✓ Есть ли место в обществе больному человеку?

Пословицы и цитаты:

- ✓ Здоровому лечиться - наперед хромать поучиться
- ✓ Будь здорова как вода, богата как земля, плодovита как свинья
- ✓ Даст Бог здоровья, даст и счастье
- ✓ Бог дал здоровье в дань, а деньги сам достань
- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду
- ✓ Бог дал живот, Бог даст и здоровье
- ✓ Болезнь входит пудами, а выходит золотниками
- ✓ Больной - и сам не свой
- ✓ Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит
- ✓ Больному все горько
- ✓ Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье - всего дороже
- ✓ Здоровому все здорово
- ✓ Здоровье - всему голова, всего дороже
- ✓ Здоровье дороже денег
- ✓ Здоровью цены нет
- ✓ Здоровья не купишь
- ✓ Дал бы Бог здоровья, а счастье найдем
- ✓ Не рад больной и золотой кровати
- ✓ Тот здоровья не знает, кто болен не бывает
- ✓ «Болезнь – это стесненная в своей свободе жизнь» (К. Маркс)

Работу можно продолжить, предложив участникам выполнить следующее задание:

разделиться на подгруппы и записать на листе ватмана заболевания, соответствующие предложенным категориям (по одной категории на подгруппу). Категории: «болезни молодых - пожилых», «болезни легкие – тяжелые», «болезни излечимые - неизлечимые», «болезни, которыми болеть стыдно-нестыдно», «болезни социально-значимые - незначимые», «болезни распространенные - редкие». Можно добавить свои категории. В дальнейшем важно предложить участникам подумать о путях преодоления болезней, а

также ответить на вопрос «Как человек может выстраивать свою жизнь, чтобы не болеть?».

Резюме ведущего:

Здоровье – это важная жизненная ценность, которая включает в себя не только физическое, но и психологическое и социальное благополучие. Человек несет ответственность за свое здоровье.

Вариант 2. Групповой рисунок (или коллаж)

Цель: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь»; формирование мотивации на поддержание здоровья; осознание различия между понятиями «здоровье-болезнь»; создание представления о способах достижения здоровья.

Необходимые материалы: ватман, фломастеры, иллюстрированные журналы, цветная бумага, материалы для рукоделия, краски, кисточки, ножницы, клей.

Описание: Участники разбиваются на две подгруппы и получают задание создать картины под названием «Здоровье» и «Болезнь». Участники представляют свои работы в общей группе и комментируют.

Резюме ведущего:

Здоровье – это то, о чем надо постоянно заботиться. Сохранять и приумножать здоровье – это труд души и тела, это – культура личности и просвещенность человека, сила его духа. Быть здоровыми – наша ответственность.

Вариант 3. Дискуссия-обсуждение притчи «Болезнь глаз»

Цель: формирование представлений о здоровье тела и здоровье души.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Приходит человек к лекарю.

— Погибаю, — говорит. — Ох, живот болит! Лекарь, спаси меня, умоляю!

Лекарь посмотрел на него:

— Что ты ел?

— Да я, — говорит, — работаю пекарем. Целая печь хлеба сгорела. Ну, осталось немного не до конца сгоревших буханок, вот я их и ем каждый день. Жалко ведь добро!

Тогда лекарь говорит своему ученику:

— Принеси-ка лекарство от слепоты. Пусть каждый день по три капли в глаза капает.

Пекарь спрашивает:

— Ты что, издеваешься надо мной? Я же зрячий! У меня живот болит!

— Зрячий, говоришь? Тогда почему ты ешь горелый хлеб?

Обсуждаются вопросы:

- Про что эта притча?
- Какие болезни в ней имеются в виду?
- Как связаны между собой здоровье тела и здоровье души?

Резюме ведущего:

Здоровье – это не только отсутствие телесных болезней, это и «зрячая», добрая, справедливая душа.

Вариант 4. Упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель: создание условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Необходимые материалы: листочки бумаги размером 5х5 см.

Описание: ведущий выдает каждому участнику по девять листочков бумаги и просит написать: на трех листочках – названия любимых блюд, на трех – названия любимых занятий, увлечений и на трех – имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, ведущий говорит, что любая болезнь, более или менее тяжелая, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по одному любимому блюду, занятию, близкому человеку (три листочка). Далее болезнь требует следующих жертв, и ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по три листка у каждого участника. Те листочки, которые остались у участников – возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает болезнь с жизнью человека?
- В чем ценность здоровья?

Завершая упражнение, важно обратить внимание участников на то, что сейчас мы здоровы и обладаем теми вещами, которых лишились во время упражнения.

Необходимо ценить все, что мы сейчас имеем.

Важно, чтобы ведущий организовал «реанимирующий выход» из игры – например, предложил участникам забрать свои листочки обратно.

Резюме ведущего:

Болезнь, особенно тяжелая и продолжительная, отбирает у нас многое из того, что мы любим и ценим, часто отдаляет нас от близких людей. Важно беречь и укреплять здоровье, которое мы имеем, и вести здоровый образ жизни.

Вариант 5. Упражнение «Соревнование»

Цель: расширение спектра представлений о способах заботы о телесном здоровье.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется соревнование между двумя командами. Команды после предварительной подготовки по очереди называют различные способы заботы о здоровье. Ведущий в случае необходимости комментирует высказывания подростков, обращая особое внимание на вопросы, связанные с распространением ВИЧ. Выигрывает та команда, которая назвала больше способов заботы о здоровье.

Резюме ведущего:

Существует много способов заботы о своем здоровье. Конечно, если в жизни применять все перечисленные в упражнении способы, на саму жизнь просто не останется времени. Необходимо выбрать для себя самые важные способы заботы о здоровье и, преодолевая лень, применять их, понимая: за собственное здоровье ответственен только ты сам.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность заботы о телесном и духовном здоровье.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Здоровому все здорово».

ЗАНЯТИЕ 12. ВИЧ/СПИД

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Несмотря на то, что распространение ВИЧ-инфекции приобрело характер все усиливающейся эпидемии, большинство молодых людей и подростков недостаточно хорошо информированы в этой области. Сведений, которые они получают из разных, часто весьма некомпетентных источников, явно недостаточно. Данное занятие посвящено рассмотрению различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа, сообщению участникам верных сведений об этой проблеме и формированию адекватного отношения к ней.

Цель занятия:

Исследование уровня осведомленности участников; разрушение мифов о ВИЧ/СПИДе; формирование умения оценить степени риска инфицирования и защитить себя от рискованных ситуаций; формирование навыка сопротивления социальному давлению и способности сказать «нет».

Начало работы:

Упражнение «Калейдоскоп»

Цель: актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники выстраиваются друг за другом в колонну. Ведущий предлагает ряд утверждений, на которые можно ответить «согласен» – при этом участник делает шаг вправо, или «не согласен» – при этом участник делает шаг влево.

- *ВИЧ и СПИД – это одно и то же.*
- *К группам риска по заражению ВИЧ относятся только те, кто употребляет наркотики и ведет беспорядочную половую жизнь.*
- *Есть средства, которые защищают от заражения ВИЧ на 100%.*
- *Можно иметь в крови ВИЧ и не знать об этом.*
- *Люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты.*
- *Можно быть больным СПИДом и при этом выглядеть здоровым.*
- *ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка.*
- *Женщине, зараженной ВИЧ, следует запретить иметь детей.*
- *ВИЧ передается насекомыми.*

- Существует риск заражения ВИЧ-инфекцией в маникюрном кабинете.
- При СПИДе снижается сопротивляемость организма к инфекциям.
- Интимная связь с наркоманом создает высокий риск заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровь.
- Для жителей нашего города проблема ВИЧ/СПИДа неактуальна.
- Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции.
- Люди без симптомов болезни могут быть источником ВИЧ.
- ВИЧ быстро погибает вне организма.
- Существует высокоэффективная терапия ВИЧ/СПИДа
- Женщины чаще заражаются ВИЧ-инфекцией, чем мужчины.
- Достаточно одного незащищенного полового акта с носителем вируса, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией.
- ВИЧ болеют только взрослые.
- Я знаю, что такое «период окна»
- Избегать контакта с человеком, имеющим ВИЧ, – это предусмотрительно.
- Заражение ВИЧ-инфекцией лицом, зная о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы.
- Если начать лечение рано, СПИД может быть вылечен.
- Есть таблетки, которые предохраняют от ВИЧ.
- Результаты обследования и диагноз «ВИЧ-инфицированный» являются врачебной тайной.
- Будучи ВИЧ – инфицированным, можно дожить до старости.
- Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ.

Работа в малых группах, мини-лекция, ответы на вопросы

Цель: Предоставление информации о ВИЧ/СПИДе, разъяснение вопросов, возникших в упражнении «Калейдоскоп».

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: Каждому участнику предлагается записать на листе бумаги те вопросы или аспекты проблемы, которые нуждаются в уточнении. Ведущий отвечает на вопросы, используя материалы мини-лекции.

Даже если вопросов не возникло, ведущий в доступной форме дает информацию о ВИЧ, освещая темы, затронутые в «Калейдоскопе».

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, который относится к семейству ретровирусов, подсемейству медленных вирусов.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, разворачивающийся по мере развития болезни.

ВИЧ-инфекция – долго текущее заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека: с момента заражения до смерти в среднем может пройти от двух-трех до двадцати и более лет.

При попадании в кровотоки ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих на поверхности специальные белки – рецепторы CD4+. Это иммунные клетки: Т-лимфоциты и макрофаги. Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, сокращая

срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то в среднем через шесть-семь лет иммунитет – способность организма противостоять различным заболеваниям – существенно снижается, и развивается СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Иммунная система настолько ослабевает, что человек оказывается уязвим для многих инфекций, которые называют оппортунистическими. К ним относятся пневмоцистная пневмония, туберкулез, кандидоз, опоясывающий лишай и другие. У человека, больного СПИДом, нередко развиваются онкологические заболевания (например, саркома Капоши).

Стадии заболевания:

Стадия инкубации — период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработке антител. Продолжительность этого периода составляет от трех недель до трех месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

Стадия первичных проявлений — может протекать в нескольких формах:

- бессимптомная;
- острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний;
- острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями.

Латентная стадия — длительность этой стадии может варьировать от двух-трех до двадцати и более лет, в среднем — шесть-семь лет. В этот период отмечается постепенное снижение численности CD4+ Т-лимфоцитов.

Стадия вторичных заболеваний — на фоне иммунодефицита развиваются вторичные (оппортунистические) заболевания. В зависимости от тяжести вторичных заболеваний в этой стадии выделяют три подстадии (4А, 4Б, 4В).

Терминальная стадия (собственно СПИД) — имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимая противоретровирусная терапия и терапия вторичных заболеваний не имеют эффекта, и больной погибает в течение нескольких месяцев.

Источник ВИЧ-инфекции – это зараженный человек, находящийся на любой стадии болезни, в том числе и в период инкубации.

ВИЧ распространен повсеместно - во всех странах и на всех континентах.

В силу ряда биологических и социальных факторов женщины и девушки более уязвимы к ВИЧ-инфекции. Важно соблюдать право каждой женщины на полноценную семейную жизнь и продолжение рода. При своевременном проведении профилактических мероприятий ВИЧ-положительные женщины в 98% случаев рожают здоровых детей.

ВИЧ может попасть в организм человека через кровь, со спермой и влагалищными выделениями, от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, во время родов, при грудном вскармливании.

Передача ВИЧ возможна:

- При использовании нестерильных (бывших в употреблении и инфицированных ВИЧ) шприцов и игл для инъекций, инструментов для пирсинга, татуировки, маникюра и педикюра.
- При переливании человеку инфицированной крови.
- При незащищенном сексе с ВИЧ-инфицированным партнером.
- От ВИЧ-инфицированной матери во время вынашивания беременности, родов и при вскармливании грудью.

ВИЧ не передается при:

- поцелуях,
- укусах насекомых,
- объятиях с ВИЧ-инфицированным человеком,
- посещении бассейна, пользовании общественным туалетом,
- совместной работе,
- через совместное использование посуды, предметов личной гигиены,
- через слезы.

Группы риска:

- лица, имеющие беспорядочные половые контакты,
- потребители наркотиков,
- лица, занимающиеся проституцией,
- доноры крови и лица, работающие с препаратами крови,
- дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных матерей.

Диагностика.

В настоящее время для лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции используют следующие методы:

- серологические методы, выявляющие наличие в крови антител к ВИЧ: иммунофлуоресцентный анализ (ИФА), иммуноблоттинг
- молекулярно-биологические методы: обнаружение генетических маркеров ВИЧ при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Период «серологического окна» - время, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Этот период длится в среднем два-три месяца. В период «серологического окна» анализы ошибочно покажут, что человек не является носителем ВИЧ.

При **умышленном заражении** людей лицами, знающими о наличии у себя ВИЧ, в отношении них предусмотрено наказание в виде лишения свободы до пяти лет.

В естественных условиях ВИЧ может **сохраняться** в высохших биологических жидкостях человеческого организма в течение нескольких часов, а в жидкостях, содержащих большое количество вирусных частиц (таких, как кровь и семенная жидкость), – в течение нескольких дней. В замороженной сыворотке крови активность вируса сохраняется до нескольких лет. При нагревании до температуры 70-80 градусов по Цельсию вирус гибнет через десять минут. При обработке 70% этиловым спиртом погибает в течение одной минуты.

Терапия ВИЧ до сих пор остается сложнейшей и фактически нерешенной проблемой, поскольку средств, позволяющих радикально вылечить больных ВИЧ-инфекцией, пока не существует. (В связи с этим особое значение приобретает профилактика заражения ВИЧ). Основные терапевтические мероприятия направлены на замедление

прогрессирования болезни и на лечение вторичных инфекций. В настоящее время разработана высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ), которая позволяет добиться удлинения продолжительности жизни и отдаления времени развития СПИДа. Люди, получающие ВААРТ, находятся, в сложных условиях, так как лечение дорогостоящее и доступно далеко не всем; оно сопровождается пожизненным приемом большого количества лекарств и выраженными побочными эффектами. (Подробнее о медико-биологических аспектах ВИЧ/СПИД см. Приложение № 5).

Не забывайте: главная защита от ВИЧ/СПИДа - любовь и верность.

«Достойный поступок есть тот, который совершается во имя долга. Верность в соблюдении долга есть добродетель, достойная человека. Соблюдение долга есть всеобщее условие быть достойным блага».

Архимандрит Платон Игумнов. «Нравственное богословие»

«Верность должна простираться даже до глубины движений сердца, так как «всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф 5:28)... Наконец, признак истинной любви - взаимное доверие, когда во всем несомненно можно одному положиться и довериться другому.... Верность утверждает доверие. Неверность же, хотя только предполагаемая, рождает подозрительную ревность, прогоняющую покой и согласие и разрушающую семейное счастье...» М. Олесницкий. «Нравственное богословие»

Резюме ведущего:

Проблема ВИЧ/СПИДа заслуживает самого пристального внимания. Риск заболеть этой болезнью существует для каждого человека. Для того, чтобы свести его к минимуму, необходимо знать факторы риска и уметь их контролировать. Вполне возможно остановить распространение ВИЧ-инфекции с помощью знания, понимания, стремления к телесному и душевному здоровью и к подлинно духовной жизни.

Вариант 1. Ролевая игра «Василина и Егор»

Цель: эмоциональное включение в проблему, формирование навыка отстаивания своих позиций.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники, в зависимости от их количества, делятся на две или четыре команды. Предлагается следующая ситуация:

Василина и Егор встречаются уже шесть месяцев. Егор очень хочет интимных отношений, но Василина желает отложить эти отношения до брака. Каждый раз, когда они встречаются Егор «давит» на Василину. А она боится потерять Егора. Одна команда составляет список доводов в пользу Егора, другая – в пользу Василины. В одной команде распределяются роли Егора, его друзей и близких, в другой - роли Василины, ее подруг и близких.

Разыгрывается описанная выше ситуация. Упражнение заканчивается обсуждением.

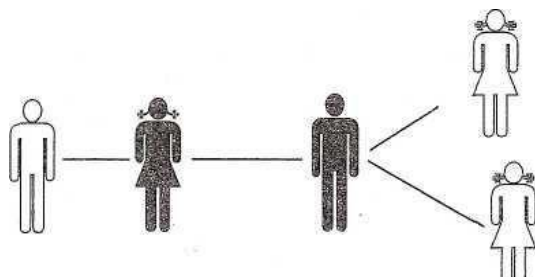
Резюме ведущего:

У каждого человека есть право сказать «нет», если он чувствует, что происходящее противоречит его интересам. Конечно, отказ почти неизбежно заденет других людей, поэтому наша задача – быть предельно тактичными, но твердыми в разговоре с ними.

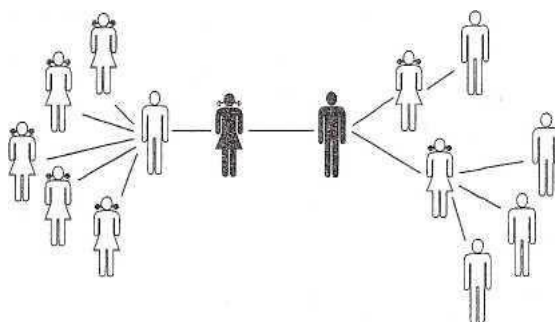
Вариант 2. Работа со схемой «Ефросинья и Ануфрий»

Жили-были на свете молодые люди, назовем их Ефросиньей и Ануфрием. Однажды они встретились и полюбили друг друга. Никогда раньше ни у Ефросиньи, ни у Ануфрия не было таких чистых и доверительных отношений, такой любви. Это была настоящая любовь!

Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Случайные встречи, несерьезные отношения... Да и было их совсем немного. У Ефросиньи случился всего один короткий летний роман. А Ануфрий имел близкие отношения с двумя девушками.

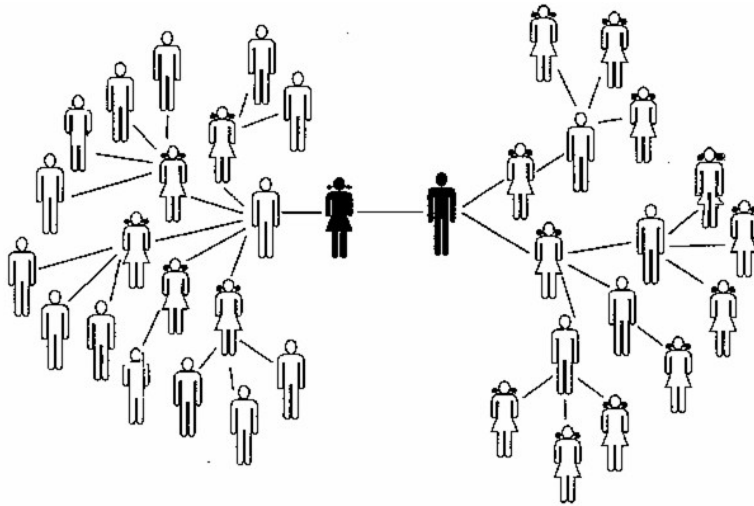


Но, оказывается, бывший друг Ефросиньи вступал в близкую связь со многими девушками: он вообще был человек несерьезный. А одна из бывших подруг Ануфрия вела себя



очень легкомысленно – из-за этого Ануфрий с ней и расстался. Вторая его девушка просто уехала в другой город, и связь их прервалась сама собой. И у партнеров друга Ефросиньи и подруг Ануфрия, в общем-то, людей для наших влюбленных совсем посторонних, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.

Если расширять эту схему дальше, то окажется, что люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы с главными героями. Ефросинья и Ануфрий о них даже не слышали. А почему о них вспомнили мы? Потому, что вступая в сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров.



Кроме того, кто-то из тридцати шести изображённых на последней схеме людей вполне мог быть заражен возбудителем какой-либо инфекции, передающегося половым путем (ИППП) – например, ВИЧ – и не знать об этом. Таким образом, в наше время человек, предполагающий, что он ничем не рискует, потому что ведет вполне упорядоченную личную жизнь, может подвергать себя опасности заражения ИППП. Единственный выход - это верность единственному(ой) супругу(е) в течение всей жизни и воздержание до брака.

Информация для тренера:

«Мы должны научиться раскрывать положительную ценность целомудрия, показать, что оно лучше и радостнее, чем «свободная любовь», то есть временная телесная близость, освобожденная от верности, от личностной и духовной общности, то есть, в конечном счете, - от самой любви. Иначе говоря, Церковь выступает за отказ от минутных имитаций любви, неизбежно рождающих лишь чувства стыда, разочарования и усталости, - ради любви настоящей, единственной, вечной и всецелой, захватывающей душу и тело человека. В том и заключается целостная мудрость, чтобы обрести бесценную жемчужину, раз и навсегда отмахнувшись от ее дешевых подделок, - потому что одно и другое просто несовместимы».

Протоиерей Николай Балашов. «Актуальные вопросы этики пола в свете Основ социальной концепции РПЦ». Доклад на богословской конференции «Учение Церкви о человеке». Москва, 05-08.11.2001 г.

«Целомудрие — это, как ясно из самого слова, мудрая устремленность к обретению и сохранению целостности, внутреннего единства личности, пребывающей в согласии душевных и телесных сил. Целомудрие в действительности охватывает все стороны человеческой жизни, поэтому неверно сводить смысл этой добродетели лишь к половому воздержанию. Тем не менее, половая распущенность, несомненно, является противоположностью целомудренного состояния. Блудная жизнь не остается без последствий, она неизбежно разрушает гармонию и целостность души. Немногие грехи наносят столь же тяжкий урон духовному здоровью личности. «Бегайте блуда», — писал апостол Павел. И вот как он пояснял свою мысль: «Всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела», то есть разрушает самого себя. Продолжая, Апостол говорит, что Бога недостаточно прославлять лишь в душе. Сейчас люди часто говорят: ну, я верю в Бога в душе. Но наше тело тоже должно быть свято, оно тоже принадлежит Богу и призвано прославлять

Его, будучи храмом живущего в нас Святого Духа (1 Кор 6:18—20). А присутствие Святого Духа в нашем теле несовместимо с половой разнузданностью. «Блудники... Царства Божия не наследуют», — утверждал апостол Павел, повторяя эту мысль вновь и вновь (1 Кор 6:9—10; Гал 5:19,21; Еф 5:3 5).

Однако последствия блуда ... достигают человека и в земной его жизни. Распутство отделяет телесные проявления пола от жизни души, от любви, верности, ответственности. Тем-то оно и страшно. В жизнь человека вносится губительное расщепление. Притупляется духовное зрение, ожесточается сердце и становится уже неспособным к настоящей, всеобъемлющей, жертвенной любви. Счастье внутренней гармонии, радость целостного единства, переживаемого в семейной жизни, становятся недоступными для блудника. Он сам себя обкрадывает»

Протоиерей Николай Балаиов. «И сотворил Бог мужчину и женщину: Комментарии к Социальной концепции Русской Православной Церкви»

Вариант 3.

Упражнение «Ранжирование карточек по степени риска заразиться ВИЧ-инфекцией»

Цель: закрепление знаний о ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: карточки с надписями:

- Поцелуй в щеку
- Инъекция в лечебном учреждении
- Половая жизнь в браке
- Переливание крови
- Пользование чужой зубной щеткой
- Плавание в бассейне
- Глубокий поцелуй
- Уход за больным СПИДом
- Укус комара
- Множественные половые связи
- Прокалывание ушей
- Проживание в одной комнате с ВИЧ-инфицированным человеком
- Нанесение татуировки
- Объятия с больным СПИДом
- Пользование общественным туалетом
- Укус постельного клопа

Описание: задача участников - ранжировать карточки по степени риска заражения ВИЧ-инфекцией. Карточки выстраиваются в линию, где один конец обозначает стопроцентный риск заражения, а другой - невозможность заражения. (Пути передачи ВИЧ подробно описаны в приложении № 5).

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий обращает внимание участников на опасность различных форм рискованного поведения, а также на то, что даже так называемый «безопасный секс» не дает полной гарантии здоровья. Подчеркивается важность целомудрия и верности партнеру.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Защити себя от ВИЧ».

ЗАНЯТИЕ 13. ТОЛЕРАНТНОСТЬ. ЖИЗНЬ С БОЛЕЗНЬЮ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Человек страдает от болезни. К примеру, он инвалид. Или ВИЧ-инфицирован. Это – не причина для отвержения такого человека обществом и другими людьми. Развитое общество поддерживает тех, кто болен, и помогает им. ВИЧ-инфицированный человек – так же, как и те, кто страдает какой-либо зависимостью или другой хронической болезнью, – может учиться жить со своим заболеванием и, преодолевая его, расти, совершенствоваться и развиваться.

Цель занятия:

Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аутгруппами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Социум»

Цель: введение в тему.

Необходимые материалы: купоны.

Описание: приглашается доброволец – он выходит за дверь. После этого участники группы делятся на две команды. Ведущий зачитывает описание ситуации, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда команды готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий повторяет описание ситуации для добровольца и дает ему задание: «Внимательно выслушать обе команды. За каждый удачный, по мнению добровольца, аргумент дать команде купон. После выступления обеих команд принять решение о переходе в одну из команд». После этого подсчитываются купоны.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Трудно ли было сделать выбор добровольцу?
- ✓ Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- ✓ Что может повлиять на выбор человека (качество приводимых аргументов; его симпатии; ранее существующие установки)?
- ✓ Как человек сделал выбор?
- ✓ *Описание ситуации:*

Молодой человек (девушка) размышляет: «Стоит ли прежде, чем вступить в брак, пройти совместное обследование на заболевания, передающиеся половым путем?»

Вариант 2. Упражнение «Снежинки»

Цель: введение в тему, создание рабочего настроения.

Необходимые материалы: листы бумаги.

Описание: участники работают индивидуально, в тишине. Каждому необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков был бы мир, если бы все мы были одинаковыми.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Часто бывает в жизни так, что к себе мы являемся слишком снисходительными, а к ближнему - требовательными и строгими. Христианская справедливость говорит иное. Господь говорил: "...что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь?.. Лицемер! Вынь прежде всего бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего" (Мф 7:3,5). Христианское правило жизни учит нас в прискорбных случаях жизни, например, ссорах, неприятностях и т. д., - причину их искать не в других, а в себе самих - в своем грехолюбии, неуступчивости, самолюбии и эгоизме... требует от нас снисходительности к другим».

Митрополит Филарет (Вознесенский). «Конспект по нравственному богословию»

Вариант 1. Упражнение «Свои и чужие»

Цель: способствовать идентификации различных социальных аут-групп («чужих» групп, представители которых воспринимаются как существенно отличающиеся от «наших», «своих»), осознание собственных чувств по отношению к их представителям.

Необходимые материалы: бумага, доска и мел, либо листы ватмана и маркеры. Описание: первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые».

Задание: распределить по соответствующим столбикам слова, написанные на доске:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <i>настороженность</i> | <input type="checkbox"/> <i>понятный</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>открытость</i> | <input type="checkbox"/> <i>непонятный</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>опасность</i> | <input type="checkbox"/> <i>близкий</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>спокойствие</i> | <input type="checkbox"/> <i>далекый</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>злой</i> | <input type="checkbox"/> <i>похожий</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>хороший</i> | <input type="checkbox"/> <i>нравится</i> |
| | <input type="checkbox"/> <i>не нравится</i> |

На втором этапе на доске формулируются обобщенные портреты «своих» и «чужих», например, методом голосования по каждому из предложенных качеств. На третьем этапе обсуждается вопрос о том, кто для нас является «своим» (например, люди нашей национальности, нашего вероисповедания, нашего возраста, нашего социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, здоровые и так далее), и кто – «чужим». Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

Резюме ведущего:

Людам свойственно разделять окружающих на «своих» и «чужих». Тех, кого мы считаем «чужими», мы, к сожалению, обычно представляем хуже себя. Но ведь в реальности это не так. В этом легко убедиться, если подумать о том, что для кого-то мы тоже являемся «чужими».

Вариант 2. Упражнение «Ярлык»

Цель: способствовать формированию негативного отношения к стигматизации.

Необходимые материалы: бумага, карточки-ярлыки.

Описание: участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, возникает небольшое замешательство, после чего им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной аут-группе: «лицо кавказской национальности», «инвалид», «глубокий старик», «наркоман» и прочие. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, и поэтому подбирает ярлыки индивидуально – так, чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. Ярлыки могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя роли, обозначенные на карточках, вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызывали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Резюме ведущими:

Хотя причины, по которым одни люди дискриминируют других, часто являются надуманными, непонимание и конфликты, порожденные дискриминацией, - всегда настоящие. Они причиняют людям много боли. Общаясь с человеком, важно видеть именно человека, а не тот ярлык, который за ним закрепился.

Вариант 3. Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»

Цель: формирование мотивации сотрудничества с представителями аут-групп.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий сообщает группе вводную информацию:

«На Землю прилетели инопланетяне. Инопланетные ученые открыли универсальный закон психики, который распространяется и на жителей Земли: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, а интеллектуальный и духовный его потенциал практически нулевой. Обладатели голубых глаз – элита, цвет человечества, интеллектуалы, творцы... Словом, полная противоположность кареглазым.

Поскольку у кареглазых по сравнению с голубоглазыми меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлексы, ниже скорость запоминания информации, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий. Ведь из-за особого строения зрачка информация воспринимается и передается нервной системой кареглазых примерно так же, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Деятельность вставочных нейронов гипоталамуса у индивидов с карими глазами значительно примитивнее, чем у голубоглазых. Следовательно, способности к интеллектуальной работе у кареглазых отсутствуют.

Это замечательное открытие позволило инопланетянам усовершенствовать свое общество. Они предлагают нам воспользоваться их революционным научным достижением и срочно заняться переустройством земной жизни».

Ведущий делит участников на две группы по цвету глаз. Все действия ведущего должны быть направлены на то, чтобы участники как можно яснее осознали предложенные им роли и права: «голубоглазые» – неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» – свое низкое, бесправное положение.

Группы расходятся и работают отдельно друг от друга.

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила). «Кареглазым» же предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и так далее. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

Готовый свод законов, составленных «голубоглазыми», зачитывается в общем кругу. Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали в ходе упражнения?
- Какие законы создали бы «кареглазые», если окажется, что вторая делегация инопланетян неожиданно разоблачит «ненаучность» утверждений первой делегации? (Выяснится, что «кареглазые» - интеллектуалы, а «голубоглазые» способны лишь к физической работе?) Почему?
- Насколько справедливы предложенные своды законов?
- Что случилось бы рано или поздно в стране, где жизнь организована согласно подобным дискриминирующим законам?
- Что такое дискриминация ВИЧ-инфицированных? Каковы ее причины?
- Как следует относиться к человеку, если ты узнал, что у него ВИЧ?

В заключение ведущему важно донести до каждого участника мысль о том, что предложенные в игре различия между голубоглазыми и кареглазыми – вымышленные и не имеют отношения к действительности.

Резюме ведущего:

Дискриминация одних людей другими ведет к непоправимым последствиям для их взаимоотношений. Люди, составляющие «другие» социальные группы, в том числе и ВИЧ-инфицированные, - это прежде всего такие же люди, как мы.

Вариант 4. Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность»

Цель: способствовать пониманию, что взаимодействие с аутистическими группами является важным источником жизненного опыта.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча.

Умирал в одном селении человек, известный своей скупостью. И некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его дома появился путник, лицо которого светилось мудростью и любовью.

- Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, - сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

- Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

- Много лет назад я попросил у тебя денег взаймы. Ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть свою жизнь. Я научился работать, рассчитывать свои силы, обрел уверенность в себе. И теперь я богат, счастлив и свободен – благодаря тебе.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что дает нам общение с людьми, непохожими на нас, даже если они для нас «чужие»?

Резюме ведущего:

Если бы в мире не было людей, непохожих на нас, «чужих», мы лишились бы огромного пласта жизненного опыта, который позволяет нам успешнее развиваться, ставить перед собой цели и добиваться их.

Вариант 5. Анализ фрагмента повести А.Н. Комиссарова «Трудное плавание на шхуне "Горемыка"» или отрывка из романа А. Кронина «Ключи царства».

Минилекция.

Цель: формирование понятий «стигма», «толерантность», «сострадание»; формирование навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, оказания социальной поддержки без вреда для собственного здоровья.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий зачитывает приведенный ниже отрывок.

Фрагмент из повести А.Н. Комиссарова «Трудное плавание на шхуне "Горемыка"»:

« – Охраняемый поселок? – задумчиво переспросил Хлудий. – А что, если приспособить для такого дела старую каменоломню? Это ведь огромная яма с почти отвесными стенами, в которую ведет единственная дорога. Согнать всех больных туда и поставить охрану. Как вы считаете, Ваша Светлость?

- Как они будут там жить? – возразил Вицений.

- А кто говорит, что жить? - усмехнулся советник.

Врач возмущенно фыркнул. Хлудий же решив, что действительно сказал то, что говорить так вот прилюдно совсем не стоит, повернулся к Ксанту:

- Командующий выделит нам палатки и походные кухни. Кто-нибудь поможет с продовольствием, - советник сделал паузу и выразительно посмотрел на Бубахора. – В стране ведь есть люди, которые последнее время, вопреки всему, очень неплохо зарабатывают. И чем не жизнь?

- Что ж, неплохая мысль, - одобрил Ирофам...

...Из дворца правителя Архиген и Ксант вышли вместе.

- Вицений сказал мне, что лаврийские власти скрывают масштабы эпидемии, - задумчиво произнес Архиген, - он сказал, что за полгода там умер каждый двадцатый. А что будет через год?

- Не всякая война приводит к таким потерям, - невесело произнес Ксант, - но на войне люди видят врага и знают ради чего идут на смерть. А тут болезнь, невидимая и бессмысленная.

- Бессмысленная? – переспросил наставник. - Я бы так не сказал. Все в этом мире, Ксант, имеет свой смысл и свое назначение.

- Ну и для чего же предназначена болезнь?

- Мне это не известно, - вздохнул старик. – Я только знаю, что нам постоянно приходится что-нибудь преодолевать и, преодолевая, мы становимся совершеннее.

Некоторое время они шли молча, потом Архиген снова заговорил:

- Болезнь рядом, она опасна. Этого нельзя отрицать. Но она становится в тысячу раз опасней из-за нашей безответственности. Каждый думает, что болеть и умирать будут другие, что его-то недуг не коснется, и зачем ему упускать выгоду или отказывать себе в удовольствиях. Так многие думают, Ксант, а болезнь уже стоит рядом. Да что, рядом – может быть, она уже нанесла свой смертельный удар. Только человек об этом еще не знает...

...Скоро в каменоломне появились первые поселенцы. Если нельзя спрятаться от заразы, то следует спрятать ее саму, шутил советник Хлудий. И многие, от Ирофама до последнего горького, но еще не заболевшего пьяницы с одобрением относились к тому, что теперь всех, у кого уже не врачи даже, а городская стража, замечала признаки болезни, тут же увозили в каменоломню.

Иногда бедолагам давали час-другой собрать самое необходимое, иногда и разговаривать об этом не хотели. А по городу с самого рассвета и до полудня старая, шелудивая кобыла с выступающими ребрами возила надрывно скрипящую повозку. За повозкой шли два мусорщика, и люди, издали слыша заунывный скрип колес, хмурились, старались куда-нибудь свернуть так, чтобы не повстречаться с печальным экипажем. А мусорщики лениво заглядывали в подворотни, в заваленные разным хламом тупики. И никуда не спешили. Такая им была поручена работа – собирать тех, кому тоже уже некуда было торопиться.

Впрочем, все только начиналось, и повозка чаще ехала пустой.

Время шло, и вот уже вместо той единственной повозки с двумя мусорицами, бредущими за ней, по городу стали ездить сначала две, потом три. Потом их никто уже и не считал. Ничем они не отличались от той, первой. Такие же клячи, такие же скрипучие колеса. Только теперь на каждой болтался колокольчик, который своим надтреснутым звоном напоминал горожанам, что смерть бродит где-то совсем близко.

...Поначалу все шло спокойно. Стражники заходили в дома и выводили на улицу тех, на ком замечали признаки начавшейся болезни. Когда несчастных собиралось человек пять, их под охраной солдат вели к рыночной площади, где Анаподий решил собрать всех, кого надлежало отправить в старую каменоломню. Постепенно на площади собрали человек сорок-пятьдесят и постоянно приводили новых.

Объехав рынок, Ксант вернулся на прежнее место и стал, оставаясь в седле, наблюдать за происходящим. Он глядел на испуганно толпящихся в окружении стражи людей и вдруг подумал: какие они все разные. Здесь были и оборванные пьяницы, и люди с умными и добрыми лицами, мужчины и женщины, люди преклонного возраста и совсем еще молодые. Теперь их соберут вместе и безликой уже толпой поведут к заброшенному карьере. А здесь останутся их родственники, друзья и, скорее всего, они уже никогда не увидят друг друга. Хотя почему? Могут увидеться. В каменоломне.

К тому времени, о котором идет речь, жизнь в каменоломне на жизнь уже мало походила. Пока число обитателей ямы измерялось десятками, Вицений и его помощники еще как-то справлялись, но когда их количество перевалило за тысячу, а после этого людей и вовсе перестали считать, такой возможности уже не стало. Одно время врачи под охраной стражи еще приходили к больным, но скоро риск стал слишком велик. Причем даже не страх перед болезнью останавливал их. Обреченность рано или поздно приводит к смирению, но этому почти всегда предшествует яростная попытка восстать, преодолеть то, что преодолеть невозможно. И ярость обитателей карьера выливалась в первую очередь на тех, кто пытался им помочь. Тогда котлы с приготовленной похлебкой стали спускать вниз под охраной, а лекарства Вицений велел добавлять в пищу.

Возможно, все могло быть и по-другому, но, как чаще всего случается, интересы тех, кто мог что-то исправить, не совпадали с интересами тех, кто в этом нуждался. Поэтому солнце, заглядывая к полудню в старую каменоломню, жгло измученных, отчаявшихся людей своим безразличным взглядом, а когда оно уходило, ночь холодными струями лилась в щели наспех сколоченных барачков.

Кстати сказать, если протухшее мясо хорошо посолить, обильно сдобрить перцем и чесноком, то голодному человеку оно может показаться даже вкусным. А если кто-то испытывает сильную жажду, то он, пожалуй, обрадуется и глотку тухлой воды. Так, наверно, и рассуждал советник Хлудий, когда затевал свое воровство. Был ли он таким бессердечным человеком? Несомненно! Власть с человеколюбием не совместима. Но дело даже не в этом – советник никого не боялся. Да и кого бояться? Тех, кто в яме? Им уже некому жаловаться...»

Отрывок из романа Арчибальда Кронина «Ключи царства» (в сокращении):

Через Маньчжурские ворота толпы беженцев вливались в город. Множество их улеглось спать под открытым небом. Когда Фрэнсис проходил мимо этих безмолвных фигур, он услышал душераздирающий кашель. Сердце его рванулось к этим несчастным измученным чумой созданиям. Жгучее желание помочь им завладело его душой. Он увидел

мертвого нагого старика. Казалось, его морщинистое беззубое лицо было обращено к Фрэнсису.

Подгоняемый жалостью, отец Чисхолм дошел до суда и вошел в здание. В коридорах никого не было. В комнате судьбы, как в склепе, эхом отдавалась пустота. Несколько клерков суетились с таинственным видом. От одного из них он узнал, что главный судья отозван на похороны дальнего родственника в Чинтин. Встревоженному священнику стало ясно, что все чиновники суда, кроме самих низших, покинули город. Гражданские власти города перестали существовать.

Теперь ему оставалось сделать еще одну попытку. Он устремился к казармам. Когда Фрэнсис подошел к казармам, он увидел всего лишь с дюжину солдат, болтавшихся вокруг, явно безоружных, в грязных серых хлопчатобумажных кителях.

И, хотя они остановили священника у ворот, ничто не могло помешать ему. Он бросился сквозь солдат во внутреннее помещение, где молодой лейтенант в чистой элегантной форме задумчиво полировал белые зубы веточкой ивы.

Лейтенант Шон и священник пристально разглядывали друг друга.

– Городу угрожает ужасная болезнь, – Фрэнсис говорил нарочито сдержанно. – Я ищу кого-нибудь, обладающего достаточным мужеством и властью, чтобы вступить в борьбу с этой страшной опасностью. Я послал за продовольствием в Сеньсян, – Фрэнсис заговорил быстрее, – оно скоро прибудет. Но пока мы должны сделать всё, что в нашей власти, чтобы ввести карантин для беженцев и помешать чуме распространиться по городу. Я намерен помочь этим людям. Если вы не пойдете со мной, я пойду один. Но я совершенно уверен, что вы пойдете.

Они вместе вышли в холодный серый день... Человек тридцать солдат двинулись к битком набитым жилищам корзинщиков у реки. Здесь чума уже обосновалась с инстинктом навозной мухи. Эти прибрежные жилища – ярусы фанерных лачуг, лепящихся друг на друга по высокому илистому берегу, – были как гнойники, полные грязи, паразитов и болезней.

Фрэнсис сказал Шону, когда они выбирались, согнувшись пополам, из крайней лачуги:

– Мы должны найти какое-то помещение для больных. Лейтенант подумал.

Неожиданно для него ему начинало нравиться это рискованное предприятие. Иностранный священник проявил большую смелость, низко склоняясь над больными, а Шон чрезвычайно восхищался смелостью.

– А мы реквизируем помещение имперского учетчика, – быстро ответил лейтенант. – Я уверен, что жилище моего отсутствующего друга можно превратить в прекрасный госпиталь.

Они немедленно направились туда. Это был большой, хорошо обставленный дом в лучшей части города. Шон вошел в него весьма просто – он взломал дверь. Вскоре на носилках стали прибывать первые больные. Кроватей не было, и носилки ставили рядами на полу, покрытом циновками.

В эту ночь, когда Фрэнсис, усталый после целого дня трудов, поднимался в гору к миссии, он слышал сквозь слабую непрерывную музыку смерти дикие, пьяные крики и беспорядочную стрельбу. Позади него банды Вайчу грабили запертые магазины. Но вскоре город снова замолк, и бандиты, пришипывая украденных пони, устремились потоком из Восточных ворот через долину. Он рад был тому, что они уходят.

Луна над вершиной холма вдруг затуманилась. Наконец начал идти снег. Когда Фрэнсис подошел к калитке в глиняном заборе, воздух стал живым и трепещущим. Он постоял у калитки. Потом тихо позвал. Мать Мария-Вероника немедленно подошла к калитке, поднимая фонарь, от которого на снегу распахнулись яркие лучи. Отец Чисхолм спросил с замиранием сердца:

Вы все здоровы?

– Да

Он испытал такое облегчение, словно с его души свалился огромный камень.

– Мы организовали госпиталь в городе. Это, конечно, не Бог весть что, но это лучшее, что мы могли сделать. Если бы можно было обойтись здесь без одной из сестер, если бы кто-нибудь из них вызвался пойти помочь ухаживать за больными, я был бы чрезвычайно благодарен. Может быть, сквозь густую завесу снега Мария-Вероника разглядела его лицо – измученное, осунувшееся, с набрякшими веками. Она сказала просто: – Я пойду.

Отец Чисхолм вновь испытал огромное облегчение.

– Это значит, что вам придется перебраться туда. Закутайтесь потеплее и возьмите с собой все необходимое.

Через десять минут Фрэнсис взял ее саквояж. И они молча стали спускаться. Темные линии их следов на свежесвыпавшем снегу шли далеко друг от друга.

На следующее утро шестнадцать из положенных к ним больных умерли, но поступило в три раза больше новых. Это была легочная чума с вирулентностью в десять раз сильнее самого сильного змеиного яда. Люди падали, словно сваленные ударом дубинки по голове, и зачастую умирали, не прожив и суток.

К концу недели город был прочесан из конца в конец. Волна паники смыла апатию людей. Южные выходы из города были забиты повозками, носилками, нагруженными сверх всякой меры мулами и истерически борющимися за возможность покинуть город людьми.

Становилось все холоднее. Великое уныние, казалось, лежало на измученной стране – и здесь, и далеко отсюда.

Отец Чисхолм не получал никаких известий и не мог представить себе всей громадности бедствия: сотни тысяч миль были поражены чумой, полмиллиона мертвецов лежали под снегом без погребения. Не мог он знать и того, что глаза всего цивилизованного мира были с сочувствием устремлены на Китай, что туда прибывали для борьбы с эпидемией экспедиции, спешно организованные в Америке и в Англии.

Резюме ведущего: Тяжелобольной человек, а тем более имеющий внешне пугающие проявления болезни, нередко подвергается насильственной изоляции. Иными словами, на его долю, кроме физических, моральных, психологических переживаний выпадает и участь изгоя. Люди не всегда правильно представляют тяжесть заболевания и возможность заражения, а потому часто впадают в крайности: либо недооценивают опасность, либо преувеличивают ее. Страх заболеть порождает желание оградить себя и своих близких от возможного источника заражения. Часто это стремление достигает пугающих масштабов, доходит до абсурда, граничит с удивительной жестокостью и настоящей дискриминацией больных людей и членов их семей.

Болезнь – особый опыт человеческой личности, который дает человеку уникальные возможности для развития духовности. Сопротивляться наступлению болезни – очень важная задача человека. Она важна как для его души, так и для тела. Людям, окружающим больных, приходится непросто, однако они, сохраняя свое человеческое достоинство и богатство Духа, всегда должны быть не только терпимы (толерантны) к хронически больным людям, но и стремиться их поддерживать психологически и социально. Именно уровень оказываемой социальной поддержки больным и инвалидам характеризует степень развития общества и его членов.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность терпимого отношения к людям, которые входят в разные социальные группы, исповедуют различные этические принципы. Отдельно проговаривается важность терпимого отношения к ВИЧ-инфицированным и возможные способы его проявления.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Кто для меня «чужие»? За что я могу быть им благодарен?».

ЗАНЯТИЕ 14. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Употребление психоактивных веществ – актуальная проблема, тесно связанная с проблемой ВИЧ-инфицирования. Человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ, знать пути ее преодоления – для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ – это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Цель занятия:

Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Начало работы:

Упражнение «Ворвись – вырвись из круга».

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его. Задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека, вырывающегося или вырывающегося из круга.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«**Зависеть** – от кого, от чего, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей-то воле».

В. Даль. Толковый словарь

«**Зависимость (синдром зависимости)** – (применительно к алкоголю, наркотикам) – потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того, чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений».

ВОЗ: Глоссарий алкогольных и наркотических терминов

Психоактивное вещество - любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и другие. Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К **легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению (табак, все напитки, содержащие спирт, кофе, чай).

К **нелегальным психоактивным веществам** относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К ним относятся: 1) производные дикорастущей конопли (марихуана, гашиш, анаша и другие);

2) опиоиды (опий, героин, морфий и другие);

3) стимуляторы (эфедрон, экстази, кокаин, первитин («винт»));

4) галлюциногены (ЛСД, грибы определенного вида.)

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации.

Психоактивные вещества, вызывающие зависимость:

- Алкоголь
- Никотин
- Кокаин и его синтетический аналог - крэк
- Каннабиоиды (гашиш, анаша, марихуана)
- Опиаты (опий, морфин, героин, промедол, кодеин, метадон)
- Седативно-снотворные и анксиолитические средства (барбитураты, транквилизаторы)
- Галлюциногены (ЛСД, псилоцибин)
- Стимулирующие средства (амфетамин, кофеин, первитин - «Винт»), экстази)
- Анаболические стероиды
- Летучие вещества – ингалянты (пары пятновыводителей, ацетона, толуола, клея, лаков, красок)

В основе формирования зависимости от ПАВ лежит **ПРИВЫКАНИЕ** – невозможность исключить наркотик из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем. **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта.

Психологическими предпосылками начала употребления ПАВ являются низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих.

Психологические проявления зависимости от ПАВ - усиление негативных эмоций, отрицание наличия проблемы, изоляция.

Социальными предпосылками употребления психоактивных веществ являются высокий уровень проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и так далее. Проявление зависимости от ПАВ на социальном уровне – это криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание.

Критерии злоупотребления ПАВ:

Употребление вещества, ведущее к одному или более вариантам нарушения поведения, отмеченным за последние двенадцать месяцев:

а) повторный прием вещества вызывает очевидное снижение адаптации в важных сферах социальной активности (прогулы, снижение успеваемости в учебе, пренебрежение семейными обязанностями),

б) повторный прием в ситуациях физической опасности для жизни (управление автомобилем, станком в состоянии интоксикации),

в) повторные конфликты с законом в связи с обусловленными приемом веществ отклонениями поведения и противоправными актами,

г) продолжающийся прием, несмотря на вызываемые или усиливаемые им постоянные межличностные проблемы (конфликты с супругом относительно последствий интоксикации и так далее).

Выделяют следующие формы зависимости:

I. Групповая психическая зависимость от ПАВ – наблюдается у подростков и характеризуется потребностью в употреблении психоактивного вещества, возникающей при попадании в группу значимых сверстников («своя компания»). Вне пределов группы, в которой происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

II. Индивидуальная психическая зависимость – патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения. Субъективно отмечается постоянное стремление к повторному употреблению психоактивного вещества. Больной не тяготится влечением и не старается избавиться от него, предпринимает определенные действия, направленные на удовлетворение потребности.

Понятие саморазрушающего поведения.

Употребление ПАВ – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума. Под саморазрушающим поведением понимается не только и не столько нанесение организму физического ущерба, сколько нарушение развития личности, трудно восполнимая утрата духовности, нравственности, приводящая в конечном счете к дисфункции личности и социальной дезадаптации различной степени.

Понятие созависимости:

Созависимость – стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близкими зависимого человека (родственниками, друзьями), при котором наблюдается полная поглощенность проблемами, связанными с зависимостью. Созависимый не отдает себе отчета в том, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле неуправляемой и

зависимой от этих проблем. Созависимый человек претендует на преодоление зависимости, но на самом деле своими неадекватными действиями неосознанно способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы, значимости или, наоборот, слабости, беспомощности;
- внешний контроль поведения, как правило, сфокусированный на зависимом от ПАВ человеке;
- “замороженные чувства”, неспособность распознать и осознать свои чувства, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и психологическая изоляция;
- слишком размытые или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье.

Ведущий должен сделать акцент на том, что легких наркотиков не бывает. Хотя каждый наркотик имеет свои особенности, механизм развития зависимости сходен для всех ПАВ. Сколь бы индивидуальны ни были реакции на наркотики и последствия их употребления, у всех потребителей довольно быстро формируется привычка изменять свое внутреннее состояние, используя ПАВ.

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин 8:32).

«Иисус отвечал им: истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха» (Ин 8:34.)

«Свободен не тот человек, который предоставлен сам себе, которому нет ни в чем никаких препятствий, так что он может делать все, что ему придет в голову. Свободен тот, кто приобрел внутреннюю способность созидать свой дух из материала своих страстей и своих талантов, и, значит, прежде всего – способность владеть собою и вести себя, а затем – и внутреннюю способность жить и творить в сфере духовного опыта, добровольно, искренно и целостно присутствуя в своей любви и в своей вере. Воистину свободен духовно самостоятельный человек; человек же, освобожденный только во внешнем, может злоупотреблять своей свободой и превращать ее в совершенную внутреннюю несвободу, в ужасающее внутреннее рабство».

И.А.Ильин. «Путь духовного обновления», гл. 3 "О свободе"

«Когда человек поддается своим влечениям, он именно поддается... это значит, что он свободно отрекается от свободы, чтобы найти оправдание своей несвободе... Истинно человеческое начинается в человеке там, где он обретает свободу противостоять зависимости... Ибо только там, именно в этой свободе, в ощущении своего свободного и ответственного бытия возникает подлинный человек». Виктор Франкл. «Человек в поисках смысла»

Вариант 1. Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии ПАВ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущему_следует задать разговору серьезный и открытый тон.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Почему люди употребляют наркотики?
- ✓ Каковы последствия употребления?
- ✓ «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- ✓ Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- ✓ Что дает людям употребление наркотических веществ?
- ✓ Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- ✓ Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?

Резюме ведущего:

Психоактивные вещества, к которым, безусловно, относятся и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, нередко очень тяжелых. Человек рожден свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Вариант 2. Ролевая игра «Давай дружить!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему; формирование навыков противостояния давлению группы; осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления; изменение стратегий поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы – компания друзей «благополучных» девочек и мальчиков. Одна из участниц – доброволец – играет роль выздоравливающей наркоманки, которая хочет войти в компанию и подружиться с ее членами. Задача участников – разыграть, как компания будет реагировать на попытки выздоравливающей наркоманки влиться в коллектив.

Информация для тренера:

Возможная реакция компании - приятие, неприятие, равнодушие, отторжение и другие.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что чувствовали участники?
- ✓ Трудно ли было противостоять давлению группы?
- ✓ Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?
- ✓ Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации наиболее эффективна? Почему?

Вариант 3. Ролевая игра «Давай с нами!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему; формирование навыков противостояния давлению группы; осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления; изменение стратегий поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Доброволец (мальчик или девочка) изображает

подростка, который пытается отказаться от употребления алкоголя. Задача группы – уговорить, задача добровольца – придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от употребления.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что чувствовали участники?
- ✓ Трудно ли было противостоять давлению группы?
- ✓ Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?
- ✓ Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

Резюме ведущего:

Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать «Письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики».

ЗАНЯТИЕ 15. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Человек на протяжении всей своей жизни обязательно встречается с проблемами. Очень важно уметь правильно оценить эти проблемы и найти здоровый и эффективный способ их преодоления. Занятие раскрывает понятия стресса и поведения, ведущего к решению проблем, понятие личностных и жизненных кризисов, а также психосоматических заболеваний и путей их профилактики. Владение знаниями и навыками, которые позволяют преодолевать жизненные проблемы, является важнейшим фактором защиты от поведения, рискованного с точки зрения заражения ВИЧ.

Цель занятия:

Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: Зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратиться за поддержкой к другим людям?

Начало работы:

Упражнение «Преодолей препятствие»

Цель: эмоциональное включение в проблему, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в ряд на узкой «тропинке» вдоль края «пропасти». Выбирается один из участников, которому нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные «препятствия». Препятствия создают участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и так далее, требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы их преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Добровольцу необходимо мобилизовать всю волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен побывать и в роли "препятствия", и в роли "преодолевающего". В конце игры проводится детальное обсуждение. Лучше если, играют от семи до десяти участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Теория стресса была предложена в 1936 году канадским врачом Гансом Селье. Согласно концепции Селье, стресс (англ. давление, напряжение) означает неспецифическую реакцию организма на любое сильное воздействие с целью адаптации к этому воздействию и сохранения нормального режима функционирования (восстановление гомеостаза). Селье рассматривает стресс с позиций физиологических реакций на физические, химические, органические и психологические факторы. Основные положения теории стресса

- 1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания гомеостаза (равновесия) в функционировании своих систем. Сохранение гомеостаза является для организма жизненно необходимым.*
- 2. Сильные внешние воздействия, именуемые стрессорами, нарушают гомеостаз. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.*
- 3. Развитие стресса проходит несколько стадий (тревоги, сопротивления, истощения). Время перехода на каждую стадию и ее продолжительность зависит от уровня сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.*
- 4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей – их истощение может привести к болезни и смерти.*

Среди всех систем организма наибольший ущерб испытывает нервная система. Второе место по чувствительности занимают гормональная и иммунная системы, которые находятся под контролем ЦНС и, таким образом, подвержены действию психологических факторов.

Копинг-поведение: совладание со стрессом (англ. coping – преодоление, совладание)

Попытки исследователей определить, почему под влиянием одних и тех же психологических стрессоров в одинаковых условиях одни люди заболевают, а другие – нет, позволили сделать следующие выводы. Во-первых, в промежутке между стрессом и

ответом на стресс действуют процессы, направленные на совладание со стрессом (копинг-процессы). Во-вторых, для сохранения душевного благополучия, нормального социального функционирования и соматического здоровья не так важны природа и частота воздействия стрессора, как путь, которым люди преодолевают стресс. Когнитивная теория стресса и копинга, разработанная Р. Лазарусом, рассматривает стресс как особую связь между личностью и средой. Стресс регулируется не только средой, но и личностью, и оценивается личностью либо как испытывающий, либо как превышающий ее ресурсы, то есть угрожающий ее благополучию. Стресс оказывает на здоровье как повреждающее и ухудшающее воздействие, так и способствующее его укреплению, что объясняется разными формами преодоления стресса.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

-разрешение проблем; -поиск социальной поддержки; - избегание.

Этапы разрешения проблем:

1 этап. Ориентация в проблеме.

Предполагает решение следующих задач:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление; - выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменения и возможности дальнейшего роста личности.

2 этап. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает решение следующих задач:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение полезной, достоверной, относящейся к делу информации от субъективной, непроверенной информации; отказ от преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- постановка реалистичной цели с описанием деталей желательного исхода.

3 этап. "Мозговой штурм" - генерация различных решений. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно, и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми – главное, чтобы их было как можно больше.
- принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и обдумать все – спокойно, без мысли, что «вот это» и есть единственное решение, которое будет принято.

4 этап. Принятие решения.

Цель этого этапа - развить и проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые максимально полно разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Необходимо рассмотреть четыре категории последствий: кратковременные, или непосредственные; долговременные; последствия для себя; последствия для окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае определяют последовательность этапов, для каждого из них рассматривают решение (или решения) и его последствия, намечают примерные сроки.

5 этап. Выполнение решения и проверка.

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре задачи:

- 1) эффективное выполнение решения;*
- 2) изучение последствий разрешения ситуации;*
- 3) оценка эффективности разрешения;*
- 4) самоподкрепление (самоощереение).*

Вариант 1. Дискуссия на тему «стресс»

Цель: формирование понятий «стресс», «стресс-преодолевающее поведение», «стрессустойчивость», осознание ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое стресс?
- ✓ Когда человек испытывает стресс?
- ✓ Как человек ощущает стресс?
- ✓ Как человек справляется со стрессом?
- ✓ Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?
- ✓ Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?
- ✓ Может ли стресс быть причиной болезней?
- ✓ Что такое психосоматическое расстройство?

Можно предложить участникам конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Резюме ведущего:

Избежать стрессов невозможно – они сопровождают всю нашу жизнь, подстерегают в самых неожиданных обстоятельствах. Нельзя сказать, что стресс – это явление однозначно отрицательное. Если человек научится с ним справляться, то стресс может стать мощным стимулом к развитию.

Вариант 2. Дискуссия на тему «Жизнь»:

Жизнь любит тех, кто любит её.

Сейчас у всех нас есть бесценный подарок — жизнь. Но мы так привыкли к нему, что обычно не замечаем и не ценим его. Может быть потому, что многим из нас право на жизнь досталось даром.

Жизнь любит тех, кто любит её и ценит тех, кто ценит её.

Жизнь никого не бьет, она постоянно дарит. Но сквозь серый туман тяжелых мыслей и чувств очень сложно увидеть эти дары, а ещё сложнее их принять. Внутри человека разворачивается вечный поединок Жизни и Смерти. С самого раннего детства, как только Жизнь вступает в свои права, Смерть начинает атаку: родители и учителя дают нам мало любви, нас одолевают страхи и эгоистические желания, а психологические травмы и комплексы тянут вниз. Мы чаще плачем, реже улыбаемся. Мы вырастаем и привыкаем к проблемам. Мы привыкаем находиться вне Жизни, в тени Смерти. Это страшная привычка. Смертельная.

Жизни непросто достучаться до нас! Она хочет пробиться к уму и сердцу и принести в подарок радость, а мы гоним её: «Потом! Не сейчас, позже. Сейчас есть дела поважнее, уходи!». Так повторяется снова и снова.

Тогда Жизнь, словно сказочный воин, вызывает Смерть на бой, на поединок. Разумеется, бой разворачивается у нас внутри, и тогда мы переживаем острое проблемное состояние. Кому мы помогаем во время боевых действий? На чьей мы стороне? На стороне Жизни? Или Смерти?

Жизнь питается любовью. Она черпает силы из наших улыбок, красивых мыслей, образов, из нашей веры, из нашего желания жить, спокойствия духа. Жизнь становится сильнее, когда мы начинаем радоваться самым простым мелочам – солнцу, ветру, возможности дышать, пить воду, говорить друг другу добрые слова. Жизнь побеждает Смерть, когда мы искренне, всем сердцем говорим ей: «Что бы ни случилось – я на твоей стороне! Какие бы страсти меня ни пугали, какие бы лишения я ни переживал, я сохраню улыбку и способность радоваться твоим обыденным дарам!». А это и есть самый настоящий подвиг.

Подвиг во имя жизни заключается в том, чтобы, несмотря ни на что, поддерживать в себе переживание радости и чистые мысли.

А Смерти угодны хандра, тоска, жалость к себе, нитье, беспокойство, страх, паника, бессилие, потеря веры, уход в болезнь, месть, эгоистические желания. Так на чьей стороне мы находимся во время внутренней битвы? Выбор за нами.

Жизнь очень сильна. Жизнь никого из нас не наказывает. Она борется за нас и во имя нас – вернее, во имя наших душ. Борется до конца. Когда наше внутренне пространство представляет собой поле битвы, о каком покое можно говорить? Поэтому среди нас есть люди, чьё внутренне пространство наполнено энергией боя. Это значит, что человек ещё не сделал свой выбор. Там, где энергия боя, трудно найти место для энергии любви. Если бой стихает – значит, выбор сделан: на душе становится спокойнее. Если это выбор в пользу Жизни, то к покою добавляется радость, ясность мыслей, острота чувств и переживаний, любовь.

Если это выбор в пользу Смерти, то покой похож на глубокую усталость, опустошенность, апатию, упадок сил, упадок духа, цинизм и скепсис. Однако не стоит думать, что тот, кто сделал выбор в пользу Жизни, автоматически освобождается от ситуаций, связанных с ограничениями, потерями, разочарованиями – то есть, с тем, что мудрые люди называют жизненными уроками. Учиться приходится всю жизнь. Но человек, выбравший жизнь, воспринимает жизненные уроки иначе. Как приключение. Потому, что у него есть главное – ощущение смысла, понимание причин всех жизненных препятствий, понимание движущих сил происходящего. Кровопролитные бои в его внутреннем пространстве прекратились. В душе его царит покой. Выбор в пользу Жизни требует большого мужества и силы

Не стоит забывать, что искушения со стороны Смерти тоже велики и преследуют человека очень долго. Может быть, до самого конца. Те, кто сделал выбор в пользу Смерти, выделяются болью потерянной веры. Они больше ничего не ищут, никуда особенно не стремятся, им всё понятно. Они считают себя реалистами. Внутри них нет

боя. Но душа их засыпана пеплом былых обид, населена страхами, покорена зависимостями. День от дня они всё дальше и дальше отходят от Жизни. Да, они продолжают жить, но не могут радоваться Жизни. Всё труднее им чувствовать любовь. На смену любви приходят страх и желание контролировать. Они цинично говорят: «Таким меня сделала жизнь». Не верьте их словам – это их собственный выбор. **А можно ли изменить выбор? Можно!**

Жизнь настолько терпелива, настолько к нам благосклонна, что не отбирает у нас право изменить свой выбор. Выбор есть всегда! От ошибочного решения можно отказаться в любую минуту, однако переменить его сразу – непросто. Потребуется сила воли. Придется поработать над собой. Предстоит научить глаза – видеть красивое, уши – слышать прекрасное, нос – находить и вдыхать тонкие ароматы, язык – выбирать лучшие вкусы, тело – принимать и дарить заботливые прикосновения. Начните с эстетического самовоспитания. Хорошая музыка, живопись, литература, приятная беседа со светлыми людьми и самодисциплина помогут вам сотворить чудо. Дальше вам поможет сама Жизнь.

Начните изменять этот мир с себя, и тогда будет реализовываться идея вашего пути, вашей судьбы, где ключевым и смысловым станет слово "Служение". Цель: формирование понятия выбора между Жизнью и Смертью, осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Как я ощущаю присутствие во мне Жизни?
- ✓ Ситуации, в которых я терял смысл жизни: что помогало мне справиться?
- ✓ Какая музыка, живопись и литература помогают мне делать правильный выбор?
- ✓ Что для меня значит Служение? Присутствует ли оно в моей жизни?
- ✓ Какие проявления Смерти я вижу в себе? Что мне помогает преодолеть их?
- ✓ Какие дары я получил от Жизни?
- ✓ Что значит «чистота мыслей»?

Можно предложить участникам конкретные примеры выбора Жизни (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Резюме ведущего: Можно обобщить наиболее удачные ответы участников, соответствующие содержанию текста, или на примере главной героини из пьесы Е.Шварца «Золушка» показать положительные последствия правильной стратегии поведения, а для завершения дискуссии с мягким юмором вспомнить следующую цитату:

«Король.

– Ну вот, друзья, мы и добрались до самого счастья. Все счастливы, кроме старухи лесничихи. Ну, она, знаете ли, сама виновата. Связи связями, но надо же и совесть иметь. Когда-нибудь спросят: а что ты можешь, так сказать, предъявить? И никакие связи не помогут тебе сделать ножку маленькой, душу – большой, а сердце – справедливым. И, знаете, друзья мои, мальчик-паж тоже в конце концов доберется до полного счастья. У принца родится дочь, вылитая Золушка. И мальчик в свое время влюбится в нее. И я с удовольствием выдам за мальчугана свою внучку. Обожаю прекрасные свойства его души: верность, благородство, умение любить. Обожаю, обожаю эти волшебные чувства, которым никогда, никогда не придет...

И король указывает на бархатный занавес, на котором загорается слово: КОНЕЦ».

Вариант 2. Упражнение «Остановись и подумай»

Цель: отработка навыков оценки ситуации; осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу?
3. Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы	«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.
4. Подумай о последствиях.	Что может произойти?
5. Определи доводы «за» и «против».	Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную.
6. Решай, что делать. Принятие решения.	Каково мое решение? Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.
7. Оцени исход.	Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попытайся проработать другой вариант решения.

Описание: участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы. Затем проиграть их в ролевой игре, в которой участники будут делать реальные шаги в пространстве – в соответствии с шагами предложенной модели, рассуждая вслух.

Резюме ведущего:

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающихся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и им подобных). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае, в чем она?

Вариант 3. Упражнение «Оценка ситуации»

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности, собственных установок и возможностей оценки ситуации; отработка навыков оценки ситуации.

Необходимые материалы: плакаты с этапами оценки ситуации.

Информация для тренера:

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются оценке. Выделяют три этапа оценки: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, угрожающей) и нейтральной. От того, как оценивается ситуация, зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

Вторичная оценка - это рассмотрение различных вариантов преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?". Возможны следующие варианты: 1) дать немедленный поведенческий ответ; 2) подумать, какую стратегию поведения избрать. Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также от ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек при решении проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

Переоценка - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Описание: целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Участники называют по одному-два примера стрессовых или проблемных событий. Приведенные примеры записываются. Далее, с использованием элементов ролевой игры, гротеска, наглядности, проводится первичная и вторичная оценка и переоценка этих событий каждым из участников,

Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им такую задачу: разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

Резюме ведущего:

В жизни никогда не бывает, чтобы человек не испытывал стресс, негативные эмоции, состояние краха, личностного или жизненного кризиса. Эти состояния сопровождают его довольно часто и знаменуют необходимость перехода на новый душевный и духовный уровень существования. Человек может научиться эффективно вести себя в кризисных ситуациях, сохраняя свое здоровье и благополучие, а также здоровье и благополучие близких ему людей.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что принятие решения и успешное преодоление проблем – это ответственность самого человека.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Полезен или вреден стресс?».

ЗАНЯТИЕ 16. КРИЗИС И ВЫХОД

Постановка проблемы. Информация для тренера

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Существуют кризисы детско-родительских отношений, кризис «любовь-предательство», отвержения социальной группой, ухода из жизни близких людей, тяжелой болезни, возрастные кризисы, финансово-экономические проблемы, кризисы семейные и профессиональные. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки.

Цель занятия:

Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

Начало работы:

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера:

Этапы конструктивного избавления от обиды:

1. Принятие и признание обиды.

Человеку важно принимать и признавать, возникающее у него чувство обиды. Для этого участникам следует проговорить случаи, в которых может возникнуть чувство обиды, произнеся по кругу фразу «Мне обидно, когда.....», а

затем нарисовать свою обиду на листе бумаги. **2. Анализ причин поведения обидчика.**

Важно проанализировать возможные причины поведения обидчика, попытаться встать на его место. Эти вопросы следует обсудить с участниками в кругу.

3. Прощение обидчика.

Умение прощать помогает избавиться от тягостного чувства обиды. Для этого участники совершают ритуал, говоря по очереди «Я прощаю того, кто меня обидел».

4. Этап генерации различных способов решения проблемы.

В кругу обсуждается вопрос: «Что сделать, чтобы эта ситуация больше не повторялась?» Проводится мозговой штурм, в котором придумываются и записываются на доске или листе ватмана различные варианты выхода из проблемной ситуации.

5. Этап обсуждения последствий выбранного решения.

С участниками обсуждаются возможные последствия решений, оценивается эффективность и выполнимость предложенных вариантов.

6. Этап выбрасывания обиды.

Участникам предлагается «выкинуть обиду», скомкав листы с нарисованной обидой в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне большая не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

Прощение

«Мы должны учиться прощать и получать **прощение**. Это никак не значит «извинять самих себя», но мы должны быть готовы искренне, просто и с благодарностью получать прощение нашего греха — и от Бога, и от людей. Мы просим Бога и людей прощать нас не оттого, что мы стали лучше, что «мы больше не будем», а потому, что принимаем это прощение — и Божье, и человеческое — как чудо, как дар любви, как радость, не заслуженную нами».

Митрополит Антоний Сурожский. «Размышления»

«Где же в буднях благо и радость? Как осветлить нашу жизнь? Как найти тропинку к свету? Господь есть источник света радости, а лукавый несет нам тьму. Мы же являемся рабами лукавого. Враг наш нагоняет тьму в наше сердце, а во тьме воспринимаем жизнь неверно. Тьма нашего сердца извращает нашу жизнь. Мы делаем неверные шаги, говорим ненужное слово, делаем неверное движение, уже перестаем видеть подлинный лик человека и расцениваем другого человека неверно, принимая временное его состояние за подлинную его сущность. Принимая наваждение за действительность, мы находимся в состоянии, ведущем к взаимному несчастью и разделению. Через грех мы теряем радость бытия.

Надо осознать, что пребывание в грехе нарушает мое благо, мою радость бытия, и это сознание поведет к желанию освободиться от греха. Надо осознать, что одержание нас страстями не есть наша сущность, что грех не есть мое, а что-то прираженное ко мне, что приносит мне несчастье. Тогда у меня явится желание освободиться от чуждого мне элемента. Греша, мы выявляем себя не в подлинном виде. Грех-зло есть не подлинное наше состояние, мираж, не сущее. Подлинная реальность только добро и Бог. Мираж, принятый за подлинное, то есть тьма, несет нам несчастье и мешает нам обладать минутами радости и света, данных нам на каждый день.

Пребывая все время в состоянии тьмы, мы сами лишаемся счастья, радости и света.

Зло-грех обкрадывает человека, не позволяя ему выявляться в полноте его духовных сил. Если бы не грех, человек раскрылся бы в полноте его духовной сущности. Состояние тьмы и злобы, в которых мы пребываем, начало того ада, в который мы и попадем, если не опомнимся. Мы сами уготовляем себе ад. Жизнь у нас действительно пустая и серая, но мы сами виноваты в этом. Осознав грех как данность, несущую нам гибель, мы начнем противостоять греху и постепенно склонять нашу волю к добру. Надо употребить усилие, чтобы преодолеть то, что мешает моему благобытию».

Архиепископ Пражский Сергей (Королев). «Духовная жизнь в миру. О благобытии»

Работа по теме занятия:

Вариант 1. Упражнение «Помогите!»

Цель: формирование навыка оказания и получения социальной помощи и поддержки.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы сидят на стульях, образуя круг. В центре круга садится доброволец и начинает рассказывать историю. Она может быть правдивой или вымышленной. Группа внимательно слушает. Когда у кого-нибудь создается впечатление, что рассказчик устал, запутался, не уверен в себе или потерял нить повествования, другой участник выходит в середину круга и продолжает рассказ. Задача каждого вновь выходящего рассказчика – продолжить нить истории. Основной упор в игре делается на то, как излагается история. Группа должна как можно быстрее понять, когда у рассказчика возникнут трудности с выполнением задания, поэтому каждый должен наблюдать за жестикующей рассказчика, звуком его голоса, мимикой и дикцией. Желательно, чтобы еще до того, как рассказчик устал или запутался, его заменил другой игрок. Содержание истории имеет второстепенное значение. Предложите участникам по ходу повествования записывать сделанные ими наблюдения, чтобы потом их сравнить. Когда история рассказана до конца, подведите итоги.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Долго ли длилось повествование прежде, чем кто-то сменил рассказчика?
- ✓ Почему группа не поняла, что рассказчик попал в сложное положение?
- ✓ Действительно ли у рассказчика возникли трудности или его заменили напрасно, без нужды?
- ✓ Почему рассказчик запутался, сбился, устал?
- ✓ Помогли ли ему выйти из затруднительного положения?
- ✓ Легко ли рассказчик принял помощь?
- ✓ Как в повседневной жизни вам удастся определить неуверенность другого человека?
- ✓ Легко ли вы принимаете предложение помощи, поддержки, прислушиваетесь к советам?
- ✓ Что можно назвать тактичной помощью?
- ✓ Что вы считаете опекающей, навязчивой помощью? ✓ Какие культурные нормы осложняют предложение помощи?

Резюме ведущего:

Человеку, испытывающему трудности, часто необходимы помощь и поддержка окружающих людей. Предоставление помощи и поддержки – это навык, овладеть которым очень важно, – иначе может получиться, что, желая помочь человеку, ты не сможешь этого сделать, потому что не будешь знать, как.

Вариант 2. Упражнение «Прикосновение к обиде»

Цель: создание условий для осознания деструктивного характера обиды, формирования навыков прощения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: здоровье души не менее важно, чем здоровье тела, хотя о нем часто забывают.

Ведущий рассказывает о проблеме душевого здоровья на примере обиды.

Участники садятся в круг. Организуется обсуждение. Ведущий обращается к группе с такими словами:

Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: родителей, друзей, учителей, любимого человека. Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия или молчание и бездействие, которые ранили вас. Что вы чувствовали тогда? Какие мысли приходили вам в голову? Что хотелось сделать?

А теперь представьте, что вы сидите в затемненном зрительном зале. Перед вами – ярко освещенная сцена и на ней – человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди по очереди выходят из зала на сцену, говорят ему слова благодарности и дарят подарки и цветы.

С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией? Готовы ли и вы подняться на сцену? Какой подарок вы готовы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение.

Когда будете готовы – поднимитесь на сцену, обнимите и искренне поблагодарите этого человека за то, что он часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему. Если вам слишком сложно, вернитесь в зал и через некоторое время повторите все сначала. Помните: вы делаете это, прежде всего для себя.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- Что дает человеку опыт переживания обиды?
- Что получает человек благодаря прощению?

Резюме ведущего:

Тому, кто несет в душе злость и обиду, невозможно быть здоровым человеком. Эти отрицательные эмоции очень сильны: они разрушают не только нашу душу, но и наше тело, приводя к возникновению различных болезней. Поэтому забота о своем здоровье обязательно включает в себя и заботу о своем психологическом состоянии

Вариант 3. Упражнение «Обсуждение историй»

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается написать мини-сочинение из семи-десяти предложений на любую из следующих тем:

- ✓ «Что будет, если мне будет очень плохо»
- ✓ «Что будет, если я буду очень одинок»
- ✓ «Что будет, если я серьезно заболею»

- ✓ «Что будет, если класс отвернется от меня»
- ✓ «Что будет, если я не смогу отказаться от наркотика»

Сочинения не зачитываются, обсуждаются по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Чем заканчивались истории?
- ✓ Какие выходы были предложены?
- ✓ Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй в процентах?
- ✓ Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации, какой?
- ✓ Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

Резюме ведущего:

Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все-таки можно сделать? Сделать паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: ведущий подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и от его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Как помочь другу, если он не видит выхода из кризисной ситуации».

ЗАНЯТИЕ 17. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Слово «смерть» в названии темы занятия выглядит пугающе. В нашем обществе о смерти не принято говорить вслух. Однако в некоторых ситуациях это необходимо.

Одна из таких ситуаций – это работа с подростками, которые находятся на этапе поиска смысла своего существования и осмысления конечности собственной жизни. Жизнь конечна. Что из этого следует? Что надо сидеть, сложа руки, пустить свою жизнь на самотек, потому что все равно «все там будем»? Или использовать каждую минуту на пользу себе и окружающим?

Основная идея, заложенная в содержании занятия, заключается в том, что конечность жизни придает ей осмысленность, заставляет человека двигаться вперед, развиваться и совершенствоваться. Это – ответственность самого человека. Но для того, чтобы использовать время своей жизни максимально эффективно, нужно ценить ее и заботиться о ее сохранении.

Перед началом работы ведущему необходимо убедиться в том, что в группе нет участников, остро переживающих в данный момент потерю близкого человека. В подобных обстоятельствах данное занятие целесообразно пропустить, поскольку обсуждаемые проблемы могут спровоцировать острейшую эмоциональную реакцию подростка, переживающего потерю.

Цель занятия:

Формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения)

Начало работы

Упражнение «Поиск окончаний»

Цель: создание рабочей атмосферы, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы.

Описание: организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает ее любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае – выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что все имеет свое окончание. Даже наша жизнь.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Не будет того вовек, чтобы кто остался бы жить навсегда и не увидел могилы. Каждый видит, что и мудрые умирают, равно как и невежды и бессмысленные погибают и оставляют имущество свое другим» (Пс 48:9-11).

Одного благочестивого пустытника спросили: каким способом можно наискорее и наилучше приготовить себя к мирной и христианской кончине? Пустытник ответил: «Каждое утро думай, что наступивший день есть последний день в твоей жизни; и каждый вечер думай, что наступившая ночь есть последняя ночь в твоей жизни».

Вариант 1. Упражнение «Черный юмор»

Цель: нормализация страха смерти, вентиляция чувств, связанных со смертью.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в малых группах. Группам предлагается вспомнить и рассказать две самые симпатичные им истории (стихотворения, рассказы, страшилки), написанные в жанре черного юмора.

Обсуждаются вопросы:

- Почему жанр черного юмора так популярен?

- Почему люди боятся говорить о смерти серьезно?
- Почему пожилые люди часто говорят о смерти так легко, что даже пугают родственников?
- Что такое смерть человека?
- Что значит быть готовым к смерти?
- Что происходит после смерти с тем, что человек успел или хотел сделать при жизни?

Резюме ведущего:

Разговоры о смерти очень неприятны и болезненны, и люди стараются их избегать. Страшно думать о том, что твоя жизнь когда-нибудь закончится. Однако смерть – такая же реальность человеческого существования, как и жизнь

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Дерево»

Цель: формирование представления о смертности тела и бессмертии души.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

- Зачем ты сажаешь их? - спросил путник.*
- Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, - ответил мужчина.*
- Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, - возразил путник.*
- Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для своих внуков, - ответил мужчина».*

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что остается от человека после его смерти?
- В чем суть выражения «после нас остаются наши дела»?

Резюме ведущего:

Умирает тело человека, но его душа остается бессмертной в тех добрых делах, которые он сделал для других людей. Все, что мы делаем в жизни, так или иначе влияет на других людей, и все наши поступки, таким образом, остаются жить после нас.

Вариант 3. Упражнение «Эпитафия»

Цель: актуализация процесса постановки социально-значимых жизненных целей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается представить, что сегодня – последний день их жизни, и поделиться тем, как они хотят его провести, чего добиться, что сделать за оставшееся время.

Что останется после вашей смерти? Участникам предлагается вообразить, что их уже нет в живых. Зато у них есть возможность написать для себя эпитафию или надгробную надпись. Важно написать так, чтобы было понятно, что жизнь прожита не зря. Эпитафии записываются на листочках бумаги и отдаются ведущему, который зачитывает их в общем кругу, не называя авторов.

Обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Что вас удивило в ходе выполнения задания?
- Какие эпитафии оказались самыми распространенными? С чем вы это связываете?

□ Что оказалось самым значимым в жизни для нашей группы?

Резюме ведущего:

Наша смертность заставляет нас бережнее относиться к жизни, стремиться максимально использовать свои возможности в отведенное нам время. Важно уметь ставить перед собой разнообразные цели и использовать время своей жизни наиболее эффективно.

Вариант 4. Упражнение «Суд»

Цель: формирование негативного отношения к отдельным формам самостоятельно санкционированной смерти – аборту, саморазрушающему поведению.

Необходимые материалы: «Дело об аборте», «Дело о самоубийстве».

Дело об аборте

Немного статистики

Сегодня в России на тысячу беременностей приходится около 560 абортов.

Примерно 15 % женщин, сделавших аборт, становятся бесплодными.

Дневник неродившегося ребенка

- 5 октября. Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают.

Я девочка, у меня будут русые волосы и голубые глаза.

Все уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

-19 октября. Некоторые считают, что я еще не человек.

Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба – все же настоящий хлеб.

Есть моя мама, и я тоже есть.

- 23 октября. Я уже умею открывать рот.

Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить.

Я знаю, что моим первым словом будет "мама".

- 25 октября. Сегодня начало биться мое сердце.

- 2 ноября. Я каждый день понемножку расту.

Мои руки и ноги начинают принимать форму.

- 12 ноября. У меня образуются пальчики - смешно, какие они маленькие.

Я смогу гладить ими мамины волосы.

- 20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под ее сердцем.

Как она, наверное, счастлива!

- 23 ноября. Мои папа и мама, должно быть, думают, как меня назвать.

- 10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, русые и блестящие.

- 13 декабря. Я уже немного вижу.

Когда мама принесет меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.

- 24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца?

Оно бьется так ровно.

Мама! У тебя будет здоровая маленькая дочка.

- 28 декабря. Сегодня моя мама меня убила...

Выдержка из письма женщины, сделавшей аборт

«Прости меня. Но я не смогу любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Я не смогу дать тебе того, что ты хочешь. Поэтому мне придется тебя убить.

Не думать... Забыть. Замереть, как гусеница в коконе, и ждать.

Ждать, когда пройдет тупая, бессильная ярость на саму себя и на Тебя. Задыхаясь от придуманной безвыходности. Проклиная беспечность и глупую надежду на

случай: а вдруг пронесет? Скрывая от всех эту тайну и одно единственное желание: помогите мне... забыть».

Дмитрий Кедрин. Беседа (1937)

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро.
Присядем у нашей печки и мирно поговорим.
Конечно, с ребенком трудно. Конечно, мала квартира.
Конечно, будущим летом ты вряд ли поедешь в Крым.

Еще тошноты и пятен даже в помине нету,
Твой пояс, как прежде, узок, хоть в зеркало посмотри! Но
ты по неуловимым, по тайным женским приметам
Испуганно догадалась, что у тебя внутри.

Не скоро будить он станет тебя своим плачем тонким
И розовый круглый ротик испачкает молоком.

Нет, глубоко под сердцем, в твоих золотых потемках Не
жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.

И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату.

Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях, Глаза
у него навывкат, и борода лопатой,

Он очень ученый дядя - и все-таки он дурак!

Как он самодовольно пророчит тебе победу!

Пятнадцать прозрачных капель он в склянку твою нальет.

«Пять капель перед обедом, пять капель после обеда - И
всё как рукой снимает! Пляшите опять фокстрот!» Так,
значит, сын не увидит, как флаг над Советом вьется?

Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой?
Послушай, а что ты скажешь, если он будет Моцарт,
Этот не живший мальчик, вытравленный тобой?

Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится,

Приснится и так заплачет, что вся захолонешь ты,

Что жалко взмахнут в испуге подкрашенные ресницы

И волосы разовьются, старательно завиты, Что хлынут
горькие слезы и начисто смоят краску, Хорошую,
прочную краску с темных твоих ресниц?.. Помнишь, ведь
мы читали, как в старой английской сказке К охотнику
приходили души убитых птиц.

А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов,
Непрошеной новой жизни не оборвется нить! Как ты его
поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то Эту же рукою
старалась его убить?

Кудрявых волос, как прежде, туман золотой клубится, Глазок
исподлобья смотрит лукавый и голубой.

Пусть за это не судят, но тот, кто убил, - убийца.

Скажу тебе правду: ночью мне страшно вдвоем с тобой!

Дело о самоубийстве

История несостоявшегося самоубийства

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль от того, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть - ничего серьезного... Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно, и смогла почувствовать, как останавливается мое сердце. Это ужасно! Если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьется сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь. Да, что мне ужасно страшно. Одну минуту назад, я видела в этом единственный - возможный - долгожданный выход. Но сейчас, все, все, все, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в «Скорую». Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть.

Приехала «Скорая», почти сразу пришел он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: "Кто это?". Я ответила: "Врачи".

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно летом, и все время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже все это - не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла... Я стала совершать поступки, которые для меня прежней были нереальными, ужасными, невозможными, низкими – я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей - это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жестко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела все это.

Все подробно, реально. И все это происходит с тобой. Все.

Самоубийство - не доказательство чего-то кому-то, НЕТ.

Самоубийство - не решение проблем, НЕТ.

Самоубийство - не избавление от мучений, НЕТ.

Самоубийство - бегство от проблем, ДА.

Самоубийство - причинение боли, ужасной, умертвляющей, постоянной боли близким, ДА.

Самоубийство - начало еще большей настоящей нестерпимой боли, ДА. Самоубийство - тяжкий грех.

Фотоальбом

Один мужчина, в общем, не самый плохой человек, раньше бывший большим любителем красивых женщин, перебирая фотографии, показал другу фото очень красивой девушки.

- Она покончила с собой.

- Неизвестно, почему она это сделала? - спросил друг.

- Почему, известно, - ответил он и, незаметная ему самому, усмешка самодовольства проскользнула по его лицу...

Вы думаете, вы раните человека, покончив жизнь самоубийством? А может, вы ему этим только польстите?

Описание: группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» являются для первой группы – аборт, для второй – самоубийство.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости ее насильственного прекращения на любом этапе развития человека. Отдельно затрагивается вопрос о том, что рискованное поведение часто также приводит к саморазрушающим последствиям.

Резюме ведущего:

Человеческая жизнь является высшей ценностью – будь то жизнь еще не родившегося ребенка или жизнь самого отъявленного мерзавца, внезапно осознавшего все свое ничтожество. Любая жизнь несет в себе потенциал добра и надежды – важно только суметь его разглядеть.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Зачем человек смертен? Что было бы, если бы люди были бессмертны?»

ЗАНЯТИЕ 18. ДОБРО И ЗЛО

Постановка проблемы. Информация для тренера

Добро и зло – базовые этические категории, вокруг которых выстраиваются все нравственные представления человека. К сожалению, для многих добро – это понятие материальное (вспомним хотя бы известный речевой оборот «здесь все мое добро»). В ходе занятия категории добра и зла наполняются собственно нравственным смыслом. Обсуждается явление долженствования, которое является мощным регулятором поведения человека, в том числе и поступков, связанных с распространением ВИЧ.

Цель занятия:

Формирование этических представлений; разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим рассогласование «Я сделал» и «Я должен был сделать»; интеграция этических представлений в поведение путем создания мотивации к совершению добрых поступков

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение «Хорошо-плохо»

Цель: введение в тему занятия, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет поиграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет поиграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются участниками с чередованием оценок «хорошо» и «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, в зависимости от точки зрения оценивающего его человека. Какая точка зрения самая верная и надежная?

Работа по теме занятия

Информация для тренера

«Как различить нравственно-доброе от нравственно-дурного? Различие это совершается по данному нам, людям, от Бога особому нравственному закону. И этот нравственный закон ... мы чувствуем в глубине нашего сознания, и называется он совестью».

Митрополит Филарет (Вознесенский). «Конспект по нравственному богословию»

«Личность несет в себе не только все свое настоящее, но и все свое прошлое, все события нравственной жизни, наслоения которых составляют глубокую и интимную область, известную особому нравственному сознанию, определяемому как совесть. В совести интегрирована вся нравственно осознанная деятельность человеческой личности. В каждый отдельный момент судьбы совесть — это нравственный итог пройденного человеком жизненного пути.

Общепризнано, что совесть является личным сознанием и личным переживанием человека относительно правильности, достоинства и честности всего того, что им когда-то совершено. Реальность совести, как постоянно действующего личного нравственного сознания, представляется вполне очевидной. Это та реальность, с которой все люди встречаются внутри себя и в общении между собой.

Как понятие и как реальность совесть является предметом не только теоретического исследования, но находит отражение в сфере народной мудрости и в описаниях художественной литературы. Философы, богословы и религиозные писатели заявляют в той или иной форме о главенстве совести в нравственной жизни. Всемирно известные описания совести в ее художественной интерпретации заключают в себе чрезвычайную этическую ценность. Они убеждают в том, что всякий человек, блуждающий в иллюзиях нравственной вседозволенности во имя достижения эгоистических и честолюбивых целей, неизбежно наталкивается на совесть, как на невидимую подводную скалу, о которую разбивается "железная логика" всех его построений. В то же время он обретает в совести ту реальную и твердую почву,

утверждаясь на которой он становится способным осуществить нравственное воссоздание своей личности.

Совесть относится к наиболее глубоким и ярким явлениям человеческого нравственного опыта. Она представляет собой ту замечательную способность души, с помощью которой в каждой отдельной личности преломляется общечеловеческое нравственное сознание с его аксиомами естественного нравственного закона. Поэтому именно личная совесть, а не что другое, что находится во власти самого человека, должна явиться связующим звеном двух важнейших экзистенциальных реальностей: нравственного порядка в душе и нравственного порядка во всем окружающем мире». Архимандрит Платон «Нравственное Богословие»

«Изо всех сил старайся очищать себя от зла к людям. Ибо накапливая в себе зло к людям, накапливаешь яд, который рано или поздно уьет в тебе человека». Святитель Николай Сербский (Велимирович)

«Кто поучается урокам добродетели и не исполняет их, тот подобен человеку, который пашет, но забывает сеять». Святитель Василий Великий

«Не выделывают вино и воск иначе, как через давление. Так точно и добрые дела нельзя совершать иначе, как усиленными трудами и подвигами». Святитель Димитрий Ростовский

Вариант 1. Упражнение «Составители словаря»

Цель: формирование представлений о добре и зле как этических категориях, проекция этих категорий на реальный опыт.

Необходимые материалы: листы с высказываниями о добре и зле по числу малых групп, например:

- Добрые дела не останутся без награды*
- Добрые дела человека переживут его самого*
- Делая доброе дело, не смущайся мыслью, что оно мало*
- Злой человек будет наказан собственной злобой*
- Предающийся злобе есть раб дьявола*
- Доброму везде добро*
- Доброму и сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок*
- Злой не верит, что есть добрый*
- Доброму – добрая память*
- Лишь добро одно бессмертно, зло подолгу не живет!*
- Дарящие от души добро - счастливее добро принимающих*
- Бездействующее добро есть зло*
- Капля добра долбит и камень за пазухой*
- Источник зла есть тщеславие, а источник добра - милосердие*
- Бой между добром и злом уже давно выигран. Человеку осталось лишь определиться - на чьей он стороне*
- Вспыльчивость — ещё не злость, уравновешенность — ещё не доброта* *Где конец добру, там начало злу, а где конец злу, там начало добру.*
- Добро начинается с улыбки, зло - с ухмылки*
- Добро существует там, где его постоянно творят*

- *Доброта - она превыше всех благ*
- *Задумав добро, подумай: не обернется ли злом?*

Описание: организуется работа в малых группах. Каждая группа получает лист, на котором приведены несколько высказываний о добре и зле.

Группе необходимо сформулировать собственное мнение по поводу этих высказываний и предложить для обсуждения в общем кругу определения категорий «добро» и «зло», используя метод «от общего к частному» (так, как это делается в словарях).

Сформулированные определения обсуждаются в общем кругу.

Вопросы для обсуждения?

- Что такое добро и зло? В чем их основные различия?
- Существуют ли абсолютные признаки добра и зла, или эти этические категории относительны? Почему?
- В чем проявляется добро и зло?

Резюме ведущего:

Добро и зло проявляются, прежде всего, в человеческих поступках. Во многих случаях они относительны, но есть ситуации, которые можно оценить однозначно. Так, например, злом всегда является убийство или кража, совершенные ради собственной корысти, а добром – самоотверженная помощь другому человеку, даже в ущерб собственным интересам.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда»

Цель: формирование убеждения в ценности даже единственного доброго поступка, представлений о бескорыстном характере добра.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать на берег и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было не надо. Она могла просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды ночью в океане поднялся страшный шторм. Небо и земля словно перевернулись, раздробились и смешались в разбушевавшихся волнах. К утру шторм почти утих. Девочка, проснувшись, первым делом побежала к океану.

На берегу, сколько хватало глаз, лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много – тысячи, десятки тысяч!

Девочка добралась до своей лагуны, смотрела пристально в воду, но ее любимой звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Звезда, ее звезда, наверное, была здесь, на берегу, среди множества умирающих звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды, одну за другой, и бросать их в океан. Она бросала и бросала их в набегающие волны, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали смеяться над девочкой и спрашивать: "Ты что это, глупая, делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?" Тогда девочка, на минутку остановившись, посмотрела на них из-под ладони и ответила: «Понимаете, здесь в лагуне жила моя звезда. Я играла с ней. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та, моя.»

Люди задумались. Они снова посмотрели на девочку, на ее маленькие руки, продолжавшие одну за другой возвращать в море звезды. А потом один из взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. Они стали собирать звезды с песка и бросать их в море. И каждый чувствовал, что он делает что-то доброе и хорошее.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Каково соотношение между добрыми поступками и собственной выгодой?
- Согласны ли вы с позицией героини? Почему?

Резюме ведущего:

Иногда человеку кажется, что от его доброго поступка ничего не изменится, что польза от него будет слишком мала, и это останавливает его. Важно помнить, что не бывает «маленького добра». Любой добрый поступок ценен и нужен тому, ради кого он совершается.

Вариант 3. Упражнение «Добрый поступок»

Цель: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: в этом упражнении каждому необходимо вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, первым рассказав о совершенном им добром деле.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке и когда слушали других?
- Как вы думаете, с чем связано появление именно этих чувств?
- Какие добрые поступки упоминались чаще других?
- Что в рассказах вас удивило, показалось неожиданным?

Резюме ведущего:

Очень часто человеку бывает неудобно рассказывать о своих добрых поступках – в этом есть что-то от хвастовства. Но такой самоотчет позволяет человеку обратиться к вопросу о том, а может ли он назвать себя добрым?

Вариант 4. Дискуссия-обсуждение притчи «Булочка»

Цель: формирование умения отличать добрый поступок от «медвежьей услуги».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Муж и жена прожили вместе сорок лет. Каждое утро жена разрезала пополам свежую булочку и отдавала мужу верх, а себе брала нижнюю часть. Ей очень хотелось попробовать верхнюю часть, но, любя мужа, она отдавала ему лучшее. В день сорокалетия их совместной жизни она не вытерпела и забрала себе верх булочки, а мужу отдала ее нижнюю часть. В ответ муж сказал ей: «Какое счастье! Сколько лет я мечтал о том, чтобы съесть нижнюю часть булочки, и вот, наконец, мое желание сбылось!».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему самоотверженный поступок жены нельзя назвать добрым в полной мере?

Резюме ведущего:

Иногда в совершении добрых поступков человек переходит грань, за которой доброта перестает быть добротой. Это часто случается тогда, когда к самоотверженности примешивается самолюбование: «Ах, какой я молодец, какой я добрый», и интересы других людей отодвигаются на второй план.

Вариант 5. Упражнение «Похороны зла»

Цель: формирование, поддержание мотивации совершать добрые поступки.

Необходимые материалы: ведро, зажигалка или спички.

Описание: участникам группы предлагается написать на листе бумаги один или несколько своих поступков, которые они могли бы назвать злыми. Организуется индивидуальная работа. Ведущий заранее предупреждает всех, что зачитывать написанное будут только желающие.

Готовые листы бумаги после того, как все желающие высказались, складываются в ведро и поджигаются (вариант: рвутся на мелкие кусочки).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли, когда вы услышали задание? С чем вы их связываете?
- Что помогло (или помешало) рассказать всем о своем злом поступке?
- Какие чувства возникли после уничтожения листочка?

Резюме ведущего:

Так случается, что человек в жизни совершает не только благородные и хорошие, но и неблагоприятные поступки. Это не обязательно происходит из-за того, что человек зол или плох. Часто причины таких поступков лежат в том, что он просто не подумал обо всех их последствиях.

Но, как бы то ни было, любой такой поступок заставляет человека чувствовать себя виноватым. Чувство вины – плохой спутник в жизни. Важно научиться прощать самого себя.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: ведущий подчеркивает деятельный и бескорыстный характер добра.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается выполнить письменную работу на тему: «Три добрых поступка, которые я готов совершить для моих близких в ближайшую неделю».

ЗАНЯТИЕ 19. ЦЕННОСТИ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Поведением человека руководит та система ценностей, которая живет в его нравственном сознании. В этой системе или духовные ценности могут превалировать над материальными, или наоборот. Подросткам, находящимся на пороге ценностного самоопределения, важно предложить ориентиры, способствующие формированию приоритета духовных ценностей перед ценностями материального плана, что с большой вероятностью послужит фактором защиты в ситуациях, потенциально рискованных с точки зрения ВИЧ-инфицирования.

Цель занятия:

Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Начало работы:

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим. Задача ведущего – побуждать водящего находить такие понятия, которые действительно были бы значимы для его товарищей, и ценность которых они не могли бы не признать.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Абсолютный характер сферы ценностей определяется через понятие духовности. Ценность есть условие определенных чувств и желаний, а не следствие их».
Лосский Н.О. «Бог и мировое зло»

«Ценностное сознание связано с выбором. Перед необходимостью выбора человек сталкивается уже на первых порах своей жизни. В ситуации выбора перед человеком стоит задача признать ценностное преимущество одного из двух или из нескольких мотивов (побуждений). Ценность не обладает принудительной силой, но она способна породить эмоции. Можно предполагать, что качество эмоции зависит от процесса формирования личности. По мере формирования личности ребенка ценности претерпевают определенное развитие, изменяясь не только по содержанию, но и по своему месту и роли в структуре жизнедеятельности. Существенно важно отметить,

что на первых порах ценности существуют только в виде эмоциональных последствий их поведенческого нарушения или выполнения. Например, сознательно допущенная ложь вызывает эмоционально тягостное переживание чувства вины. Собственно, ценности как таковой в это время еще нет, она только зарождается и впервые начинает опознаваться в неспецифической для нее форме — в виде правил поведения в ситуациях, подобных пережитой. Эти правила вырабатываются ребенком в результате его опыта, когда выбранное им поведение получает положительную или отрицательную оценку со стороны взрослых. Таким правилом может быть, например, правило: “Никогда больше не буду лгать”. В подобных правилах заключается возможность будущей ценности. Особое значение для формирования ценностного сознания эти правила имеют потому, что в них содержится не обещание, данное другим, а внутренний обет, данный самому себе. Например, правило “не лгать” содержит начало будущей ценности и воспитывает в человеке любовь к правде как ценности... Для человека, обладающего высшей духовной ценностью, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную устремленность и истину и тем самым предрешил все последующие частные выборы. Истинная ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя ее подлинной свободой и открывая в ней творческие возможности... Вся ценностная ориентация личности находит свое оправдание и смысл в вере как ценности: вера является самым существенным условием нравственного возрастания личности. Находясь в обладании веры, личность способна преодолевать присущие человеческой природе естественные чувственность и эгоизм и, через возрастание в добродетели и достоинстве, актуально осуществлять реализацию смысла своего бытия в соответствии с идеальным нравственным предназначением человека». Архимандрит Платон (Игумнов). «Нравственное богословие»

Вариант 1. Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком; развитие способности ориентироваться в спектре возможных ценностей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда и (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, четырнадцать. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Задача членов каждой «двойки» – из двух списков составить один, включающий семь пунктов. На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из пяти-шести человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

«Строителей спрашивают:

– Что вы делаете?» Один

отвечает:

– Я кладу кирпичи.

Другой отвечает:

– Я строю стену.

А третий ответил:

– Я строю Собор Святого Павла».

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для вашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Важным моментом завершения упражнения является выход из упражнения и снятие с себя ролей.

Резюме ведущего:

У каждого человека – свои ценности. Они многое говорят о человеке, его интересах и склонностях. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, побуждают нас к совершению тех или иных поступков.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение истории «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

– Купите газету, леди!

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие потрепанные сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

– Леди, вы богаты?

– Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потертый коврик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

– Ваши чашки подходят к блюдам, – и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые дешевенькие голубые чашки и блюда... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, надежный муж с хорошей работой, здоровые дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там – на тот случай, если когда-нибудь забудет, как она богата на самом деле».

Обсуждаются вопросы:

О чем эта притча?

О каких именно ценностях повествует притча?

Что вам кажется более ценным? Почему?

Резюме ведущего:

Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовной ориентацией человека.

Вариант 3. Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций.

Необходимые материалы: ксерокопии нижеприведенных текстов для работы в малых группах.

Законы царя Хаммурапи (примерно 1780 г. до н.э., Общесредиземноморское Царство)

1. Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан
2. Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку
3. Если человек выбил зуб человеку, ему тоже следует выбить зуб
4. Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.
5. Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Декларация прав человека и гражданина (документ Великой французской буржуазной революции, 1789 г.)

1. Люди рождаются и остаются свободными и равноправными
2. У каждого человека есть права: свобода, собственность, безопасность и сопротивление гнету
3. Закон должен быть равным для всех, защищает он или карает
4. Каждый гражданин может свободно говорить, писать и печатать, отвечая лишь перед законом за злоупотребление своей свободой слова

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

1. Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства
2. Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность
3. Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии

4. Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям
5. Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Новый Завет. Евангелие от Матфея, глава 5 (21,22,39,40,42,43,44)

«Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьет, подлежит суду.

А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака" [Сноска внизу страницы: Рака – пустой, ветреный человек, среди иудеев слово «рака» считалось глубоко оскорбительным], подлежит синедриону [Сноска: Синедрион – высший суд у древних евреев, разбиравший наиважнейшие дела, в первую очередь религиозные преступления и прегрешения против веры]; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной.*

Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб.

А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую; и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду. Просящему у тебя дай, и от хотящего занять у тебя не отвращайся.

Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего.

А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас».

Описание: организуется работа в малых группах. На основе предложенных материалов, отражающих своды законов различных эпох, необходимо определить, что такое «общечеловеческие ценности», а также обсудить, влияет ли на систему ценностей государственное устройство и, если влияет, то каким образом.

Резюме ведущего:

Многие ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина – были и будут всегда.

Вариант 4. Упражнение «Наши ценности»

Цель: выстраивание иерархии собственных жизненных ценностей

Необходимые материалы: лист ватмана с тремя приклеенными конвертами разного размера

Описание: участникам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам (конвертам). При этом самый большой сейф – для самого дорогого. Работа проводится индивидуально и анонимно.

По окончании работы ведущий подводит итоги, зачитывает листочки, оглашая получившийся «рейтинг ценностей». Обсуждаются вопросы:

Что вас удивило в «рейтинге ценностей»?

Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Резюме ведущего:

Далеко не все, что мы ценим в жизни, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь то, что нам дорого.

Вариант 5. Упражнение «Ценности»

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Описание: участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз, после потери очередной ценности, участникам следует обращать внимание на свое внутреннее состояние. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так – шесть раз. Ценности возвращаются к их владельцам. Затем предлагается осознать, что произошло. Можно добавить какие-то ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку. Большое значение имеют интонации и голос тренера, а также его слова, которые должны быть простыми и четкими.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, поэтому всем участникам необходимо дать возможность поделиться чувствами. Во время проведения упражнения необходима предельно безопасная обстановка - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным условием завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Прежде чем проводить это упражнение в группе, ведущий должен получить собственный опыт участия в нем и оценить его глубину. В конце упражнения проводится обсуждение.

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает приоритет духовных ценностей над материальными, имеющими преходящий характер.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Самое ценное, что есть в моей жизни».

ЗАНЯТИЕ 20. ЦЕЛИ И СМЫСЛ

Постановка проблемы. Информация для тренера

Представить себе жизнь человека без того, чтобы он ставил себе ближайшие и отдаленные цели, невозможно. В этом занятии дается представление о жизненных целях.

Поднимается вопрос смысла существования.

Если человек осознанно организует свою жизнь, стремится к достижению тех или иных целей, то вероятность, что он не станет рисковать собой, своим здоровьем и благополучием, резко возрастает по сравнению с бесцельным и праздным образом жизни.

Цель занятия:

Осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Радуга»

Цель: осознание участниками важных жизненных целей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: у участников есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для них цели. Говорят, что на дальнем конце радуги стоит золотой горшок, который каждому, кто до него доберется, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в «точке будущего» вас ждет нечто ценное и очень для вас желательное. Нарисуйте эту радугу. А там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, изгибе, и во время рисования вам в голову будут приходить разные мысли, в памяти – всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Рисовать вы можете как символично, так и реалистично, или совмещая оба эти способа.

Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на следующие вопросы:

- ✓ Как мне достичь своей цели?
- ✓ Что зависит от меня, что от других?
- ✓ Какие препятствия могут встретиться на пути к цели?
- ✓ От чего, возможно, придется отказаться?
- ✓ Что я выиграю?
- ✓ Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- ✓ Как я отношусь к этой цели?

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Проблема смысла жизни в своем предельном варианте может буквально завладеть человеком. Она становится особенно насущной, например, в подростковом возрасте, когда взрослеющие молодые люди в своих духовных исканиях вдруг обнаруживают всю неоднозначность человеческого существования. Как-то преподаватель естественных наук в средней школе объяснял старшеклассникам, что жизнь любого организма, в том числе и человека, в конечном счете, есть не что иное, как процесс окисления и сгорания. Неожиданно один из учеников вскочил и бросил учителю полный волнения вопрос: "Если это так, то в чем же тогда смысл жизни?". Этот юноша уже ясно осознал ту истину, что человек существует в иной плоскости бытия, чем, скажем, свеча, которая стоит на столе и сгорает, пока не угаснет совсем.

Процесс "постижения" смысла характеризует более высокую стадию развития, чем "присвоение" уже известного, "предоставленного" человеку смысла. Проводником, ведущим человека в поисках ответов на вопросы, поставленные жизнью, в принятии им ответственности за свою жизнь, выступает его совесть. Негромкий, но настойчивый голос совести, которым она "говорит" с нами, - это неоспоримый факт, переживаемый каждым. И то, что подсказывает совесть, каждый раз становится нашим ответом».

Виктор Франкл. «Человек в поисках смысла»

Вариант 1.

Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество»

Цель: дать возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему могут привести изменения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники разбиваются на три-четыре мини-группы и получают инструкцию, которая дает возможность пережить в воображении несколько необычных ситуаций.

1. Представьте себе, что вы внезапно попали в крайнюю нужду.

- ✓ Что вы будете делать?
- ✓ Что из имущества вы захотите сохранить?
- ✓ Что в жизни вы не будете менять?
- ✓ Какие новые возможности откроет для вас бедность?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

- ✓ Представьте, что вам досталось огромное состояние.
- ✓ Что это будет означать для вас?
- ✓ Что вы сделаете, прежде всего?
- ✓ Какие возможности это для вас откроет?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

3. Представьте себя человеком, обладающим большими правами и возможностями.

- ✓ Что вы измените?
- ✓ Что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы. Каждая группа представляет результаты обсуждения.

Резюме ведущего:

Человек обретает смысл на протяжении всей своей жизни и своего развития. В соответствии с пониманием смысла своего существования он формулирует цели, достигает их, использует соответствующие средства. Важно, чтобы мы чаще задумывались об этом и стремились осознанно выбирать свои дороги.

Вариант 2. Упражнение «Что я хочу изменить?»

Цель: выражение участниками своих целей работы в группе в стиле театра импровизаций.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники становятся в круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной - двух минут показывает те формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто понял действия это человека, присоединяется к нему и демонстрирует

такие же способы поведения. Тогда стоящему в круге будет не так одиноко, а остальным станет легче понять его.

Резюме ведущего:

Изменения начинаются с постановки цели. Поняв, чего ты хочешь, и что тебя не устраивает в существующей ситуации, ты можешь двигаться вперед к самосовершенствованию.

Вариант 3. Упражнение «Горести»

Цель: формирование представления о горе как стимуле к развитию.

Необходимые материалы: пустая коробка, листочки бумаги.

Описание: в центре круга ставится коробка, в которую участники складывают описания горестных событий, написанные на листочках бумаги. Авторство не указывается.

Ведущий перемешивает листочки и зачитывает написанное.

Обсуждается вопрос: зачем человеку горести? Затем, чтобы приобретать опыт, становиться мудрее и сильнее.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают листочки, выбранные из коробки случайным образом, и после обсуждения рассказывают, что полезного могли бы принести человеку эти горести.

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, что несчастья нередко являются для человека мощным стимулом к развитию. Важно не опускать руки, а, напротив, извлекать опыт из любых, даже самых тяжелых жизненных обстоятельств.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность постановки перед собой конкретных и реалистичных жизненных целей, поиска смысла жизни.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Стоит ли искать смысл жизни?».

ЗАНЯТИЕ 21. СВОБОДА

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любой подросток мечтает о «свободе от...»: от родительской опеки, школы, собственных комплексов и так далее. Но мало кто из молодых задумывается о том, для чего им эта свобода. Данное занятие посвящено проблеме «свободы для...».

Быть «свободным от...» - значит быть свободным от любых ограничений, в том числе защищающих от риска ВИЧ-инфицирования. Быть «свободным для...» - значит, осознавать ценность собственной жизни и важность заботы о ней.

Цели занятия:

Формирование представлений о «свободе для...», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе.

Начало работы:

Упражнение «Шаг вперед - два назад»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего «Шаг вперед» или «шаг назад» те, кто согласен с определенным утверждением, делают соответствующий шаг. В итоге один или несколько подростков оказываются впереди группы. Обсуждается, что это значит (они «самые свободолюбивые»).

Возможные утверждения:

«Шаг вперед»:

- Свобода дороже золота и серебра
- Свобода нужна даже для того, чтобы подчиняться
- Я предпочитаю быть свободным душой в тюрьме, чем льстецом и трусом на свободе
- Тощая свобода лучше жирного рабства
- Человек рождается свободным. Хоть бы и в оковах «Шаг назад»:
- Человек нуждается не в свободе, а в мудром руководстве
- Чему быть – того не миновать
- Чтобы свободой можно было обладать, ее нужно ограничивать
- Человек, который думает, что он свободен, подобен брошенному камню, который думает, что он летит
- Чтобы стать счастливым, нужно потерять свободу

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Человек начинает вести себя как человек, лишь когда он в состоянии преодолеть уровень психофизически-организменной данности и отнестись к самому себе, не обязательно противостоя самому себе. Свобода представляет собой отношение человека к трем вещам:

- к влечениям. У человека есть влечения, однако влечения не владеют им, они не исчерпывают его. Признание влечений не только не противоречит свободе, но даже имеет своей предпосылкой свободу отрицания. Все влечения человека, в отличие от животных, во власти его духовности. Таким образом, влечения и свобода находятся в коррелятивном отношении друг к другу;
- к наследственности. Человек обладает свободой по отношению к своим задаткам; - к влиянию среды. Влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится.

Однако человек свободен лишь условно, так как он не может делать все, что хочет; человеческая свобода не тождественна всемогуществу. Признавая свободу, человек в то же время должен признать и ответственность за свои действия и решения».

Виктор Франкл. «Человек в поисках смысла»

Вариант 1. Дискуссия «Что такое свобода»

Цель: определение понятия «свобода».

Необходимые материалы: доска с мелом или ватман с маркерами.

Описание: участники по кругу называют ассоциации со словом «свобода», которые фиксируются на доске. После этого начинается дискуссия.

Обсуждаются вопросы:

- В чем проявляется свобода человека?
- Что ограничивает свободу человека?
- Как человек сам может ограничивать свою свободу (проблема зависимостей)?
- Как соотносятся свобода и вседозволенность?
- Как соотносятся свобода и ответственность?

Резюме ведущего:

Человек свободен до тех пор, пока не погрязает в материальном. Свобода – это не вседозволенность, она сопряжена с ответственностью перед другими и собой. Альтернативой свободе являются различные формы зависимости.

Вариант 2. Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: осознание взаимосвязи свободы и ответственности.

Необходимые материалы: повязки на глаза.

Описание: участники работают в парах. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью перестановки мебели и так далее по усмотрению ведущего. По завершении работы пары (шесть-семь минут) участники меняются ролями.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- В какой роли было комфортнее? Почему?

Резюме ведущего:

Быть свободным всегда означает отвечать за то, что ты делаешь. В каком-то смысле можно сказать, что безопаснее быть несвободным – если что, то «я тут не при чем». Однако несвободный человек не имеет возможности самому выбирать свой путь. Перед любым человеком стоит выбор между «опасной свободой» и «безопасной несвободой».

Вариант 3. Упражнение «Тарелка с водой»

Цель: формирование опыта ответственного отношения к другим.

Необходимые материалы: тарелка, вода.

Описание: перед группой ставится задача: передать по кругу тарелку, наполненную водой. Затем в свободной форме обсуждаются впечатления.

Резюме ведущего:

Ответственность часто ощущается как давление. Но не будь ее, свобода переросла бы во вседозволенность, и люди просто не смогли бы ужиться друг с другом.

Ответственность – важнейшее свойство взаимоотношений свободных в своем выборе людей.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Птичка»

Цель: формирование представления о свободе как ответственности перед собой за реализацию своего потенциала.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группе предлагается прослушать притчу:

«Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это - чувствовать, как солнце пригревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала наслаждение возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие крылышки понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и чувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забилось еще быстрее.

Она пыталась решить, что же ей делать.

И она все еще думала, думала, думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверцу клетки».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему свобода так часто пугает?
- С чем сопряжена возможность свободного выбора?
- Что такое ответственность перед самим собой?
- Что такое самореализация?

Резюме ведущего:

Человеческая свобода – это свобода выбирать. Что выберет человек: стоять на одном месте или двигаться по жизни вперед? Первое – безопаснее, но второе – куда интереснее!

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает изначальную свободу выбора, которой обладает человек, и сопряженную с ней ответственность.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Для чего человеку быть свободным?».

ЗАНЯТИЕ 22. ВЫБОР

Постановка проблемы. Информация для тренера

Свобода воли, изначально присущая человеку, заключается в его способности осуществлять жизненные выборы. Некоторые из них очень маленькие (например, какой сорт мороженого предпочесть), некоторые – глобальные (например, по какому пути экономического развития пойдет страна в ближайшие три года). Но их роднит одно обстоятельство: выбирая что-то одно, человек автоматически отказывается от всего остального. Как узнать, что совершенный выбор – правильный и что приобретения больше потерь? Этот вопрос обсуждается в течение занятия. Важно помочь подросткам в осознании, что выбор в пользу поведения, безопасного с точки зрения распространения ВИЧ, всегда более оправдан, чем выбор в пользу риска.

Цель занятия:

Формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора

Начало занятия:

Разминка «Коллективный счет»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники группы получают задание: закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

В экспресс-обсуждении ведущий особое внимание уделяет причинам, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению к добру и злу (научно-богословское определение свободы). Таким образом, человек несет ответственность за свои выборы и их последствия.

Осознание человеком ответственности за свои действия наделяет жизнь субъективным смыслом и обеспечивает человеку состояние эмоционального комфорта. Это положение можно изобразить в виде схемы:

Позиция «Я выбираю»



Принятие последствий своих выборов



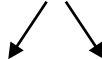
Принятие ответственности за свои выборы

Личная свобода и ощущение эмоционального комфорта

Отсутствие свободы выбора, понимаемое как внешнее принуждение к определенному поведению (в случае, если интериоризация такой ценности, как ответственность, не произошла), субъективно переживается как эмоциональный дискомфорт: Позиция «Я должен»



Сокращение возможности взаимодействия с окружающим миром



Подчинение или сопротивление



Досада, обида

Чувство вины



Эмоциональный дискомфорт

Вариант 1. Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»

Цель: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности в ситуациях выбора.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается сказка Д. Соколова:

« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую.

Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку. Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.
— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь, а то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»

Обсуждаются вопросы:

- О чем, как вам кажется, эта сказка?
- Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
- К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
- Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
- Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

Резюме ведущего:

Момент выбора всегда сопровождается эмоциональным напряжением, поэтому очень часто хочется отказаться от выбора совсем, пустить события на самотек. Однако вслед за совершенным выбором всегда наступает успокоение. Трудность процесса выбора не означает необходимость отказываться от его осуществления.

Вариант 2. Упражнение «Должен-выбираю»

Цель: формирование представлений о позитивном влиянии возможности выбора на восприятие своей жизни, формирование мотивации к истолкованию нравственных императивов как собственных выборов.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в парах. В первой части упражнения участники вспоминают ситуацию «меня заставили делать то, что я не хотел» (заставили другие люди или обстоятельства) и рассказывают об этом партнеру. По окончании работы обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время рассказа?
- Как звучал ваш голос?
- Каковы были ваши мимика и поза?

Большинство признаков указывает на ощущение себя маленьким, несчастным, нуждающимся в утешении и защите.

Во второй части упражнения участникам предлагается мысленно изменить взгляд на ситуацию и представить себе, что даже в ней у вас был выбор (вы сами решали, подчиняться или нет, сами выбирали способ действия; если вы и решили подчиниться, то только потому, что трезво оценили последствия всех возможных вариантов поведения). Партнеру предлагается новая интерпретация ситуации, обсуждаются те же вопросы.

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?
- Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?
- Что дает человеку позиция «я выбираю»?
- Есть ли выбор в ситуациях морального долженствования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

Резюме ведущего:

Если человек понимает, что он делает то, что ему хочется, ему намного проще, чем если он делать что-то под давлением. Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».

Вариант 3.

Упражнение «Дилемма узника» (модификация)

Цель: формирование навыка эффективного целеполагания в ситуации совершения выбора

Необходимые материалы: наборы карточек (десять красных и десять черных) и рабочие листы с правилами для каждой команды

Описание: Участники делятся на две команды. Командам необходимо в течение десяти ходов заработать как можно больше условных баллов путем обмена карточками (красной или черной), учитывая следующие правила:

		2 команда дает	
		Красную	Черную
1 команда дает	Красную	+5 / +5	+10 / -10
	Черную	-5 / -5	-10 / +10

Инструкция первой команде:

В этой игре ваша задача получить как можно больше баллов. Вам нужно выбрать путем обсуждения в течение трех минут, какого цвета карточку вы будете давать другой команде. Команда соперников также определяет, какого цвета карточку дать вам.

Если вы даете красную карточку, и команда соперников дает вам красную, то ваши команды зарабатывают по пять баллов.

Если вы даете красную карточку, а команда соперников дает вам черную, то ваша команда теряет десять баллов, а команда соперников зарабатывает десять баллов

Если вы даете черную карточку, и команда соперников дает вам черную, то ваша команда зарабатывает десять баллов, а команда соперников теряет десять баллов.

Если вы даете черную карточку, а команда соперников дает вам красную, то ваша команда теряет пять баллов, и команда соперников также теряет пять баллов.

У вас будет десять ходов (раундов).

Роль «почтальона» исполняет ведущий.

Количество баллов, полученных в пятом и восьмом раундах, умножается в десять раз

После седьмого хода команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды.

Инструкция второй команде:

В этой игре ваша задача получить как можно больше баллов. Вам нужно выбрать путем обсуждения в течение трех минут, какого цвета карточку вы будете давать другой команде. Команда соперников также определяет, какого цвета карточку дать вам.

Если вы даете красную карточку, и команда соперников дает вам красную, то ваши команды зарабатывают по пять баллов.

Если вы даете красную карточку, а команда соперников дает вам черную, то ваша команда теряет пять баллов, и команда соперников теряет пять баллов

Если вы даете черную карточку, и команда соперников дает вам черную, то ваша команда теряет десять баллов, а команда соперников зарабатывает десять баллов.

Если вы даете черную карточку, а команда соперников дает вам красную, то ваша команда зарабатывает десять баллов, а команда соперников теряет десять баллов.

У вас будет десять ходов (раундов).

Роль «почтальона» исполняет ведущий.

Количество баллов, полученных в пятом и восьмом раундах, умножается в десять раз

После седьмого хода команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Насколько эффективными были сделанные командами выборы?
- Почему команды не сумели получить максимум очков? Что помешало?
- Как формулировать цели для того, чтобы совершать эффективные жизненные выборы?

По результатам игры обсуждается «Квадрат целеполагания», включающие четыре составляющие:

1. Что я делал?
2. Для кого я это делал?
3. Каков был результат?
4. Каков критерий достижения этого результата (как я узнал, что я его достиг?)

Что я делаю?	Для кого я это делаю?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Каков будет результат?	Каков критерий достижения этого результата?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Резюме тренера:

Упражнение показывает, что в условиях дефицита информации не всегда возможно определить, какие действия будут наилучшим образом служить достижению цели. Если результат зависит не только от нас, но и от действий другого человека и мы не знаем, что делает другой человек, то не можем однозначно определить, каким будет итог наших действий.

Вариант 4. Дискуссия «Что выбирать?»

Цель: формирование представлений о приоритете общечеловеческих ценностей как основания для выбора в различных ситуациях.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?
- Что ограничивает выбор?
- Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?
- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека?

Ответ обоснуйте.

- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.

Резюме ведущего:

При совершении выбора важно продумывать его возможные последствия. Для этого надо отчетливо понимать, что есть определенные ограничения свободы выбора, связанные с нравственными нормами.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что человек всегда обладает возможностью выбора, который реализуется либо в его действиях, поступках и поведении, либо в отношении к происходящему.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Всегда ли у человека есть выбор?».

ЗАНЯТИЕ 23. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ: «СИМФОНИЯ ПРОЩАНИЯ»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Занятие посвящено обсуждению результатов совместной работы и подведению итогов.

Цель занятия:

Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, с учетом того, что для многих такой переход окажется достаточно непростым.

Начало работы:

Упражнение «Подсолнух»

Цель: Символически выразить начало, расцвет и закат группы и попытаться воспринять расставание и начало нового этапа жизни как естественное событие.

Необходимые материалы: спокойная музыка.

Описание: участники встают широким кругом, затем садятся на корточки и закрывают глаза. Ведущий произносит: «Вспомните о том, как вы пришли в эту группу и как мало вы знали друг о друге... (одна мина). Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг к другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям. Представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь, сначала влево, потом вправо (тридцать секунд). Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым (две минуты). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас превратился в самостоятельное подсолнечное семечко. Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу. Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас прочь от подсолнуха, но при этом вы несете в себе энергию новой жизни. Попробуйте ощутить эту энергию в своем теле. Скажите себе самому «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития (одна минута). Теперь постепенно откройте глаза.

Работа по теме занятия:

Вариант 1. Упражнение «Ладонка»

Цель: формирование опыта получения и выражения позитивной обратной связи; предоставление возможности выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце – то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение тридцати секунд пишет на листе (снаружи ладони), что ему нравится в человеке – хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения положительных эмоций.

Вариант 2. Групповой рисунок «Наша группа»

Цель: Оценка командного духа.

Необходимые материалы: ватман, музыкальный фон.

Описание: на листе ватмана под музыку при участии каждого создается групповой рисунок на тему «Наша группа».

Вариант 3. Упражнение «Я благодарен за...»

Цель: дать возможность участникам покинуть группу с ощущением уверенности, что они многому научились, и благодаря этому смогут лучше ответить на те вызовы, которые бросает им жизнь.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит, что совместная работа близится к концу, и участники могут вернуться к своей повседневной жизни. Некоторые, вероятно, заранее этому радуются, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить возвращение в обычную жизнь и помочь всем участникам подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый попробует найти пятнадцать вещей, по отношению к которым он может сказать: «Я благодарен за...» или «Я благодарен тому...». (Например, «Я благодарен за то, что у меня появились друзья»). В заключение участники зачитывают свои записи и обмениваются мнениями.

Вариант 4. Упражнение «Клеенка»

Цель: формулирование личностных итогов занятий, поиск ресурсов для их воплощения в жизнь.

Необходимые материалы: цветная клеенка длиной один-полтора метра.

Описание: каждому участнику предлагается сформулировать три задачи, которые он может поставить перед собой по результатам тренинга. Их записывают на листочках, листочки наклеивают на цветную сторону клеенки. Но достигать поставленных целей непросто – лень, некогда и так далее. Клеенка переворачивается цветной стороной вниз. Задача группы – стоя на клеенке, перевернуть ее обратно (размер клеенки рассчитан на группу в десять-двенадцать человек, в случае работы с большой группой последняя делится на подгруппы). Если кто-то наступил на пол – задание начинается сначала. Важно, чтобы задание в итоге было выполнено. По окончании упражнения обсуждаются впечатления (в свободном режиме).

Завершение работы:

Цель: прощание, отреагирование эмоций.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность группе за работу.

Приложение № 1.

КОПИЛКА РАЗМИНОК

Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого

человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами»

- ✓ у кого голубые глаза – трижды подмигните
- ✓ чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг – Конг»
- ✓ тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
- ✓ кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и с ним станцует
- ✓ кто любит собак, должен трижды пролаять
- ✓ любящие кошек пусть скажут «МЯУ»!
- ✓ те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически как у него
- ✓ у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
- ✓ кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул
- ✓ у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу
- ✓ пусть единственный ребенок своих родителей встанет
- ✓ тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»
- ✓ кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»
- ✓ кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также
- ✓ кто изредка мечтал стать невидимым, пусть спрячется за одного из участников
- ✓ тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается
- ✓ регулярно занимающиеся йогой, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас
- ✓ кто не переносит табачного дыма, пусть громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»
- ✓ те, у кого с собой есть: шоколадка, жвачка или конфета, пусть трижды громко причмокнут
- ✓ кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!»

Упражнение «Летний дождь».

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо – так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий, встав в круг, демонстрирует движение рук:

1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника.

Возникший шорох соответствует дождю, предшествующему проливному.

2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя.

3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.

4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев.

5) затем к круговым движениям.

6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера.

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

Упражнение «Зеркало»

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте напротив него и постарайтесь стать его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и тому подобное. Затем поменяйтесь местами.

Упражнение «Скульптура»

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов подгруппы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение его рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнер пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру другой подгруппе. Производится обмен впечатлениями.

Упражнения «Квадратура круга»

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды сложить из шнура точный квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Другие команды также могут оценить работу четверки.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как принимались отдельные предложения?
- ✓ Был ли в команде руководитель?
- ✓ Кто чувствовал себя обойденным?
- ✓ Как команда организовала «контроль качества»?
- ✓ Какой была атмосфера во время игры?
- ✓ Как было принято решение о том, что задание выполнено?
- ✓ Были ли концы шнура связаны?

Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

Упражнение «Руки»

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера круги передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит три раза. Упражнение можно провести по другому: участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через

некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него. «Слепой», стоящий в центре, пытается закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

Упражнение «Молекулы»

Участники хаотично, каждый в своем ритме, двигаются по комнате. По команде ведущего они образуют:

Тройки – участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся.

Шестерки – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.

Четверки – все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько детей они хотят иметь в будущем.

Пятерки – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.

Семерки – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого – прекраснейшей из женщин.

Двойки - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.

Восьмерки – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию стоящих рядом. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно и громко крикнуть АААА!

Упражнение «Спины»

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция. Участники с завязанными глазами образуют два круга, внешний и внутренний, спиной к друг другу. По команде тренера они передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежная, грубая, холодная, теплая, сильная, слабая, женская, мужская и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежит спина. Смена партнеров происходит три раза.

Упражнение «Кукловод и марионетка»

Участники разбиваются на пары. Первый является кукловодом, второй – марионеткой. Кукловод берется за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукловод поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукловода. После завершения работы партнеры меняются ролями.

Упражнение «Воображаемый подарок»

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...», называет какое-либо качество участника, передавая игрушку. Подарками обмениваются все участники: важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

Упражнение «Да!»

Организуется свободное пространство, чтобы участники могли свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает им представить прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройтись по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие. В ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие, и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие». Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- ✓ Чувствовали ли вы себя смущенными?
- ✓ Легко ли было перехватывать инициативу?
- ✓ Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- ✓ Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- ✓ Что может быть причиной такого поведения?
- ✓ Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Японская бабочка»

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (птица по японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

Упражнение «Волшебная лента»

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников называет имя адресата и посылает «сообщение». Оно передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от шести до двадцати человек.

Упражнение «Белые медведи»

Два-три человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача «медведей» - замкнуть цепочку вокруг остальных участников, «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от пяти до двадцати пяти человек.

Упражнение «Бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

Упражнение «Поросята, утята и котята»

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится водящим. Упражнение направлено на разрядку.

Упражнение «Квадрат».

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат со стороной примерно из трех человек (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а затем – повернувшись спиной внутрь квадрата и с закрытыми глазами. Во время выполнения этого упражнения главным способом получения информации становятся уши, а не глаза.

Упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину. Детали машины – только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды, а разговаривать нельзя. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге – годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами. Когда первый участник определится со своими действиями - он становится первой деталью машины. Следующий доброволец, дополняя действия первого, становится второй деталью,. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним присоединяется третий участник. Каждый должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Смогла ли группа создать интересную машину?
- ✓ Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- ✓ В какой момент ты стал деталью машины?
- ✓ Как ты придумал свои действия?
- ✓ Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- ✓ Что происходило, когда темп работы ускорился или замедлился?
- ✓ Трудно ли было разобрать машину?

Как повлияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Метод свободного ассоциативного ряда

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.

Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- *семья,*
- *дружба,*
- *любовь,*
- *свобода,*
- *жизнь,*
- *добро,*
- *терпимость,*
- *выбор,*
- *здоровье,*
- *счастье*

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ. Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья

* в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия.

Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности» (12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции

Цель: оценка изменений в уровне информированности о ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения. Подросткам предлагается в письменной форме ответить на вопросы анкеты.

1. Выберите правильный вариант ответа:

- а) СПИД – это начало ВИЧ-инфекции
- б) СПИД – это результат развития ВИЧ-инфекции в организме человека
- в) ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же

2. Человек, инфицированный ВИЧ:

- а) сразу это чувствует
- б) может долгое время не знать о том, что он заражен

3. Продолжительность жизни человека с момента заражения ВИЧ (при условии заботы о поддержании своего здоровья) может достигать:

- а) 2 года
- б) 5 лет
- в) 20-25 лет

4. ВИЧ-инфекция передается через:

- а) кровь
- б) сперму и влагалищные выделения
- в) грудное молоко от матери к ребенку
- г) все ответы верны

5. Выберите те варианты ответов, в которых указаны возможные пути передачи ВИЧ-инфекции:

- а) использование нестерильных шприцев и игл
- б) укусы насекомых
- в) совместное использование посуды с ВИЧ-инфицированным
- г) пользование общим туалетом с ВИЧ-инфицированным
- д) рукопожатия или объятия с ВИЧ-инфицированным
- е) незащищенный секс с инфицированным партнером
- ж) все ответы верны

6. Период «окна», то есть время с момента заражения ВИЧ до того момента, когда его можно будет определить с помощью анализов, составляет:

- а) 2-3 дня
- б) 2-3 месяца
- в) 2-3 года

7. Вирус иммунодефицита человека гибнет при (возможно несколько правильных вариантов):

- а) кипячении
- б) замораживании
- в) обработке этиловым спиртом
- г) все ответы верны

ВИЧ-инфекция сегодня:

- а) полностью излечима
- б) может быть замедлена в своем развитии с помощью терапии
- в) не поддается никаким медицинским вмешательствам

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы подростков сопоставляются с ключом:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Правильные ответы	б	б	в	г (а,б,в)	а,е	б	а,в	б

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Оценка мнения о программе родителей, педагогов и администрации учебного заведения

Цель: оценка мнения о результатах программы тех людей, которые реально контактируют с подростками.

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения: опрашиваемым предлагается в свободной форме ответить на следующие вопросы:

1. *Что Вы знаете о закончившейся программе? Каковы были ее цели и задачи?*
2. *Какие отзывы о программе Вы слышали от детей, принимавших в ней участие?*
3. *Заметили ли Вы какие-либо изменения в детях – участниках программы? Какие именно?*
4. *Каково Ваше общее впечатление о программе?*
5. *Ваши пожелания?*

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы опрошенных анализируются по следующим направлениям:

- Количество опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи программы
- Количество опрошенных, получавших положительные отзывы подростков-участников программы
- Количество опрошенных, отметивших позитивные изменения в подростках, участвовавших в программе
- Количество опрошенных, высказавших положительное отношение к программе и ее результатам
- Пожелания опрошенных

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Медико-биологические аспекты ВИЧ/СПИД

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) отнесен к семейству ретровирусов (Retroviridae), подсемейству медленных вирусов (Lentivirus).

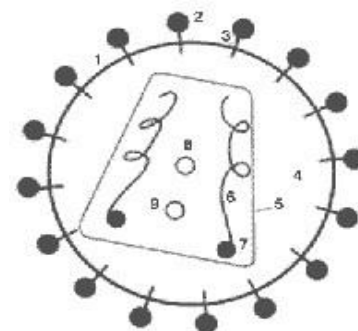
В настоящее время известны семь видов лентивирусов, из которых шесть являются патогенными для животных, и лишь один (ВИЧ) вызывает заболевание человека. Вирус иммунодефицита человека (Human immunodeficiency virus - HIV) был выделен в 1983 г группой профессора Люка Монтанье из лимфатического узла больного СПИДом в Парижском институте Пастера. В том же году в США группа профессора Роберта Галло выделила вирус из лимфоцитов периферической крови больных СПИДом. Оба вируса оказались идентичными, и ВОЗ в 1987 г. приняла единое название - "вирус иммунодефицита человека" (ВИЧ, английская аббревиатура - HIV).

В настоящее время описаны два серотипа вируса: ВИЧ-1 и ВИЧ-2, различающиеся по структурным и антигенным характеристикам. Наибольшее эпидемиологическое значение имеет ВИЧ-1, который доминирует в современной пандемии и имеет наибольшее распространение на территории Российской Федерации. По данным электронной микроскопии, вирионы ВИЧ имеют округлую форму диаметром 100-120 нм. Наружная мембрана вируса построена из белков клетки хозяина, которая пронизана собственными белками вируса (последние обозначены как оболочечные белки).

Схематично структура ВИЧ представлена на рисунке 1.

Рисунок 1. Строение ВИЧ (схема)

- 1 - мембрана вируса – состоит из белков клетки человека;
- 2 - оболочечный белок gp120;
- 3 - трансмембранный компонент оболочечного белка gp41;
- 4 - матриксный белок (p17);
- 5 - оболочка нуклеоида (p24);
- 6 - геном ВИЧ - две молекулы одноцепочечной РНК



Ферменты ВИЧ:

- 7 - обратная транскриптаза (RT);
- 8 - интегразы и РНКазы Н;
- 9 - протеаза

В естественных условиях ВИЧ может сохраняться в высушенном биосубстрате в течение нескольких часов; в жидкостях, содержащих большое количество вирусных частиц, таких как кровь и эякулят - в течение нескольких дней; в замороженной сыворотке крови активность вируса сохраняется до нескольких лет.

Нагревание до температуры 56°C в течение 30 мин приводит к снижению инфекционного

титра вируса в 100 раз, при 70°- 80°C вирус гибнет через 10 мин; через 1 мин инактивируется 70% этиловым спиртом, 0,5% раствором гипохлорита натрия, 1%

глутаральдегидом, 6% перекисью водорода. ВИЧ относительно мало чувствителен к УФоблучению, ионизирующей радиации.

Попадая в организм человека, ВИЧ поражает различные органы и ткани, но, в первую очередь, клетки иммунной системы, несущие маркер CD4+ . В таблице 2 приведены основные типы клеток, поражаемых ВИЧ. В цитоплазме пораженных клеток освобождается вирусная РНК, и с помощью фермента обратной транскриптазы на основе вирусной РНК синтезируется ДНК-копия, которая встраивается в ДНК клетки хозяина (провирус). При каждом новом делении клетки все ее потомство содержит ретровирусную ДНК. В пораженной клетке начинают создаваться структурные элементы ВИЧ, из которых при помощи другого фермента - протеазы, собираются новые полноценные вирусы, в свою очередь поражающие новые клетки-мишени. С течением времени большинство зараженных клеток погибает.

Таблица 2. Типы клеток, поражаемых ВИЧ

Тип клеток	Ткани и органы
Т-лимфоциты, макрофаги	Кровь
Клетки Лангерганса	Кожа
Фолликулярные дендритные клетки	Лимфоузлы
Альвеолярные макрофаги	Легкие
Эпителиальные клетки	Толстая кишка, почки
Клетки шейки матки	Шейка матки
Клетки олигодендроглии, астроциты	Мозг

Уменьшение количества клеток, несущих рецептор CD4+, приводит к ослаблению цитотоксической активности Т-лимфоцитов CD8+, уничтожающих инфицированные вирусом клетки. В результате теряется контроль за проникающими в организм возбудителями бактериальных, вирусных, грибковых, протозойных и других инфекций (оппортунистических), а также за клетками злокачественных опухолей. Одновременно происходит нарушение функции В-лимфоцитов, поликлональная активация которых приводит, с одной стороны, к гипергаммаглобулинемии, а с другой - к ослаблению их способности продуцировать вируснейтрализующие антитела. Повышается количество циркулирующих иммунных комплексов, появляются антитела к лимфоцитам, что еще больше снижает число CD4+ Т-лимфоцитов. Возникают аутоиммунные процессы.

В начальных стадиях болезни в организме вырабатываются вируснейтрализующие антитела, которые подавляют свободно циркулирующие вирусы, но не действуют на вирусы, находящиеся в клетках (провирусы). С течением времени (обычно после пятишести лет) защитные возможности иммунной системы истощаются, происходит накопление свободных вирусов в крови (возрастает так называемая "вирусная нагрузка").

Оппортунистические инфекции, как правило, имеют эндогенное происхождение и возникают за счет активации собственной микрофлоры человека вследствие снижения

напряженности иммунитета (например, эндогенная активация микобактерий туберкулеза из очагов Гона).

Цитопатическое действие ВИЧ приводит к поражению клеток крови, нервной, сердечнососудистой, костно-мышечной, эндокринной и других систем, что определяет развитие полиорганной недостаточности, характеризующейся разнообразием клинических проявлений и неуклонным прогрессированием ВИЧ-инфекции.

Пути передачи

ВИЧ-инфекция — антропоноз. Животные в естественных условиях ВИЧ-1 не заражаются, а попытки экспериментального заражения обезьян заканчиваются их быстрым выздоровлением.

Источник ВИЧ-инфекции — зараженный человек, находящийся в любой стадии болезни, в том числе и в периоде инкубации.

Наиболее вероятна передача ВИЧ от человека, находящегося в конце инкубационного периода, в периоде первичных проявлений и в поздней стадии инфекции, когда концентрация вируса достигает максимума.

ВИЧ-инфекция относится к долго текущим заболеваниям. С момента заражения до момента смерти может пройти от двух-трех до десяти-пятнадцати лет. Естественно, что это усредненные показатели.

Вирус иммунодефицита человека может находиться во всех биологических жидкостях (кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко, слюна, слезы, пот и другие), преодолевает плацентарный барьер. Однако содержание вирусных частиц в биологических жидкостях различно, что и определяет их неодинаковое эпидемиологическое значение. Вирус иммунодефицита человека поражает все клетки, имеющие CD4 рецептор. Тропизм к CD4+ Т-лимфоцитам приводит к прогрессированию ВИЧ-инфекции за счет развития иммунодефицита. В организме инфицированного человека ВИЧ находится в различных средах и тканях. Например, в лимфоидной ткани, в головном мозге и внутренних органах.

Биологические субстраты человека, содержащие ВИЧ и имеющие наибольшее эпидемиологическое значение в распространении ВИЧ-инфекции:

- кровь;
- сперма и предэякулят;
- вагинальный и цервикальный секрет; □ материнское грудное молоко.

Вирус может находиться и в других субстратах (но его концентрация в них мала или субстрат недоступен, как, например, ликвор):

- спинномозговая жидкость (ликвор);
- моча;
- слюна;
- слезная жидкость; □ секрет потовых желез.

Различное содержание ВИЧ в биологических жидкостях определяет их эпидемиологическое значение в качестве факторов, реализующих путь передачи возбудителя.

Восприимчивость к ВИЧ у людей всеобщая и определяется гено- и фенотипическим полиморфизмом индивидуумов, что может проявиться как в полном (или неполном) ограничении возможности инфицирования ВИЧ, так и в ускорении либо снижении темпов развития клинических симптомов инфекции.

В ходе эпидемиологического анализа глобальной ситуации в отношении ВИЧ-инфекции было установлено, что существуют определенные межрасовые различия в динамике заражения и прогрессирования ВИЧ-инфекции, при этом доминирующая роль принадлежит антигенам главного комплекса гистосовместимости. Оказалось, что наиболее чувствительны (восприимчивы) к ВИЧ представители негроидной расы, менее — европейцы и наименее — монголоиды.

В настоящее время описаны три гена (CCR5, CCR2 и SDF1), которые контролируют синтез молекул, участвующих в проникновении ВИЧ в клетки хозяина. Люди, гомозиготные по этим генам, устойчивы к заражению ВИЧ половым путем, а гетерозиготные — менее устойчивы. Однако этот признак не ассоциируется с невосприимчивостью к ВИЧ при переливании крови и употреблении психоактивных веществ парентерально.

Для передачи ВИЧ необходимо не только наличие источника инфекции и восприимчивого субъекта, но и возникновение соответствующих условий, обеспечивающих эту передачу. С одной стороны, выделение ВИЧ из инфицированного организма в естественных ситуациях происходит ограниченными путями: со спермой, выделениями половых путей, с грудным молоком, а в патологических условиях — с кровью и различными экссудатами. С другой стороны, для заражения ВИЧ с последующим развитием инфекционного процесса необходимо попадание возбудителя во внутренние среды организма.

Передача ВИЧ осуществляется следующими механизмами: естественными — контактным и вертикальным и искусственным (артифициальным). Пути реализации механизмов передачи возбудителя разнообразны: половой, трансплацентарный, парентеральный (инъекционный, трансфузионный, трансплантационный). Доминирующим механизмом передачи возбудителя является контактный, реализуемый половым путем. Ведущая роль полового пути передачи обусловлена высокой концентрацией вируса в сперме и вагинальном секрете инфицированных лиц.

Считают, что на долю полового пути передачи вируса приходится 86% всех случаев заражения, из них 71% — при гетеросексуальных и 15% — гомосексуальных контактах. Реальность передачи ВИЧ в направлении мужчина–мужчине, мужчина–женщине и женщина–мужчине общепризнана. В то же время соотношение инфицированных мужчин и женщин различно. В начале эпидемии это соотношение было 5:1, затем 3:1, сейчас на территории России этот показатель приблизился к 2:1.

Вертикальный механизм передачи ВИЧ реализуется у инфицированных беременных (антенатальный путь). Заражение ребенка может произойти и во время акта родов (интранатальный путь), а затем постнатально, при грудном вскармливании.

Основной путь заражения ВИЧ-инфекцией новорожденных - перинатальный. Удельный вес передачи ВИЧ в разные сроки перинатального периода точно не определен, однако внутриутробное инфицирование на ранних сроках беременности происходит в 30-50% случаев при отсутствии профилактики перинатальной передачи ВИЧ.

Вероятность инфицирования ребенка при грудном вскармливании составляет около 1220%. Причем передача вируса может происходить не только от инфицированной матери ребенку, но и от инфицированного ребенка кормящей женщине в случае, если ребенок, рожденный здоровой женщиной, был инфицирован ВИЧ, как это было описано при эпидемиологическом расследовании внутрибольничной вспышки в г. Элисте.

Вирус иммунодефицита передается при переливании инфицированной цельной крови и изготовленных из нее продуктов (эритроцитарной массы, тромбоцитов, свежей и замороженной плазмы). При переливании крови от ВИЧ-серопозитивных доноров реципиенты инфицируются в 90% случаев. Нормальный человеческий иммуноглобулин и альбумин не представляют опасности, так как технология получения этих препаратов и этапы контроля сырья исключают инфицированность ВИЧ.

Относительно редким, но возможным вариантом заражения являются трансплантация органов, тканей и искусственное оплодотворение женщин.

Искусственный (артифициальный) механизм срабатывает при проведении медицинских манипуляций, сопровождаемых нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек, то есть в данном случае реализуется внутрибольничное инфицирование ВИЧ. Данный механизм имеет разнообразные пути и факторы передачи возбудителя, однако при ВИЧ-инфекции роль этого механизма распространения ВИЧ ничтожно мала.

Примером реализации артифициального механизма распространения ВИЧ-инфекции может служить внутрибольничное заражение детей ВИЧ в городах Элисте, Ростове-наДону, Волгограде.

В настоящее время этот путь распространения ВИЧ-инфекции не реализуется в силу того, что введен строгий контроль препаратов крови и проведения всех инвазивных диагностических вмешательств с соблюдением предстерилизационной очистки и стерилизации медицинского инструментария, применения одноразовых медицинских инструментов (например, шприцы).

Однако, парентеральная ("шприцевая") передача ВИЧ достаточно широко распространена среди наркоманов, употребляющих психоактивные вещества внутривенно.

Степень риска инфицирования ВИЧ неодинакова для различных групп населения, соответственно можно выделить контингенты высокого риска заражения: гомо-, бисексуалисты, "инъекционные наркоманы", реципиенты крови и ее продуктов, проститутки, бродяги, сторонники свободной любви, персонал гостиниц, воздушных линий международного транспорта, военнослужащие, моряки, иммигранты, беженцы, сезонные рабочие, туристы.

Роль и значение этих факторов риска неоднозначны, часто отмечается их сочетанное действие, и вычленив ведущий из единого комплекса факторов риска, действующих на территории в данное время, не представляется возможным.

Передача ВИЧ воздушно-капельным, пищевым, водным, трансмиссивным путями не доказана.

Стадии ВИЧ-инфекции

Стадия инкубации — период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработке антител. Продолжительность этого периода составляет от трех недель до трех месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

Стадия первичных проявлений — может протекать в нескольких формах:

- бессимптомная;
- острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний;
- острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями.

Латентная стадия — длительность этой стадии может варьировать от двух-трех до двадцати и более лет, в среднем — шесть-семь лет. В этот период отмечается постепенное снижение CD4+ Т-лимфоцитов.

Стадия вторичных заболеваний — на фоне иммунодефицита развиваются вторичные (оппортунистические) заболевания. В зависимости от тяжести вторичных заболеваний в этой стадии выделяют три подстадии (4А, 4Б, 4В).

Терминальная стадия (СПИД) — имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимая противоретровирусная терапия и терапия вторичных заболеваний не эффективны, и больной погибает в течение нескольких месяцев.

Диагностика ВИЧ-инфекции

В настоящее время для лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции используют различные методы обнаружения ВИЧ, антигенов и генного материала ВИЧ, а также методы обнаружения антител к ВИЧ (вирусологический, молекулярно-генетический [ПЦР] и серологический [ИФА, иммуноблоттинг] методы). Стандартной и наиболее доступной процедурой является выявление антител к ВИЧ в ИФА (иммунофлуоресцентный анализ) с последующим подтверждением специфичности антител в реакции иммуноблоттинга.

В России в настоящее время стандартной процедурой лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции является обнаружение антител к ВИЧ (первый уровень диагностики) с помощью ИФА тест-систем. При положительной реакции ИФА проводят иммуноблоттинг для определения специфичности выявленных антител (второй уровень диагностики).

Временной интервал, в течение которого в организме ВИЧ-инфицированного в ИФА тест-системах не обнаруживаются антитела, называют периодом "окна". Обследование в этот период может дать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Таким образом, для того, чтобы быть уверенным в отрицательном результате теста, необходимо повторить исследование крови в ИФА через шесть месяцев после "опасной" ситуации, в результате которой могло произойти инфицирование ВИЧ.

Лабораторные анализы являются основным звеном в диагностике ВИЧ-инфекции, а, кроме того, крайне необходимы для своевременного назначения специфического лечения и контроля эффективности проводимой терапии. Постоянное обследование пациентов позволяет контролировать эффективность лечения, выявлять сопутствующие заболевания, отслеживать развитие побочных эффектов.

Регулярное обследование больного по схеме, назначенной лечащим врачом, имеет решающее значение для адекватного подбора комбинаций антиретровирусных препаратов, своевременного отслеживания возможных побочных эффектов и контроля за сопутствующими заболеваниями.

Основные принципы лечения ВИЧ-инфекции

До настоящего времени терапия ВИЧ-инфекции остается сложнейшей и нерешенной проблемой, так как не существует средств, позволяющих радикально вылечить больных ВИЧ-инфекцией. В связи с этим лечебные мероприятия направлены на предупреждение или замедление прогрессирования болезни. В лечении ВИЧ-инфекции выделяют антиретровирусную терапию, профилактику и лечение оппортунистических инфекций, а также патогенетическое лечение некоторых синдромов.

Антиретровирусная терапия позволяет добиться достоверного удлинения продолжительности жизни и отдаления времени развития СПИДа.

Для успешного лечения больных ВИЧ-инфекцией требуется: наличие химиотерапевтических средств, направленных непосредственно на ВИЧ; наличие лекарственных препаратов для лечения оппортунистических паразитарных, бактериальных, вирусных, протозойных или грибковых инфекций, которые определяют клиническое течение инфекции у конкретного больного; возможность терапии онкологических заболеваний; коррекция лекарственными препаратами иммунодефицита и аллергического, аутоиммунного и иммунокомплексного синдромов, характерных для ВИЧ-инфекции.

В современных условиях при ВИЧ-инфекции применяют три группы препаратов: действующие на ферменты вируса — аналоги нуклеозидов, ингибирующие обратную транскриптазу ВИЧ; ненуклеозидные ингибиторы того же фермента; ингибиторы протеазы ВИЧ.

Основные принципы применения антиретровирусных препаратов:

- лечение необходимо начать до развития сколько-нибудь существенного иммунодефицита и проводить пожизненно;
- терапия проводится сочетанием трех–четырёх противоретровирусных препаратов (такая тактика ведения больных ВИЧ-инфекцией обозначена как высокоактивная антиретровирусная терапия, сокращенно ВААРТ).

Эффективность лечения контролируют определением величины вирусной нагрузки и динамикой количества CD4+Т-лимфоцитов. При неудовлетворительных результатах лечения проводят коррекцию химиотерапии.

Таким образом, применяемые методы лечения ВИЧ-инфекции условно можно разделить на две группы:

- первая: применение антиретровирусных препаратов, направленных против ВИЧ;
- вторая: использование лекарственных средств против других инфекций и других повреждений, развивающихся на фоне ВИЧ.

Антиретровирусная терапия пока имеет существенные недостатки:

- высокая стоимость лечения;
- выраженные побочные эффекты;
- возможное развитие резистентности к применяемым препаратам;
- необходимость их частой смены; □ многолетнее применение большого количества лекарственных средств.

Материал подготовлен на основе данных Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом Департамента здравоохранения города Москвы (www.spid.ru.)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Дополнительные материалы для подготовки к занятиям

ДУХОВНОСТЬ

«Человек духовен по своей природе, и начало духовности пронизывает собой всю нашу личность, всю нашу жизнь. В процессе общего созревания духовные силы, духовные запросы поднимаются над общим ходом жизни, в глубине нашей формируется "внутренний человек". Рождение внутреннего человека таинственно, неисследимо, но оно должно когда-нибудь прийти, если мы не утопим себя во внешней жизни.

Духовная жизнь в нас ищет во всем "смысла" - вечного, глубокого, достойного; она не отвергает внешней жизни, ее законов, она хочет только во всем видеть смысл, хочет связать внешнюю жизнь с Вечным и Бесконечным. Это есть общий факт созревания в нас духовных сил, но особую глубину и содержательность, свою настоящую полноту духовная жизнь в нас получает только от религиозной области. Жизнь, религиозно освещенная и согретая, открывает безграничный простор для духовного делания – и в этом духовном самопреображении, в самом устремлении к нему религиозная жизнь получает свое последнее и особенно важное раскрытие. Богопознание, не ведущее к духовной жизни в нас, к духовному деланию, становится пассивным восприятием горней сферы, как факта; Богообщение (молитва) без духовного делания легко подменяется погружением в самого себя. Религиозная функция нам дана как изначальная сила души, но лишь в духовном делании, в духовной жизни она находит для себя питание и применение.

Человек по природе духовен, но духовная жизнь может не быть сосредоточенной вокруг идеи Бога - она может рассеиваться по каким-либо частичным и неполным идеям, может быть связана со злом. То, что так глубоко описал Достоевский, как наше "подполье" и что еще у св. Макария Великого было до конца раскрыто в его учении о духовной тьме, скрытой в нас, - это все свидетельствует о том, какой фактически неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов, противоречий. Мы не можем перестать быть духовными, но мы можем разменять нашу духовность на пустяки и мелочи, можем за чечевичную похлебку ничтожных достижений отдать наше духовное первородство. В каждом из нас духовная жизнь есть, но она должна быть устроена и освещена светом Божиим, иначе она будет пребывать в хаосе и будет источником не нашей силы, а наших ошибок, противоречий, грехов.

Пока живы духовные устремления, пока душа ищет вечного, глубокого, бесконечного - есть почва, на которой может вновь расцвести вся полнота религиозной жизни.

Главнейшие испытания, которым подвержено религиозное созревание детей и подростков, связаны именно с духовной стороной в них. При нашей обычной склонности довольствоваться внешними достижениями у детей, при обычном слабом внимании к внутреннему миру ребенка для нас часто проходит незамеченным факт духовного измельчания детской души».

Протоиерей Василий Зеньковский «О религиозном воспитании в семье»

СМЫСЛ ЖИЗНИ

«Христианство обещает человеку то самое участие в божественной славе и жизни (Откр 21:3,4,23-27; 22: 3-5), из-за желания которых человек потерял некогда свой эдемский сад; и христианство говорит человеку, что он затем именно и явился в мир, чтобы сделаться ему небожителем (2 Кор 5:1-5), так что он существует не для мира, а для себя самого, мир же существует лишь в качестве средства для осуществления верховной цели человеческой жизни. Цель эта определилась еще раньше создания человека (Еф 3-5), и она именно была смыслом человеческой жизни, и она же была благом человеческой жизни, но человек не осуществил ее; потому что ему положено было дойти до ее осуществления только путем деятельного развития и усовершенствования себя, а он захотел, чтобы она осуществилась сама собою по одному только желанию его быть тем, чем ему положено было сделаться.

Из христианской проповеди люди слышали, что они призваны к бесконечному совершенству в развитии своего духа, чтобы в меру этого развития им можно было открывать в себе царство Божие и являть собою в мире вечную славу Божества (Мф 5:48; Лк 17:21; 2 Кор 3:18). Поэтому человеческая личность имеет в христианстве особую ценность и при том бесконечную ценность: весь мир есть совершенное ничтожество в сравнении с человеком, потому что ни за какие сокровища мира нельзя купить живую человеческую душу (Мф 16:26). Но для развития этой бесконечной ценности нужна и бесконечная жизнь, и христианство уверяет человека в действительном существовании этой жизни: человек живет не для смерти, а для вечной жизни, так что смерть является только переменной условия жизни, – простым переходом человека в новую жизнь. Вот эта именно вера в новую жизнь и определяет собою смысл человеческой жизни и вместе с тем заключает в себе единственное обоснование нравственности. В содержании этой веры человек не только понял себя как носителя идеальных основ и выразителя идеальных целей жизни, но и точно определил конечную основу и ясно указал конечную цель своей жизни, и с точки зрения этого познания о себе сознал себя как временного пришельца земли и вечного гражданина неба».

В. Несмелов. «Вопрос о смысле жизни в учении новозаветного откровения»

ПРАВСТВЕННОСТЬ

«Нравственность вообще есть неискоренимое стремление человеческого духа оценивать сознательно-свободные действия и состояния (т.е. мысли, чувства и желания) человека, на основании врожденной человеческому духу идеи добра, выразительницей которой является совесть»

Священник В. Боцановский. «Жизнь во Христе»

«Нравственность есть определенный, устойчивый образ внешнего поведения и внутреннего настроения человека, вырабатываемый им самим при помощи собственного свободного самоопределения во имя чувства долга и направленный к осуществлению внешнего блага-добра».

И. Николин. "Что такое нравственность?"

«Человек устроен вертикально. Прямохождение, столь характерное для человеческого естества, со знаменательностью иконы возносит чело и очи - над более чувственными устами, лицо в целом - над грудной клеткой, сердце - над тем, что Бахтин назвал «телесным низом». Нижнее не отвержено, не проклято; но оно должно быть в послушании у высшего, должно знать свое место. Этот принцип сам по себе характеризует не то чтобы христианскую этику, а попросту человеческую этику; человек достоин своего имени в такой мере, в какой подчинил свое тело - своему духу, своему уму, своей воле и совести». Сергей Аверинцев. «Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи»

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО СОЗНАНИЯ

Ценностное сознание связано с выбором. Перед необходимостью выбора человек сталкивается уже на первых порах своей жизни. В ситуации выбора перед человеком стоит задача признать ценностное преимущество одного из двух или из нескольких мотивов (побуждений). Ценность не обладает принудительной силой, но она способна порождать эмоции. Можно предполагать, что качество эмоции зависит от процесса формирования личности. По мере формирования личности ребенка ценности претерпевают определенное развитие, изменяясь не только по содержанию, но и по своему месту и роли в структуре жизнедеятельности. Существенно важно отметить, что на первых порах ценности существуют только в виде эмоциональных последствий их поведенческого нарушения или выполнения. Например, сознательно допущенная ложь вызывает эмоционально-тягостное переживание чувства вины. Собственно, ценности как таковой в это время еще нет, она только зарождается и впервые начинает опознаваться в неспецифической для нее форме — в виде правил поведения в ситуациях, подобных пережитой. Эти правила вырабатываются ребенком в результате его опыта, когда выбранное им поведение получает положительную или отрицательную оценку со стороны взрослых. Таким правилом может быть, например, правило: «Никогда больше не буду лгать.» В подобных правилах заключается возможность будущей ценности. Особое значение для формирования ценностного сознания эти правила имеют потому, что в них содержится не обещание, данное другим, а внутренний обет, данный самому себе. Например, правило «не лгать» содержит начало будущей ценности и воспитывает в человеке любовь к правде как ценности.

По мере формирования и совершенствования личности выбор теряет свою драматическую напряженность, потому что вся жизненная энергия и весь жизненный смысл утверждаются в предпочтении ценности. Для человека, обладающего высшей духовной ценностью, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную устремленность и истину и тем самым предрешил все последующие частные выборы. Истинная ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя ее подлинной свободой и открывая в ней творческие возможности». Архимандрит Платон (Игумнов). «Нравственное богословие»

СОВЕСТЬ

«Личность несет в себе не только все свое настоящее, но и все свое прошлое, все события нравственной жизни, наслоения которых составляют глубокую и интимную область, известную особому нравственному сознанию, определяемому как совесть. В совести интегрирована вся нравственно осознанная деятельность человеческой личности. В каждый отдельный момент судьбы совесть — это нравственный итог пройденного человеком жизненного пути.

Общепризнано, что совесть является личным сознанием и личным переживанием человека относительно правильности, достоинства и честности всего того, что им когда-то совершено. Реальность совести, как постоянно действующего личного нравственного сознания, представляется вполне очевидной. Это та реальность, с которой все люди встречаются внутри себя и в общении между собой.

Как понятие и как реальность совесть является предметом не только теоретического исследования, но находит отражение в сфере народной мудрости и в описаниях художественной литературы. Философы, богословы и религиозные писатели заявляют в той или иной форме о главенстве совести в нравственной жизни. Всемирно известные описания совести в ее художественной интерпретации заключают в себе чрезвычайную этическую ценность. Они убеждают в том, что всякий человек, блуждающий в иллюзиях нравственной вседозволенности во имя достижения эгоистических и честолюбивых целей, неизбежно наталкивается на совесть, как на невидимую подводную скалу, о которую разбивается "железная логика" всех его построений. В то же время он обретает в совести ту реальную и твердую почву, утверждаясь на которой он становится способным осуществить нравственное воссоздание своей личности.

Совесть относится к наиболее глубоким и ярким явлениям человеческого нравственного опыта. Она представляет собой ту замечательную способность души, с помощью которой в каждой отдельной личности преломляется общечеловеческое нравственное сознание с его аксиомами естественного нравственного закона. Поэтому именно личная совесть, а не что другое, что находится во власти самого человека, должна явиться связующим звеном двух важнейших экзистенциальных реальностей: нравственного порядка в душе и нравственного порядка во всем окружающем мире».

Архимандрит Платон (Игумнов). «Нравственное богословие»

«Носительницей и выразительницей естественного нравственного закона является СОВЕСТЬ (от глагола "ведать," "знать," "соведать," отсюда — "сознание"). Самое название "совесть" указывает, что совесть есть прежде всего сознание, но сознание особое, сознание нравственное.

О действии нравственного закона мы узнаем по присущему нам чувству совести, или, как выражаются, "голосу совести".

Еще в древности совесть называли — голосом Божиим в душе человека, в одной из книг ветхозаветного Писания она представляется "оком Божиим, положенным на сердцах людей" (Сир 17:7)...

... "Преступник может иногда избежать суда человеческого, — говорит св. Григорий Богослов, но он никогда не избежит суда своей совести."

Как упреки и угрызения совести бывают сильны и в то же время неотвратимы, это прекрасно выразил наш поэт Пушкин в изображении преступника, которого преследует его преступление кровавой тенью во всю жизнь, отравляет все минуты его спокойствия и наслаждения, разъедает его семейное счастье, так что преступник говорит:

И рад бежать, да некуда!

Да, жалок тот, в ком совесть нечиста!

(А.С. Пушкин. «Борис Годунов»)

Английский драматург Шекспир изображает мучения совести и во сне, и наяву короля Ричарда III, когда его постигает заслуженная судьба за все убийства и преступления. В отчаянии король говорит: Сто языков у совести моей,

И каждый мне твердит по сотне сказок, И
в каждой сказке извергом зовет!

И клятвам изменял, — и страшным клятвам...
Я убивал, — и страшно убивал я... Полки
грехов и гибельных грехов
Сошлись перед оградой судебной
И все кричат: "Он грешен, грешен, грешен!"
Отчаянье грызет меня... Никто Из всех
людей любить меня не может...
Умру — и кто заплачет обо мне?».
Киевская духовная семинария. «Конспект по нравственному богословию»

ЦЕЛОМУДРИЕ

Целомудрие - это, как ясно из самого слова, мудрая устремленность к обретению и сохранению целостности, внутреннего единства личности, пребывающей в согласии душевных и телесных сил.

Блудная жизнь не остается без последствий, она неизбежно разрушает гармонию и целостность души. Немногие грехи наносят столь же тяжкий урон духовному здоровью личности. «Бегайте блуда», - писал апостол Павел. И вот как он пояснял свою мысль: «Всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела», то есть разрушает самого себя...

...Распутство отделяет телесные проявления пола от жизни души, от любви, верности, ответственности. Тем-то оно и страшно. В жизнь человека вносится губительное расщепление. Притупляется духовное зрение, ожесточается сердце и становится уже неспособным к настоящей, всеобъемлющей, жертвенной любви. Счастье внутренней гармонии, радость целостного единства, переживаемого в семейной жизни, становятся недоступными для блудника. Он сам себя обкрадывает...

...Церковь проповедует целомудрие, а не «свободную любовь», то есть временную телесную близость, освобожденную от верности, от личностной и духовной общности, то есть в конечном счете - от самой любви. Иначе говоря, Церковь выступает за отказ от минутных имитаций любви, неизбежно рождающих лишь чувства стыда, разочарования и усталости, - ради любви настоящей, единственной, вечной и всецелой, захватывающей душу и тело человека. В том и заключается целостная мудрость, чтобы обрести бесценную жемчужину, раз и навсегда отмахнувшись от ее дешевых подделок, - потому что одно и другое просто несовместимы».

[Протоиерей Николай Балашев. «Может ли устареть целомудрие?»](#)

АБОРТЫ

«Священное Писание описывает развитие плода в материнской утробе как творческий акт Бога, в котором соучаствуют родители:

«Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей... Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы. Зародыш мой видели очи Твои» (Пс 138:13,15-16).

«Твои руки трудились надо мною и образовали всего меня кругом... Не Ты ли вылил меня, как молоко, и, как творог, сгустил меня, кожей и плотью одел меня, костями и жилами скрепил меня, жизнь и милость даровал мне, и попечение Твое хранило дух мой... Ты вывел меня из чрева» (Иов 10:8-12,18).

«Я образовал тебя во чреве... и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя» (Иер 1:5-6).

Не убивай ребенка, причиняя выкидыш», - это повеление помещено среди важнейших заповедей Божиих в «Учении двенадцати апостолов», одном из древнейших памятников христианской письменности.

«Женщина, учинившая выкидыш, есть убийца, и даст ответ перед Богом. Ибо... зародыш во утробе есть живое существо, о коем печется Господь», - утверждал церковный писатель II века Афинагор.

«Тот, кто будет человеком, уже человек», - писал Тертуллиан на рубеже II и III веков. Канонические правила Церкви прямо приравнивают аборт к убийству и назначают за него десятилетнее отлучение от церковного общения в таинствах. «Умышленно погубившая зачатый во утробе плод подлежит осуждению смертоубийства... Дающие врачевство для извержения зачатого в утробе суть убийцы, равно и приемлющие детоубийственные отравы», - сказано во 2-м и 8-м правилах святителя Василия Великого, включенных в Книгу правил Православной Церкви и подтвержденных 91-м правилом VI Вселенского Собора. При этом святой Василий уточняет, что тяжесть вины не зависит от срока беременности: «У нас нет различия плода образовавшегося и еще не образованного» (то есть не приобретшего внешние черты человеческого образа).

«Широкое распространение и оправдание аборт в современном обществе Церковь рассматривает как угрозу будущему человечеству и явный признак моральной деградации. Верность библейскому и святоотеческому учению о святости и бесценности человеческой жизни от самых ее истоков несовместима с признанием "свободы выбора" женщины в распоряжении судьбой плода. Помимо этого, аборт представляет собой серьезную угрозу физическому и душевному здоровью матери. Церковь также неизменно почитает своим долгом выступать в защиту наиболее уязвимых и зависимых человеческих существ, коими являются нерожденные дети» «Основы социальной концепции РПЦ»

КОНТРАЦЕПЦИЯ

В «Основах социальной концепции» РПЦ средства контрацепции различаются по другому признаку: они делятся на abortивные и неabortивные.

Abortивные средства - это те, которые уничтожают на самых ранних стадиях уже зачатую в утробе матери человеческую жизнь. Таковы, например, некоторые гормональные препараты, действие которых препятствует закреплению оплодотворенного яйца в матке и дальнейшему его развитию.

К употреблению таких средств, отмечено в документе, «применимы суждения, относящиеся к abortу». Значит, Церковь считает их использование недопустимым и греховным.

Но далее сказано: «Средства, которые не связаны с пресечением уже зачатой жизни, к abortу ни в какой степени приравнивать нельзя».

Протоиерей Николай Балашов. «И сотворил Бог мужчину и женщину...»:

Комментарии к Социальной концепции Русской Православной Церкви

ЛЮБОВЬ

«Что же такое любовь по своему существу? — Один из отечественных богословов (архиепископ Амвросий Харьковский) дал такое общее определение внутренней сущности любви: "Она есть способность нашего духа усвоить себе другое существо и отдавать себя ему, когда оно (т.е. это другое существо) гармонирует с его природой и восполняет его жизнь"...

...Так, дух наш соединяется с Богом и в Нем находит свое блаженство. Так, человек узами любви соединяется с человеком и в этом союзе находит свое счастье или восполнение своей жизни. Подобным образом определяется сущность любви другим отечественным богословом (проф. М. Олесницкий): "Любовь, говорит он, есть полное предание себя,

своей личности, в другую личность и одновременное восприятие другой личности в свою"...

... Из этих определений ясно, что любящий и любимый составляют как бы одно существо, не теряя при этом личной жизни и самосознания, личной индивидуальности. Жизнь одного как бы переливается в жизнь другого, переживается другим как его собственная жизнь.

Апостол Павел в Первом послании к Коринфянам, главе 13-й, в немногих словах дает описание свойств истинной христианской любви: "Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, Любовь не превозносится, не гордится, Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла. Не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит"».

Киевская духовная семинария. «Конспект по нравственному богословию»

«Мы призваны любить друг друга. Любовь начинается с момента, когда мы видим в человеке нечто такое драгоценное, такое светлое, такое дивное, что стоит забыть себя, забыть про себя, и отдать всю свою жизнь - свой ум, свое сердце на том, чтобы этому человеку было светло и радостно».

Митрополит Антоний Сурожский. «О любви»

«Ведь любовь, и об этом знают и подвижники, и влюбленные, - это состояние предельной собранности нашей личности, открытой и обращенной к другому. Когда я обращаюсь сердцем к сердцу другого и начинаю прозревать его глубину, мне становится видимой и моя глубина, наделенная всем неведомым нам богатством любви Божией. Всякая красота тварного мира, открываемая нами, вызывает в нас желание стать свидетелями о ней. «И любовь к ней научила его слагать прекрасные стихи», - говорится в одной из легенд о средневековых трубадурах. Любовь всегда «слагается в весть» о благословении

Господнем, ибо суть ее - в эротическом искусстве видеть личность другого, когда нашему зрению становится доступным какой-то проблеск того, что открыто лишь любви Божией.

Такое зрение открывается в нас вместе с «призванием» жениха и невесты».

Священник Владимир Зелинский, Наталия Костомарова. «Загадка «единой плоти», или попытка задуматься о христианском браке»

ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ

«Что же происходит с молодыми до свадьбы? Казалось бы, ничего плохого. Они влюблены и "наотмашь" отданы друг другу. Они живут ощущениями, которых раньше ни один из них не знал. Не знал их всепоглощающую силу и яркость проживания. Не подозревал, что возможно столь обостренное чувство себя, своих состояний и такая устремленность к встрече с другим.

В этой увлеченности друг другом ни один из них не отдает себе отчета в причинах своих ощущений, в истоках своих состояний. Каждый просто живет ими, не трудясь над осознанием и не выверяя себя по каким бы то ни было эталонам. Отданность своим чувствам и полная свобода в проживании себя опьяняют и уводят прочь от внешнего и внутреннего сопоставления своих ощущений с идеалами чистоты. Нет идеалов, есть я и мои ощущения!

В таких случаях все, что произойдет затем в семье между супругами, обнаружит, что в период влюбленности они не были отданы друг другу. То есть, не любили друг друга. Напротив, каждый отдавался сам себе, своим состояниям, своим чувствам, своим удовольствиям. Ожидание встречи было на самом деле предвкушением наслаждения — попойтельного, томящего и страстного.

Любовь дарят, она жертвенна, потому и о любимом имеет заботу, попечение – не о своем радеет, но о том, чтобы ему, другому, полно жить. Любовь бескорытна. Она не ищет услады и не пользуется ради этого другим.

В противоположность этому, влюбленные томятся от недостатка наслаждения, жаждут его. И в это время и тот, и другой живут в мире грез. То кажется, что другой сейчас страдает в ожидании меня, хотя и занят делами, но душою тянется ко мне. То разворачиваются в видениях нежные сцены встречи, теплой заботы и чувства неги. Не замечается при этом, что все переживания, связанные с другим человеком, у влюбленного акцентированы на самом деле на себе самом. Проживаются не действительные состояния другого человека, но свои собственные состояния. Другой человек в этих грезах всегда воспринимается как даритель радости и наслаждений. Не живущий сам по себе, не ответно любящий, не устремленный к миру, но устремленный ко мне. И в этих моих услаждениях по поводу другого заключается для меня вся прелесть встречи с ним. Потому, чем дольше длится наша разлука, тем острее жажда встречи, богаче, образнее предвкушение и ярче, сильнее все чувства самой встречи. Короткое свидание не дает удовлетворения, и каждый раз мы расстаемся с неохотой и изнутри томящим сожалением. Не это ли происходит, когда мы очень хотим шоколадных конфет, бежим в магазин и наслаждаемся купленной шоколадкой? Но ее мало. И недонасыщенное желание остается до следующего раза, пока не разгорится вновь во всепоглощающий внутренний жар – «хочу!»

Так работает тонкий механизм встреч и расставаний. В каждой разлуке разогревается ожидание, и в каждой встрече видится желаемое, оно и приносит чувство полетности и подъема.

От встречи к встрече это чувство усиливается и рождает слепую потребность в соединении своих жизненных путей. Ради чего? Этот вопрос не стоит перед молодыми. Потому что решение соединиться в браке рождено не осознанием глубокого смысла и назначения семьи, а из потребности сделать вечным «услаждение любовью».

Священник Анатолий Гармаев. «Культура семейных отношений»

ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ

Признаками любви нестрастной, чистой и трезвой являются: искренняя привязанность супругов друг к другу, живое участие и сочувствие, благоразумная уступчивость и снисходительность, обоюдное согласие и мир, взаимопомощь и содействие во всех делах, особенно же, — мир и нерушимое согласие, предотвращающее неудовольствия и скоро устраняющее их, если они возникнут. Наконец, признак истинной любви — взаимное доверие, когда во всем несомненно можно одному положиться и довериться другому...
...Некоторые считают, что слишком много дано мужьям власти, и хотят установить между супругами отношения правовые, отношения равенства. Но равенство — прекрасная вещь там, где недостает любви и соблюдается "право" каждого. Супружество же основано не на правовом начале, а на взаимной жертве, которая не замечается самими жертвующими. Главенство мужа в семье, по учению Священного Писания, - не тирания, не унижение и угнетение, а деятельная любовь...

...Здесь никак не может быть угнетения мужем жены, так как угнетение возможно лишь там, где в браке не проведены христианские начала, где нет любви у мужа к жене и жены к мужу. Кичиться главенством, выставлять его на вид можно только при неразумии, непонимании силы духа Писания. Где любовь, там нет места самодурству и суровости. "Мужья, — пишет апостол Павел, — любите своих жен и не будьте с ними суровы" (Кол 3:19). Где любовь — там жаление и оказание чести и помощи немощным (1 Петр 3:7). Где любовь — там уважение и воздаяние приличной чести жене как сонаследнице благодати (Еф 5:28-29). Полное равенство (если бы оно было возможно) помешало бы проявлениям

любви. Любовь — это взаимный обмен, восполнение, самопожертвование. Высший вид человеческой любви — любовь материнская — основана на чрезвычайном неравенстве (прот. Ст. Остроумов. «Жить — любви служить»). Без указанного главенства невозможно супружеское единство, ибо главенство мужа есть дело естественное, так как оно отвечает душевной потребности жены: "к мужу твоему влечение твое и той тобою обладать будет" (Быт 3:16)...

...И для обоих супругов святой апостол дает следующее общее наставление для их семейной жизни: "будьте единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосердны, дружелюбны, смиренномудры. Не воздавайте злом за зло, или досаждением за досаждение, напротив, благословляйте друг друга, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение. Ибо кто любит жизнь и хочет видеть добрые дни, тот удерживай язык свой от зла и уста свои от злых, лукавых речей. Уклоняйся от зла и делай добро; ищи мира и стремись к нему" (1 Петр 3:8-11).

Жена должна властвовать над мужем не чувственностью, а своей внутренней привлекательностью, нравственной чистотой, женской скромностью и стыдливостью, стойкостью и самоотвержением своей христианской души (архиеп. Никанор Харьковский и Одесский. «Беседа о христианском супружестве»). «Если хочешь нравиться мужу, — говорит св. Иоанн Златоуст, — украшай душу целомудрием, благочестием, попечением о доме» (св. И. Златоуст. "На Евангелие Иоанна". Беседа 61-я). Как истинная и верная подруга жизни, жена должна избегать всякой ветрености, легкомыслия и нескромности в поведении, тщеславия и суетного пристрастия к внешним украшениям и нарядам, расточительности и бесхозяйственности».

Киевская духовная семинария. «Конспект по нравственному богословию»

«Благословенная трудность семьи - в том, что это место, где каждый из нас неслыханно близко подходит к самому важному персонажу нашей жизни - к Другому. Специально для брака свойство Другого быть именно Другим резко подчеркивает два запрета: библейский запрет на однополую любовь и запрет на кровосмешение. Мужчина должен соединиться с женщиной и принять ее женский взгляд на вещи, ее женскую душу - до глубины своей собственной мужской души: и женщина имеет столь же трудную задачу по отношению к мужчине. Честертон, восхвалявший брак как никто другой, отмечал: по мужским стандартам любая женщина - сумасшедшая, по женским стандартам любой мужчина - чудовище, мужчина и женщина психологически несовместимы - и слава Богу! Так оно и есть. Но этого мало: мужчина и женщина, создающие новую семью, должны прийти непременно из двух разных семей, с неизбежным различием в навыках и привычках, в том, что само собой разумеется - и заново привыкать к перепадам, к чуть-чуть иному значению для элементарнейших жестов, слов, интонаций. Вот чему предстоит стать единой плотью.

Грязь, как известно, - это субстанция не на своем месте; к реальности пола это приложимо до того буквально, что и не решишься выговорить. Зло безбожной и бесчеловечной похоти - это зло духовное, а не сущностное, оно укоренено в «самости», в эгоизме, в ложном выборе, а не в онтологических структурах. Как указывал в свое время К. С. Льюис, для христианина нет какой-то особой сексуальной этики - есть просто этика, единая и неделимая: скажем, супружеская неверность дурна потому же, почему дурно всякое вероломство по отношению к доверившемуся. Нельзя лгать, предавать, нельзя самоутверждаться за счет ближнего, нельзя увлекаться эгоцентрическим самоуслаждением, все равно, собственно плотским или душевным, - в этих отношениях, как и в любых других. И если Синайское Десятословие все же выделяет «не прелюбы сотвори» - в отдельную заповедь, то это потому, что в случае прелюбодеяния поселившаяся в душе ложь растлевает и тело, то есть с особой, уникальной полнотой

заражает все психофизическое существо человека сверху донизу. Блуд есть великий грех души против тела. «Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела», - говорил апостол Павел (1 Кор 6:13). Именно высокое достоинство тела - для него верховный аргумент против допустимости блуда».

Сергей Аверинцев «Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи»

ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ ПО ОТНОШЕНИЮ К РОДИТЕЛЯМ

«"Чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет, и долголетен будешь на земли" (Исх 20:12; Мф 15:3-6). Непочтительность к родителям есть чрезвычайно тяжкий грех (Исх 21:16; Мф 15:4): Кто не почитает родителей, не покоряется им, отделился от них сердцем, тот извратил свою природу, и отпал от Бога. Почтительность обязательна для детей и в том случае, если родители обнаруживают какие-либо слабости и недостатки. "Хотя бы отец и оскудел разумом, имей снисхождение — к нему и не пренебрегай им при полноте силы твоей, ибо милосердие к отцу не будет забыто; несмотря на грехи твои, благосостояние твое умножится. В день скорби твоей вспомнится о тебе; как лед от теплоты, разрешатся грехи твои" (Сир 3:13-15).

"Сын мой, слушайся отца твоего: он родил тебя, и не пренебрегай матери твоей, когда она состарится" (Притч 23:22). "Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость" (Еф 6:1)».

М. Олесницкий. «Нравственное богословие»

СЕМЬЯ

«В современной семье мать является ее связующей силой, ее живым, средоточием. Семья сохраняет свое единство только благодаря матери. Чем меньше семья является трудовой единицей, чем дальше и глубже идет рассечение семьи, тем ответственнее и существеннее становится роль матери, но тем и труднее она, ибо все члены семьи мало нуждаются в семье.

Нельзя сказать, что такое взаимоотношение невозможно, неосуществимо: жизнь показывает нам и в наши дни удивительные примеры такой целостности семьи, которая сохраняется и там, где совершенно почти исчез семейный общий труд. Но всегда центром и источником семейной связи оказывается мать, и тут, собственно, и обнаруживается, что целостность, столь естественная в семье при семейном труде, может существовать и без этого, находя неистощимый источник своих сил в тех связях членов семьи с матерью, которые духовно настолько содержательны и богаты, что в состоянии крепко и глубоко связать всех.

Мать связана с детьми глубже, чем одной лишь бытовой, жизненной связью. Глубже, раньше трудового единства было в семье ее духовное единство. Нельзя сказать, что лишь христианство дало семье это духовное единство; оно присуще натуральной семье, оно есть выражение самой природы семьи. Но лишь в христианстве раскрывается и осмысливается эта духовная сторона семьи, ибо в христианстве открывается вечность связи членов семьи. Неповторимость, единичность каждого человека, как она впервые возведена и раскрыта в христианстве в его благовестии спасения и воскресения, впервые раскрывает то, что семья есть духовный организм, ибо связь в семье не исчезает со смертью, но сохраняется для вечности.

Поэтому кризис современной семьи, связанный с превращением ее в потребительскую единицу, с рассечением и внешним распадом семьи, может быть изнутри преодолен, но лишь в том случае, если духовная связанность семьи сохранится.

Общее религиозное оскудение и одичание побуждают наших современников искать выхода на путях отрицания христианского подхода к семье. Положение в этом вопросе

столь серьезно и трагично, что трудно и осудить наше время за все его судорожные попытки найти выход на путях "оязычения". Но все же нельзя отрицать, что современная семья стоит перед вопросом, который никогда еще не поднимался с такой остротой, как ныне, - вопросом о том, быть ли семье христианской или нет? Сомнения здесь подсказаны не буйством воли, не извращением чувства и не лукавством разума - они растут из мучительных фактов жизни, разрушающих семейный быт в его былом укладе.

Одного совместного труда в доме, который раньше "сам собой" давал обильный материал для взаимной связанности, в наше время уже совершенно недостаточно. Необходимо установление и упрочение духовной связи детей с родителями. Для этого нужно постоянное общение с детьми, вовлечение детей в мир забот и трудностей в семье, возложение на них ответственных (конечно, посильных) дел, вообще вовлечение детей в активную работу для семьи.

Если дети не по принуждению, а сами идут на это (при правильной духовной атмосфере, при действительном охранении свободы детской личности этого, в сущности, несложно добиться!), если дети свободно и охотно разделяют заботы и труды родителей, через них проходят токи общесемейной целостности. Духовная связь с семьей пульсирует в них как реальная сила. Могут и здесь быть конфликты семьи с внесемейной средой, и в этих случаях важно, чтобы дитя свободно выбрало семью, свободно соединилось с ней. Не нужно даже бояться отдельных случаев "измены" семье: часто такая "измена", при которой семья оставляет свободу ребенку, ведет дитя к трезвому и отчетливому сознанию своей неправды - и это изнутри, свободно и глубоко возвращает его к семье. Важно то, чтобы семья дорожила не внешним вниманием ребенка к себе, а именно внутренним, свободным соучастием его в жизни семьи. Только на этих путях и можно духовно помогать ребенку: он должен сам, без подсказки, без внешних мотивов почувствовать и пережить всю духовную реальность, значительность его связи с семьей, должен сам освободиться от гипноза внесемейной среды. По этой линии как раз и идет главная борьба в детской душе в это время. »

Протоиерей Василий Зеньковский «О религиозном воспитании в семье»

«Обязанности мужа. Мужество и терпение — это два краеугольных камня, без которых не может быть никакая добродетель. Мужественный — это способный постоять за жену.

Никто не может обидеть жену, когда рядом с ней муж.

Муж — глава жены, не только семьи, но в семье — жены. Что же сказано в Священном Писании? Еве сказал Бог: “К мужу твоему влечение твое, и он будет господствовать над тобою” (Быт 3:16). Влечение жены выражается в тоске о муже, в потребности его участия, его присутствия, в потребности его заботы, попечения.

“Приобретающий жену полагает начало стяжания, приобретает соответственного ему помощника, опору спокойствия его. Где нет ограды, так расхитится имение, у кого нет жены, тот будет вздыхать, скитаясь” (Сир 36:26-27).

Вот это-то “вздыхать, скитаясь” и составляет внутреннюю потребность мужа к жене. Неудивительно, что до появления любимой юноша имеет смелость, а с появлением любимой приобретает мужество, вплоть до того, что до появления любимой он был труслив, а с ее появлением он становится и смел, и мужественен, поскольку в нем восстанавливается его мужская сила духа.

Вторая обязанность мужа — оказывать жене честь. Мужья, — говорит Апостол Петр, — обращайтесь благоразумно с женами, как с немогущим сосудом, оказывая им честь как сонаследницам благодатной жизни” (1 Петр 3:7). Чтобы оказывать честь, надо чувствовать в другом человеке его богодарованные свойства и качества. Нужно поверить, а затем разумением своим всмотреться в жену, чтобы увидеть в ней богодарованную душу, не глазами только, но разумною силою души открыть для себя достоинства ее женской души

и, в сердечном обращении к ней, принимать ее, как способную прийти вместе с ним в Царство Божие, предстать пред Престолом Господним и быть ему сонаследницей благодатной жизни. Из этого у него и складывается характер отношений с ней.

Отсюда — невозможность ссоры с женой, тем более, невозможны досады, капризы, истерики, и неоткуда взяться раздражениям, злобе и дракам. Все названное — признаки измельчавшей души.

Следующая обязанность — быть верным жене. Любовью жены услаждайся постоянно и для чего тебе, сын мой, увлекаться постороннею, ибо пред очами Господа пути человека” (Притч 5:19-21). “Берегите дух ваш и никто не поступай неразумно против жены юности твоей” (Мал 2:15) — такое дивное наставление дает Господь мужчинам. Следующая обязанность — проводить с нею всю жизнь. “Вступившим в брак не я повелеваю, а Господь, мужу – не оставлять жены своей” (1 Кор 7:10-11), т.е. здесь налагается очень серьезная обязанность мужу нести крест супружества до самой смерти, несмотря ни на что. Какие бы злохудожества в жене не открылись, или какой бы нрав в ней не явился, пронести супружество до конца жизни. “Рассказывают, что один из языческих философов (Сократ), имея жену злую, болтливую и склонную к пьянству, на вопрос: “Для чего он терпит ее?”, отвечал, что она служит для него домашним учителем и упражнением в любомудрии. “Ибо, – продолжал он, – упражняясь ежедневно с нею, я делаюсь более кротким и с другими”.

Следующая обязанность — смотреть на жену как на самого себя. Сказал Адам: “И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа” (Быт 2:23). “Оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть” (Еф 5:31). “Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь” (Еф 5:29).

“Вот эта кость от костей моих и плоть от плоти моей будет называться женой” — обязанность смотреть на нее, как на самого себя, т.е., созерцая жену, иметь довольство от того, что есть она, иметь эту радость от того, что она принадлежит тебе, и иметь это чувство принадлежности тебе, каковое ты имеешь по отношению к членам тела своего. “И будут двое одна плоть, и прилепится человек к жене своей” говорится лишь для внутреннего чувства, какое мы имеем, например, по отношению к руке, к глазу, к носу, к голове своей, т.е. мы воспринимаем это как часть самого себя. И вот таковая полнота и глубина восприятия жены и должна быть обретена в муже.

Следующая обязанность – утешать ее. Сказал Елкана жене: Анна, что ты плачешь, ты почему не ешь и от чего скорбит сердце твое, не лучше ли я для тебя десяти сыновей?” (1 Цар 1:8).

В Ветхом Завете не раз мы встречаемся с такими случаями, когда муж утешает жену. Полнота и глубина, с которой это делается, простота и участие удивительны. Такие дарования имеет праведная душа, это дарование любви. Это мужское великодушие, которое умеет утешать.

Ко всему сказанному прибавим еще обязанности мужа, как их видит свт. Феофан Затворник: Муж глава жене. Отсюда – муж а) должен иметь и являть свое владычество над женою, не унижать себя, не продавать главенства по малодушию или страсти, ибо это срам для мужей. Только сия власть должна быть не деспотическая, а любовная. Имей жену подругою и сильною любовью заставляй ее быть себе покорною; б) во всех делах должен считать ее первою, вернейшею и искреннейшею советницею, первою поверенною таин; в) должен смотреть за нею, заботиться о ее умственном и нравственном совершенстве, снисходительно и терпеливо отсеивая недоброе и насаждая доброе, неисправимое же в теле или нраве снося благодушно и благочестно; г) но уж никак не позволять себе развратить ее своим небрежением и вольностию. Муж – убийца, если смиренная, кроткая и благочестивая жена становится у него рассеянною, своенравною,

Бога не боящуюся; д) блюдение однако же нравственности не препятствует удовлетворять ее желанию держать себя прилично и иметь общение со внешними, хотя не без соизволения его”.

Обязанности жены. Священное Писание в первую обязанность жене поставляет любить мужа. “Разумная жена – от Господа” (Притч 19:14). “Кто нашел добрую жену, тот нашел благо, и получил благодать от Господа” (Притч 18:23). В этом отчасти совершается единение Адама с женою, т.к. при сотворении жены он как бы потерял часть себя самого. Господь вынул ребро Адама и сотворил из него жену. Таким образом, Адам реально потерял какую-то свою часть. Эта часть, а значит, способность, Божий дар перешел к жене и теперь принадлежит ей, этим даром жена бывает ему действительно помощницею, когда восстанавливает ту часть, которой не достает мужу. Поэтому любящие мужья ценят это свойство разумения в своих женах. Они берегут их, радеют о них, хранят от всякого злохудожества их характеры. Жена, пребывая в таком любящем и властном руководстве мужа (любящем – значит, властном, т.е. власть любви совершающем), невольно обретается в своих естественных дарованиях души, которые есть дарования любви. Начинаются они с чувства долга по отношению к мужу, затем все более умножаются в чувстве почитания мужа и, наконец, раскрываются в чувстве любви. “Счастлив муж доброй жены, жена добродетельная радуется своему мужу” (Сир 26:1-2). “Добродетельная жена – венец для мужа своего” (Притч 12:4). “Кто найдет добродетельную жену? Цена ее выше жемчугов. Она воздаст ему добром, а не злом, во все дни жизни своей” (Притч 31:10,12). “Благонравная жена приобретает славу мужу” (Притч 11:16).

Вторая обязанность жены — почитать мужа, уважать его.

Третья обязанность – быть ему верной. На Руси говорили: честь девицы в ее чистоте, честь жены — в верности.

Следующая обязанность жены — жить с мужем всю свою жизнь. Плоть едина. “Замужняя женщина привязана законом к живому мужу, посему, если при живом выйдет замуж за другого, называется прелюбодейницею” (Рим 7:2-3) И “вступивши в брак, не я повелеваю, а Господь жене не разводиться с мужем” (1 Кор 7:10).

Завершая эту главу, приведем образ жены, выписанный свт. Феофаном Затворником: “Жена же со своей стороны а) должна во всем слушаться мужа, всячески нрав свой склонять к его нраву и быть ему всецело преданной, чтоб ни делом, ни мыслью даже не загадывать ничего без его воли; б) потому верно исполнять все его распоряжения, советы, повеления, и в мысль не попуская того, чтоб когда-нибудь поставить на своем, вообще ни в чем не желать и не являть главенства; в) в случае несогласия быть уступчивою и терпеливо сносить все, что покажется не по нраву; иначе не сохранишь мира дорогого; г) однако ж это не отнимает у нее обязанности заботиться о добронравии супруга. Своею мудростью и влиянием она может изменить его нрав, если он неисправен; по крайней мере, она не должна оставлять его в небрежении, но, сколько есть ума и сил, действовать на него и исхищать как из огня; д) для сего саму себя украшать преимущественно добродетелями, другие же украшения иметь как нечто стороннее, второстепенное, от чего легко отказаться, особенно, когда сего потребует необходимость поправить дела; е) наконец, помнить, что на ее доле ведение домашних дел, хотя исполнительное только... Ее долг – делать положенное; видя какую нестройность, сказать и восстановить, или восполнить”.

Священник Анатолий Гармаев. «Культура семейных отношений»

ДОБРО-ЗЛО

«Доброта прозорлива и видит глубокие причины. Злоба смотрит лишь перед собой и не знает истинных причин. Злоба и птица знают, что для того, чтобы пошел дождь, нужна

туча. Доброта видит, что все в руке Божией. Злоба и осел видят, что для роста кукурузы нужен навоз. Доброта знает, что на все - воля Божия.

Изо всех сил старайся очищать себя от зла к людям. Ибо накапливая в себе зло к людям, накапливаешь яд, который рано или поздно убьет в тебе человека.

Изо всех сил расти в себе добро к людям. Посильней сдави сухой ствол своей души и всегда сможешь выдавить, словно капли воды, добро, оправдание для прощения врагов, а значит, одержишь над ними духовную победу - победу добром.

Не позволяй солнцу быть благороднее тебя, ибо, если оно греет и злых, и добрых, почему ты не можешь согревать добром и добрых, и злых?

Не позволяй воде быть полезнее тебя, ибо, если она поит и чистых, и нечистых, почему бы тебе не радоваться, когда к тебе обращаются за помощью и те, и другие? Скажет ли вода быку: "Тебе дам пить", а ослу - "Тебе не дам пить"? Или и тому, и другому она дает напиться и блистает и серебрится перед мордой того и другого?

Не позволяй, чтобы земля была терпеливее тебя, когда пашет ее крестьянин или выравнивает строящий дорогу. Будь терпелив, как она, ибо тебе предназначена великая награда.

Не позволяй, чтобы небосвод сиял ярче, чем твоя душа. Ибо в тебе Тот, Кто возвел небосвод и Кто может низвергнуть его. Так-то, брат мой, ты - сын, а небосвод - творение!»
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

СЧАСТЬЕ

«На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь, в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мирной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненной совестью и со смирением, доставляет мир. спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиной многих грехов, и ненадежно это счастье».

Советы преподобного Макария (Иванова)

«Препобеждение нашей греховной природы и переход в иное бытие происходит силою, источающею добро, или силою Божьей, или благодатью. Человек становится новой тварью при помощи благодати Божией и своей свободной воли, борющейся с грехом. Добро наполнит тогда нашу текущую жизнь, и придаст ей ценность, и пойдет с нами в вечность. Чем больше будет таких осветленных моментов в нашей жизни, тем больше жизнь наша будет озарена Божественным светом. Мы будем отрешаться от страстей. Мир будет приобретать подлинную свою красоту, человек подлинное свое бытие, находить свое благо и ощущать радость жизни. Христианство не есть религия скорби, а религия радости и блаженства. Апостол Павел говорит: "Всегда радуйтесь" (Фес 5:16). Преодоление в себе греховного в каждый момент жизни несет с собою обрадованное состояние, которое есть начало той радости и того блаженства, о котором сказано: "Не видал того глаз, не слышало ухо и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его" (1 Кор 2:9). Аминь.

Архиепископ Сергий Пражский (Королев.) «Духовная жизнь в миру»

ЗДОРОВЬЕ-БОЛЕЗНЬ

«Болезнь так же, как смерть, с точки зрения православной веры является результатом отпадения человека от Бога. Бог является гармонией, Бог является жизнью, полнотой, и, поскольку мы отпадаем от Бога, мы теряем жизнеспособность. И пустота, которую жизнеспособность за собой оставляет, заполняется смертностью и возможностью болеть...

Серафим Саровский говорит: "Лечись, потому что Бог создал и врача, и лекарства, и в Его руках твое выздоровление". И в этом он повторяет то, что мы можем прочесть в тридцать восьмой главе книги Сираха. Там говорится, что Бог, действительно, создал и врача, создал и лекарства, и дал врачу власть исцелять. В книге Сираха сказано еще одно, очень важное: прежде чем идти к врачу, в течение всего времени, которое ты будешь употреблять на то, чтобы быть исцеленным естественным образом, ищи покаяния, ищи духовного очищения. Болезнь связана, с одной стороны, со всеобщей судьбой человека, с ослаблением человека, с тем, что мы смертны и подвержены страданию и болезни, а, с другой стороны, с тем состоянием души, которое в нас существует.

Замечательно в Священном Писании описывается судьба человека после падения:

постепенно в человеческом роде водворилась смерть. Смерть вошла, но люди жили долго. Если смотреть на родословную человечества, эта долгота жизни все уменьшалась, потому что люди слабели, их связь с миром делалась глубокой, и смерть делалась все более и более властной над ними. К этому я еще вернусь, а сейчас я хочу сказать следующее. Как только человек заболел, он должен, прежде всего войти в внутрь себя и поставить вопрос о том, насколько он далек от Бога, какая в нем есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе, насколько он оскверняет и уродует образ Божий, который заложен в нем. И вместе с этим он должен смиренно, не надеясь на то, что силами чудесного своего покаяния может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть от него лечение». Митрополит Антоний Сурожский

«Личный опыт болезни - уникальное доказательство значения милосердия и сострадания. Порой только сами тяжело болея, мы в состоянии беспомощности и страдания в полной мере начинаем ценить человеческое со-участие и заботу. Болезнь имеет силу смягчать жестокие сердца и заставляет осознать свою немощь. Наша болезнь раскрывает нам нетленную ценность любви и милосердия. Наша болезнь научает нас сострадать и любить ближнего, выравнивая наш путь ко спасению. Св. Афанасий Великий, пришедше к св. Нифонту, лежавшему на смертном одре и сев возле него, спросил его: "Отче! Есть ли какая польза человеку от болезни?" Св.Нифонт отвечал: "Как золото, разжигаемое огнем, очищается от ржавчины, так и человек, терпящий болезни, очищается от своих грехов"... Грехов жестокосердия, безжалостности, гонения немощных, очерствения души и бесчеловечности».

Ирина Силуянова. «Нравственная ценность болезни»

ЗАВИСИМОСТИ

«Грех лишает душу мира, ум - света, землю - благословения. Грех начинает тем, что вселяет ад в человека, и оканчивается тем, что человека в ад вселяет». Святитель Московский Филарет

«Страсть подобна мраку, который не существует сам по себе, но есть отсутствие света. "Душа, по сластолюбию уклонившись от добродетелей, водворяет в себе страсти и укрепляет их против себя" (авва Дорофей). Таким образом, можно сказать, что страсти представляют собой извращение душевных сил. Бог не создал человека вместе с постыдными страстями. Как говорит преподобный Иоанн Лествичник, "зла и страстей по естеству нет в человеке; ибо Бог не творец страстей. Добродетели же многие даровал Он нашей природе..." (Леств 26:67). Естественное состояние человека заключается в присутствии добродетелей, в то время как страсти есть состояние противоестественное. Следовательно, это мы извратили и исказили действие души, приведя ее из естественного состояния в противоестественное. "Мы сами природные свойства к добру превратили в страсти" (Леств 26:155). Далее преподобный приводит и несколько примеров, чтобы

сделать эту мысль более понятной. "По естеству, например, мы имеем семя для чадородия", мы же употребляем его для блуда. Естественен гнев, данный нам Богом против змия, для брани с диаволом, мы же обращаем его против ближнего. Естественна ревность, чтобы мы ревновали добродетелям и таким образом приобретали их, мы же, подражая порокам, даем ей дурное употребление. Естественно желание славы, но только горней, чтобы обрести небесное блаженство. "Естественно и гордиться, но над одними бесами. Подобным образом естественно душе и радоваться, но о Господе и о благих деяниях ближнего. Получили мы и памятозлобие, но только на врагов души нашей. По естеству желаем мы пищи, но для того, чтобы поддержать жизнь, а не для сластолюбия" (Леств 25:155)».

Митрополит Ирофей Влахос. «Православная психотерапия. Курс врачевания души»

«Душа подразделяется на три силы, то есть разумную, раздражительную и вожделевательную. Грехи разумной силы таковы: "неверие, ересь, неблагоприятное понимание, хула, неразборчивость, неблагодарность и соизволения на грехи, происходящие от страстной силы в душе... Грехи раздражительной силы суть следующие: жестокосердие, ненависть, несострадательность, злопамятство, зависть, убийство и постоянное помышление о подобном сему... Грехи вожделевательной силы суть следующие: чревоугодие, прожорство, пьянство, блуд, прелюбодеяние, нечистота, распутство, корыстолюбие, вожделение пустой славы, золота, богатства и плотских удовольствий».

Св. Ефрем Сирийский. "О добродетелях и страстях"

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

«Фундаментальное равенство достоинства полов не упраздняет их естественного различия и не означает тождества их призваний как в семье, так и в обществе... ..Церковь «усматривает назначение женщины не в простом подражании мужчине и не в соревновании с ним, а в развитии всех дарованных ей от Господа способностей, в том числе присущих только ее естеству... Стремление уничтожить или свести к минимуму естественные разделения в общественной сфере не свойственно церковному разуму».

«Основы социальной концепции Русской Православной Церкви»

«То, что писал Дж. Ст. Милль в трактате "О подчинении женщины", где многие слабые стороны женщины объяснены историческим ее подчинением, оправдывается. Рост женской организованности, развитие гражданских и политических прав женщины, рост просвещения среди женщин, безусловные их успехи в области научного и культурного творчества - все это характерно для нашего времени. Женщина занимает все более активное место во всей современной жизни, но этот рост личности у современной женщины, благой и ценный сам по себе, сказывается весьма тяжело на современной семье. Переставая жить одной семьей, женщина дает очень много обществу, но сплошь и рядом у нее не хватает не только времени, но и внимания для семьи.

Пока женщина живет лишь своей семьей, она является ее реальным средоточием, чутко отзывается на все ее нужды и определяет своей незаметной, но постоянной обращенностью к семье ее жизнь. Уход матери из семьи на сторону, как бы ни был он ценен сам по себе, лишает семью ее основной силы, подрывает самые ее основы. Это роковой факт нашего времени. Не следует думать, что из этого положения нет выхода, но если в прежних условиях жизнь семьи создавалась "сама собой", без каких-либо усилий со стороны женщины-матери, то в новых условиях лишь при особых усилиях возможно сохранить семью как целостный и единый организм.»

Протоиерей Василий Зеньковский. «О религиозном воспитании в семье»

«Растление плоти - как бы материализация растления духа. Собственно говоря, пол как таковой - на языке наших современников, секс - есть абстракция, имеющая смысл в контексте анатомии и психологии, но отсутствующая в экзистенциальной реальности человека; именно потому, что человек есть существо, жизнь которого никогда не может иметь невинной самоидентичности телесных отправления животного. Все в человеке духовно, со знаком плюс или со знаком минус, без всякой середины: то, что в наше время на плохом русском языке принято называть «бездуховностью», никоим образом не есть нулевой вариант, но именно отрицательная величина, не отсутствие духа, но его порча, гниение, распад, заражающий вторичным образом и плоть. Поэтому человеку не дано в самом деле стать «красивым зверем» - или хотя бы некрасивым зверем: он может становиться лишь все более дурным человеком, а в самом конце этого пути - бесом. Но этот несчастный случай лишь сугубо поверхностно, без должной богословской и философской корректности можно описывать как победу материи над духом. В конце концов бес - существо духовное, «нечистый дух». Секс сам по себе, как предмет соответствующих научных дисциплин, духовно, нравственно и эстетически бескачественен (это мы и хотели сказать чуть выше, отмечая, что «экзистенциально» он есть нечто несуществующее); свою злокачественность или доброкачественность, свое проклятие и растление, или, напротив, очищение и освящение он получает извне, от иных, отнюдь не материальных уровней нашего бытия.»

Сергей Аверинцев. «Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи»

ОБЩЕНИЕ

«Мы живем каждый день и каждый день общаемся с теми или иными людьми. Общаясь друг с другом, мы можем раскрыть себя или в худшую, или в лучшую сторону. К сожалению, мы обычно не вскрываем света и добра, в нас обретающихся. Наши дарования нейтрализуются серостью нашей жизни. Мы часто сами не знаем ценностей нашей души, и от этого ложится на душу некоторое помрачение. Ведь для выполнения нами своего назначения, для раскрытия нас самих надо, чтобы открылись наши внутренние очи: только тогда мы увидим в душе те ценности, которые закрыты от нашего внутреннего ока. Надо самим открывать в себе эти ценности и помогать другим раскрывать их. Особенно надо подчеркнуть значение последнего: помогая другим открыть себя, мы сами открываемся себе в своей глубине. Этим именно и полезно общение с другими людьми: оно является для нас школой нашего спасения, школой нашего духовного напряжения, избегать же общения с людьми для христианина не всегда полезно.

В одиночестве человек становится почти всегда беден. Чем больше он будет отдаляться от людей, тем более он будет сам беднеть. Живя в одиночку, мы как бы отрезаем себя от общей жизни, от жизни целого организма и в этой самости засыхаем, так как не питаемся тогда соками общей жизни. Через общение же с людьми происходит извлечение нераскрытых сил человека; через соприкосновение сродных начал силы эти приходят в движение. Общение с людьми обогащает таким образом нашу душу, она расцветает через полноту нашего сближения с другими людьми. Каждый человек ведь индивидуален, но каждый человек может восполнить в себе недостающее через общение с целым организмом человечества. Люди – цветы Божии: надо, как пчела, уметь собрать мед с этих цветов, обогащать себя индивидуальностью других и свою индивидуальность раскрыть для других.

Иногда общение нам бывает трудно, но мы призваны к общей жизни, и общение с людьми есть поэтому христианский долг. Человек, общаясь с другими и творчески преодолевая разделение, раскрывает свои ценности, обогащается сам и тем самым обогащает других. Каждая ведь встреча может дать нам очень много. Если быть внимательным к

окружающим нас людям, непременно унесешь богатство, отыщешь ценности: свет, добро. В каждом человеке есть прекрасное, и только наша греховность не позволяет нам видеть это. Обычно мы только внешне прикасаемся друг к другу и не даем себе труда добраться до подлинной сущности человека. Мы не раскрываем человека с душевной стороны во всей его полноте. Мы встречаемся с Иваном, Петром, Марьей, Дарьей и в большинстве случаев расцениваем их неправильно, рассматривая их чисто внешне. Мы говорим: "Тот симпатичный, а этот нет". Часто, видя какие-нибудь недостатки человека, мы сторонимся его, принимая то, что несущественно для него, за его истинную действительность и не пытаемся даже добраться до сущности, осуждаем его, чем отделяемся друг от друга, не пытаемся преодолеть то, что разделяет нас. Мы привыкли общаться с людьми нам приятными, когда в нас есть естественное расположение друг к другу. Встречая же малейшее препятствие при общении, мы не употребляем воли для преодоления его. Поговорить с человеком, к которому имеешь предубеждение, нам очень трудно, но именно это затруднение нам и надо преодолевать. Господь хочет собрать нас воедино, лукавый же старается отделить нас друг от друга. Через преодоление разделения мы опознаем друг в друге то единое, что у нас от Бога, что составляет нашу силу, что дает нам благо жизни – благобытие.

Грех разделил весь род человеческий. При победе в себе греха люди взаимно приближаются, так как возвращаются к изначальному своему состоянию цельности человеческой природы – единого организма. Грех обкрадывает человека. Не преодолевая того, что нас разделяет, мы видим не подлинную жизнь каждого человека, а личину, которую мы неправильно принимаем за действительное! Наша разделенность, наша самость искажает нашу жизнь.

Нередко мы должны для общения с людьми побороть и некое неприятное чувство, пересилить себя, совершить некоторый подвиг, побороть свою неприязнь, что является или доброделием, или добродетелью. В самом деле, это есть задача каждого дня для каждого из нас. Общительность есть дарование Божие, а из необщительного сделать себя общительным ради пополнения своей скудости есть подвиг.

Иногда мы видим, что в рядовых людях вдруг открываются необыкновенные ценности при каких-нибудь чрезвычайных событиях, как, например, война или какое-нибудь иное бедствие. Зачем же ждать этих чрезвычайных событий, чтобы узреть добро в человеке? Относясь творчески к жизни, мы всегда можем его выявить, надо только постараться выйти из инертности и преодолеть разделение. Преодолевая это разделение между людьми, люди начинают ощущать единство жизни, которое дает им благо, несет радость, блаженство. Через преодоление разделенности мы как бы входим внутрь друг друга, примером чего может служить дружба. Про таких людей говорят: "Они живут душа в душу". Только через преодоление того, что разделяет нас, является перед нами полнота жизни.

Нам обычно кажется, что наши встречи с людьми случайны. Конечно, это не так! Господь ставит нас друг около друга в семье, в обществе, чтобы мы один от другого обогащались, чтобы, прикасаясь друг к другу, люди трением возжигали блески света. Господь говорит: "Вот тебе задача. Я поставил тебя с тем или иным человеком. У тебя в сердце есть талант, которым Я наградил тебя, раскрой его". Господь, посылая каждую душу в жизнь, оделяет ее каким-либо талантом и дает арену для действия, для расцвета ее духовной жизни. И как каждый человек духовно неповторим, то, если его духовное богатство не будет выявлено, это будет смерть духовная, исчезновение света Божия в данной точке бытия. Поэтому каждый должен заботиться о своем духовном мире, чтобы дать свету Божию в нем засиять, а не исчезнуть. Отчего не хотим мы, как бы медлим использовать свои силы, которые находятся в нас? Через борьбу с грехом в нас самих мы освобождаем начало добра в себе и этим можем сами творить новую жизнь, сокращать зло на земле, сокращая

прежде всего зло в самих себе. Малейшее усилие с нашей стороны разрезает нашу инертность, пробуждает дремлющее в нас добро и выявляет его.

Каждому даны свои таланты. Каждого Господь спросит: "Почему ты не сделал того, что должен был сделать?" Задача каждого в своей жизни раскрыть и умножить талант, данный ему Богом. Обыкновенно говорят: "У меня нет никаких талантов", имея в виду талант ученых, художников, общественных деятелей... Но гораздо важнее таланты сердца, которыми Господь наделил каждого человека, как, например, приветливость, чуткость, сострадательность. Раскрытие этих талантов как природных свойств нашей души в наших руках: эти наши таланты, конечно, раскрываются лишь через живое общение с людьми. Мы и должны поэтому научиться извлекать ценности своей души через близость к тем людям, с которыми нас поставил в жизни Господь. Мы вообще ведь соединены различными нитями друг с другом – и нам надо через эти нити создавать общность и единство в нашей жизни. Наша задача в жизни может быть сформулирована как искание общности в жизни с людьми, с которыми мы связаны. Больно сознавать, что много людей жалуется на одиночество. Обособленность от других действительно угнетает человека, а единение, наоборот, дает бодрость, так как человек чувствует, что он в мире не затерт. Единение между людьми есть нить, переброшенная от земли к небу, к Богу, к Единящему центру. Единство, исходящее из сердца одного к сердцу другого, имеет в себе направление к одному центру – к Богу, ибо единение между людьми и есть жизнь, разделение же есть смерть. Единение между людьми несет нам благо, которое дает нам радость жизни. Это закон жизни, отступая от которого люди должны страдать неминуемо. Мы все созданы по образу Божию – и это значит, что образ Божий и есть то, что нас единит. Сближаясь, можно постепенно достигнуть единомыслия, единокровия... того единства, о котором Христос сказал: "Яко и Отче во Мне, и Аз в Тебе, да и тии в Нас едино будут" (Ин 17:21). А мы даже не считаем долгом искать в серости людской жизни того, что у нас от Бога, что на самом деле могло бы нас сблизить. Разделенность мы принимаем за подлинное бытие и не употребляем усилий, чтобы преодолеть эту разделенность. А состояние разделенности лишает нас возможности находить радость в повседневной жизни, мешает нам раскрыться и выявить свои ценности.

Мы все ждем радостей извне, а того, что есть в нас самих, мы не замечаем. Мы потому и окутаны тьмой – и внутри, и вовне. В наших сердцах лежит тьма греховная, и мы придаем не то значение вещам, какое надо. Мы запутываемся в мелочах, устаем в суете, дела не делаем, а друг с другом ссоримся. Так день идет за днем, и данный момент жизни уходит без того содержания, которым мы могли бы наполнить нашу жизнь, если бы прежде всего искали друг в друге общее нам, божеское. Мы не различаем значимости минут, дней, часов, вещей... У нас ослепление какое-то. В нашей обыденной жизни, где требуется поминутно преодолевать препятствия, чтобы быть в общении, мы, по незнанию важности этого, не преодолеваем их. Мы ходим во тьме и ежеминутно спотыкаемся, отчего очень страдаем. Если бы мы попробовали преодолеть тьму в нас самих, то тем самым сделалось бы светлее и вокруг нас, но мы не стараемся рассеять тьмы. Если же достигнуть момента осветления, все изменяется, и люди, окружающие нас, становятся как будто иными.

Постоянно слышно: "Нет людей хороших". Как нет людей? Среди нас люди и с образованием, и с умом, и с душевным кладом, и только за внешней, серой оболочкой мы этого не видим, чем зарываем и свои таланты, и чужие. Мы рабы ленивые и лукавые. Мы говорим, что не можем умножить свои таланты, хотя и сказано: "Толцуйте, и отверзется вам".

В каждом сердце надо искать клад. Клады ищут часто, но не душевные, а надо искать душевный клад. Могут спросить: зачем? Ответим: чтобы обогатиться. Мы видим в людях только внешнее и берем от них внешнее и не замечаем клада, лежащего в каждом, не ищем этого клада. Надо искать талант сердца: этот клад есть источник блага. Но как это

сделать? Для этого нужно напряжение и труд. Без труда, говорят, и рыбку не вынешь из пруда. Если и великие таланты, получив дар от Бога, должны трудиться, чтобы был соответствующий плод, то тем более это верно для обыкновенных людей. Подходя к человеку, будем вглядываться в его сердце, которое есть центр человека. Христос сказал, что все исходит от человеческого сердца: "Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое" (Лк 6:45). Доброта сердца есть дар Божий, ее можно удесятерить: на доброте сердца легко построить добродетель. Иоанн Златоуст говорит: "Не в том чудеса, что делаем великие дела, а чудо то, когда злой превращается в доброго", ибо тогда побеждаются уставы естества, и совлекается ветхий человек, и создается новая тварь через борьбу с грехом. Борясь с грехом, человек совершенствуется, то есть становится тем, что его роднит с Богом. Человек, побеждая грех в себе, открывает этим лучшие стороны своей души, чем в то же время вскрывает и в другом человеке клад, о существовании которого тот и сам даже не подозревал. При грехе человек как бы боится другого человека, не ступает радостно по земле. Он думает про себя, как бы ему не встретиться с тем или иным человеком... Побеждая же грех, человек подходит легко к другому человеку и заражает его добром. Наша задача обращать внимание не на внешнее, а искать в себе и в других то, что у нас от Бога. Если посмотреть каждому человеку внутрь, то можно увидеть его истинную сущность. Это не легко сделать, но надо нудить себя на это.

Подойдем к тому же с другой стороны. Душа наша многогранна и раскрывается не вся целиком сразу. Разнообразные силы душевные зреют благодаря действию нашей воли, а еще более через влияние нашего опыта, всей жизни. Как часто, устремляясь к добру, мы даем простор дурным движениям, не связанным с этим добром; так прорастают в душе новые плевелы. Усилим воли мы могли бы вырывать эти плевелы, и тогда талант души мог бы раскрыться в атмосфере, уже очищенной. Господь прижимает нас друг к другу, как, например, в изгнании, а мы не сближаемся, не ищем божеского друг в друге, а только все ссоримся и отделяемся друг от друга. Мы не раскрываем своего капитала, тогда как этот капитал, раскрытый через общение, своим единством может приблизиться к единству воли и чувства. Это – клад душевный, обретение которого прекратило бы наше разделение. Найдя этот клад, мы будем черпать из него силы для жизни. Если этого не сделаем, Господь посечет нас, как смоковницу бесплодную.

Когда мы пребываем в добром общении с людьми, мы освещаемся искорками света, уносим с собой что-то невидимое, чем и живем. Господь посылает нас в мир, чтобы выявить свои богатства. Если по крупинкам соберем открытое нам добро и свет, то и это уже будет много. Если будем собирать крупинки света, то в этой атмосфере пропитаемся и сами светом, и тогда произойдет вспахивание нашего окаменевшего сердца. Отыскивание этого света и есть процесс искания, так как это уже есть момент духовного просветления: красота искомого тогда наполняет красотой нашу душу. Вот пришла благая мысль отыскать клад в своей душе, и в поисках его мы неминуемо будем выдергивать плевелы из своего сердца. Момент исторжения греховных терний из нашего сердца и очищение его и дает нам ощущение подлинного блага, дает радость жизни. Это благо есть ступень к обители лицезрения Бога, момент нашего духовного роста – блаженство. Сказано: "Чистии сердцем Бога узрят" (Мф 5:8). Такими отдельными моментами человек как бы вдвигается в вечность, утверждается в вечности, уготовляя себе уголок в обители, которая есть свет, идущий от Света светов.

Архиепископ Сергей Пражский (Королев). «Духовная жизнь в миру»

ДРУЖБА

«Боящийся Господа направляет дружбу свою так, что, каков он сам, таким делается и друг его» (Сир 6:17).

«Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья (Притч 17:17). «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Притч 18:25).

«И сказал Ионафан Давиду: чего желает душа твоя, я сделаю для тебя» (1 Цар 20:4). «Если хочешь приобрести друга, приобретай его по испытанию и не скоро веряйся ему» (Сир 6:7).

«Люби друга и будь верен ему; а если откроешь тайны его, не гонись больше за ним: ибо как человек убивает своего врага, так ты убил дружбу» (Сир 27: 17-19).

«Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин 15:13).

ЖИЗНЬ-СМЕРТЬ

«Жизнь истинная.

Как ни странно это звучит, но это правда: мы приходим в этот мир, чтобы спастись от него. Так же как люди уходят на войну не ради наслаждения войной, но чтобы спастись от неё!

Ради большего блага люди идут воевать; ради большего блага, чем земная жизнь, мы рождаемся в этот мир. Ради вечной и лучшей жизни мы рождаемся в эту жизнь. Истинные христиане всегда считали свою жизнь военной службой. И как солдаты считают дни своей службы и с радостью думают о возвращении домой, так и христиане постоянно помнят о конце своей жизни и возвращении в свое Небесное Отечество.

Содержание жизни.

Когда бытие человека не наполнено Богом, оно не наполнено и жизнью: оно сродни безысходной, мертвящей пустоте.

Все суть пустота, вакуум, если не наполнено Богом.

Всякая душа мертва, если не исполнена Богом.

Люди живы настолько, насколько в них живет Бог. Ибо только Бог - жизнь.

Потому считать всех людей одинаково живыми - иллюзия. Есть живые и неживые, что зависит от меры Бога в них, меры жизни, которую они несут в себе.

Со страхом говорю тебе: есть неживые люди. Их будто нет. И они отличаются от живых так же, как отличаются предметы во сне от предметов наяву. Хотя неискушенным они кажутся такими же живыми!

Они же существуют! Разве их нет? - спросишь ты. Да, но и, когда угасает костер, дым еще долго витает над пепелищем Борьба за жизнь.

Смотри, не поддайся иллюзии, которую принято называть "борьбой за жизнь". Эти слова имеют смысл, только если означают: "борьба за Бога", иначе они бессмысленны. Для того же, кто нашел свою жизнь в Боге, не существует никакой "борьбы за жизнь". Бог не ведет ни с кем никакой борьбы. Само присутствие Божие - победа.

Борьба за жизнь в общепринятом смысле означает борьбу за более продолжительную жизнь тела на земле. Следовательно, это не борьба за жизнь, а борьба за тело. Иллюзорность этого девиза видна из того, что люди, не знавшие о нем, не делавшие культа из своего тела, жили часто дольше и счастливее тех, кто следовал ему.

Жизнь по соизволению дается Начальником Жизни.

Представь, что наполненные маслом горшки стали бы бороться между собой за то, какому сохраниться, а какому быть разбитым. Что сделает горшечник? Он выльет из них масло, которое дороже горшков, понаблюдает некоторое время за забавной борьбой горшков и наконец перебьет их и наделает новые.

У тех, кто не думая о Боге как Источнике Жизни, борется за жизнь, Он отнимает Свою жизнь и Дух, оставляя пустые горшки».

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

ТОЛЕРАНТНОСТЬ

Полным типом справедливости является справедливость христианская - справедливость христианского сердца. Основной, мудрый и в то же время ясный и понятный принцип ее выражен в Евангелии словами: "Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, поступайте и вы с ними" (Мф 7:12). А апостольский собор повторил это в отрицательной форме: "не делать другим того, чего себе не хотите" (Деян 15:29). Итак, не вноси в жизнь ни фальши, ни лжи, ни обиды, никакого зла. Все люди - это ближние, - не делай им того, чего не желаешь самому себе. Мало того - не только не делай зла, но и твори добро, по совести, от сердца, воодушевляясь Евангельским законом любви, милосердия и всепрощения. Ты желаешь, чтобы к тебе относились сердечно - сам открывай свое сердце ближнему. И не будь эгоистом, не считайся только со своими правами - как это делают лояльные и корректные люди - но выше всех своих прав ставь благо и пользу ближнего своего - по закону христианской любви.

Часто и обычно бывает в жизни так, что к себе мы являемся слишком снисходительными, а к ближнему - требовательными и строгими. Христианская справедливость говорит иное. Господь говорил: "что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревно в своем глазе не чувствуешь?.. Лицемер, вынь прежде всего бревно из своего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата своего..." Поэтому подвижники христианства, так скорбевшие о своих грехах, до безжалости строгие и требовательные к себе, - были так всепрощающе снисходительны к другим, ласкою и любовью покрывая недостатки ближнего. И вообще, христианское правило жизни учит нас в прискорбных случаях жизни, напр., ссорах, неприятностях и т. д., - причину их искать не в других, а в себе самих - в своем грехолюбии, неуступчивости, самолюбии и эгоизме. Таким образом, христианская справедливость требует от нас снисходительности к другим. Но и этого мало. Она зовет нас к тому, чтобы в каждом человеке мы видели именно брата - брата во Христе, возлюбленное творение и образ Бога всемогущего. И как бы ни падал человек, как бы ни затемнял он в себе образ Божий грехами и пороками, мы все же должны искать в душе его искру Божию - как это сумел сделать Достоевский в своих "Записках из Мертвого дома" (с каторги). "Грехи грехами, а основа в человеке - образ Божий... Грех ненавись, а грешника люби" - говорил когда-то отец Иоанн Кронштадтский...».

Митрополит Филарет (Вознесенский). «Конспект по нравственному богословию»

Концепция участия Русской Православной Церкви в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа и работе с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом

Введение

В конце XX века народы, окормляемые Русской Православной Церковью, вслед за многими странами мира, столкнулись с эпидемией инфекции вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).

Сегодня эта эпидемия, поражающая в первую очередь молодежь и экономически активное население и требующая все больших затрат для лечения больных, является одной из наиболее серьезных угроз для стран СНГ.

Питательной средой эпидемии ВИЧ в наших странах является массовое распространение асоциальных и аморальных форм поведения: потребления инъекционных наркотиков и беспорядочных половых контактов. В то же время нередки случаи, когда заражение происходит из-за халатности медицинского персонала, в результате изнасилования,

неверности супруга; растет число детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей. Заболевание, первоначально распространявшееся среди "групп риска", постепенно охватывает все более широкие слои общества.

Русская Православная Церковь в лице священнослужителей и мирян принимает участие в борьбе с эпидемией вируса иммунодефицита человека/синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа) и в преодолении ее последствий.

Сознавая свою ответственность перед Богом и людьми, Церковь считает своим первоочередным долгом духовно-нравственную оценку эпидемии ВИЧ/СПИДа. Социальные и медицинские факторы и явления, способствующие формированию так называемых групп риска, являются причинами эпидемии ВИЧ лишь опосредованно и вторично. Подлинной же первопричиной и источником стремительного распространения эпидемии является достигшее невиданных прежде размеров умножение греха и беззакония, утрата обществом фундаментальных духовных ценностей, нравственных устоев и ориентиров. Все эти разрушительные процессы свидетельствуют о тяжелых духовно-нравственных недугах, поразивших общество, которые, в случае их последовательного развития, могут привести и к более масштабной катастрофе. Церковь ясно свидетельствует, что болезни и связанные с ними страдания, в том числе переживаемое больными отчуждение и презрение со стороны окружающих, - это последствия греха, пренебрежения богозаповеданными нравственными нормами и интересами ближних. Обличая грех, Церковь, следуя примеру своего Господа, совершает служение милосердия в отношении больных. Церковь ведет работу с наркозависимыми, составляющими основную группу риска заболеваемости ВИЧ/СПИДом. В последнее время ВИЧ-инфицированные все чаще оказываются в сфере пастырского попечения приходских священников.

Призвание Церкви в ситуации эпидемии ВИЧ/СПИДа не отличается от веками исполняемого ею служения, возложенного на нее Богом. В то же время современная ситуация с эпидемией ВИЧ/СПИДа является во многих отношениях новой для Церкви и имеет свою специфику, связанную с характером заболевания, его нравственными корнями и социальными последствиями, а также с масштабом эпидемии.

Часть 1. Богословские и этические аспекты болезни

1.1. Достоинство и предназначение человека

Христианское утверждение о достоинстве человека основано на учении о сотворении мира и человека Богом, а также на учении о воплощении Сына Божия. Согласно Божественному Откровению, выраженному в Священном Писании, человек создан по образу и подобию Божию (Быт. 1. 26), что поднимает его на высочайшую ступень бытия.

Ценность человека связана также с воплощением Сына Божия - Господа Иисуса Христа. Будучи единосущным Богу Отцу по божеству, Сын Божий стал единосущным нам по человечеству, во всем подобным нам кроме греха.

В святоотеческой традиции подобие принято рассматривать в том числе как задачу по реализации заложенного в человеческой природе образа Божия, то есть как уподобление Богу в праведности и святости. В православном богословии стяжание человеком подобия Божия называется также обожением, то есть достижением такого состояния, когда человеческая природа по благодати приобретает свойства божественного естества. Именно в обожении, по учению Церкви, состоит высшее предназначение каждого человека.

1.2. Грех и его последствия

Грехопадение есть духовный разрыв человека с Богом. Оно значительно ослабило возможность человека совершенствоваться согласно Божию замыслу о нем. Произошло изменение состояния человеческой природы, затронувшее разумную, чувственную и

телесную часть человеческого существа. В результате греха телесному существованию человека от рождения до смерти сопутствуют болезни (Быт. 2. 17; 3. 16-19; Рим. 5. 12; 6. 16; 8. 6; 1 Кор. 15. 56; Евр. 2. 14-15; Иак. 1. 15). В болезнях проявляется власть смерти над человеком (ср. Рим. 5. 14; 1 Кор. 11. 28-32).

Будучи причиной разрыва между человеком и Богом, грех вносит разрыв и в отношения между членами человеческого общества, приводя ко все усиливающемуся взаимному отчуждению, соперничеству и вражде (Быт. 3. 12; 4; 11. 1-9). I.3. Христос - Искупитель человека от греха, болезни и смерти

"Бог не сотворил смерти" (Прем. 1. 13). Он создал человека не для того, чтобы дать ему умереть (Иез. 18. 32), но чтобы он жил (Прем. 1. 13 сл.; 2. 23). Хотя человек сотворен не бессмертным по природе, он призван Богом к вечной жизни, которая возможна только как пребывание человека в общении с Ним.

Согласно учению Церкви, Сам Бог приходит на помощь человеку, ставшему пленником греховных страстей и, как следствие, смерти. Сын Божий становится Сыном Человеческим. Христос побеждает грех и дает спасение от него (Мф. 9. 13; Лк. 5. 8). Сделавшись за нас "грехом" (2 Кор. 5. 21) и "проклятием", которые навлечены грехом, Христос "искупил нас от клятвы закона" (Гал. 3. 13).

Исцеление от болезней, очищение от греха, избавление от страданий и смерти - суть плоды победы Христа над "князем мира сего", "имеющим державу смерти" (Ин. 12. 31; Евр. 2. 14; Откр. 7. 13 сл.). И хотя после пришествия Спасителя болезнь не исчезает с лица земли, Божественная сила, которая ее в конце концов победит, уже действует на земле. Чудеса исцелений предвещают состояние совершенства, которое человечество обретет окончательно в Царствии Божиим. Смерть и воскресение Господа Иисуса Христа открывают путь каждому человеку к победе над грехом и к обретению вечного спасения от смерти.

I.4. Христианское отношение к болезни и врачеванию

"Попечение о человеческом здоровье - душевном и телесном - искони является заботой Церкви", - говорится в Основах социальной концепции Русской Православной Церкви. - При этом Церковь всегда помнит библейские слова о том, что "от Вышнего врачевание" (Сир. 38. 2)".

Болезнь и страдание не только имеют негативное значение, но могут стать противоядием греху. Страдания подвигают христианина к духовному переосмыслению жизни. Болезнь может научить человека соучастию в страданиях другого, возбудить в нем чувство солидарности, единства судьбы человеческого рода и обратить его взор к Богу как Небесному Отцу. Болезнь напоминает человеку о его смертности, однако для христианина смерть - не только последний враг; она связана с упованием на посмертное соединение с Богом, основанием чего является пасхальная вера в воскресшего из мертвых Христа, Победителя смерти.

Православное Предание не рассматривает болезнь и страдания как "плату" за наши грехи. Страдания являются следствием греховности человека и попускаются Богом, но они не обязательны для достижения спасения, ибо грех преодолевается покаянием и исполнением заповедей Божиих.

Святые отцы не считают возможным установить однозначную связь болезни с тем или иным личным грехом человека. Так, преподобный Марк Подвижник говорит: "Не думай, что всякая скорбь находит на людей за грехи". Предостерегает от поспешных выводов о причинах болезней и святитель Иоанн Златоуст: "Есть много людей неразумных, которые из несчастий другого обыкновенно выводят дурное заключение о его жизни. Так было и с Иовом. Не зная за ним ничего худого, говорили ему: по грехам твоим ты еще мало наказан (Иов. 33. 27)". Такова же позиция в этом вопросе и святителя Филарета Московского: "Кто

может измерить глубину, исследовать пути Божиих судеб? Кто решится каждого больного признать осужденным и всякую болезнь вывеской виновности?" I.5. Больные и Церковь
Люди, страдающие от различных заболеваний, в том числе тяжелых и неизлечимых, являются предметом особой заботы Церкви. Церковь совершает ежедневные соборные молитвы о даровании болящим здравия и спасения.

Евангелие призывает человека не просто к состраданию другому, но к деятельному проявлению любви, которое должно выражаться в трудах милосердия, в духовной и материальной поддержке нуждающихся.

В отношении к страданию, к отторгнутому человеку любовь Христова издревле являла себя как высшая духовная сила, действия которой не следуют мирским установлениям, но могут побеждать мир и нести спасение обреченным. Праведники и святые Церкви, встречаясь со страждущими, отчаявшимися, пребывающими на краю смерти людьми, проявляли не просто милосердие и сочувствие, но любовь преизбыточествующую. Эта любовь изливается и на тех страждущих, которые оказались презренными и отверженными, изгоями, на тех, кого социальная мораль считает недостойными сострадания. Участие и любовь к прокаженным, к наказанным преступникам, к людям, от которых все с презрением или ужасом отвернулись, - исконно христианская, евангельская добродетель. Ибо Спаситель Христос "пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию" (Мф. 9. 13).

Образ Божий в человеке неуничтожим даже в состоянии греха и отпадения от Бога. Чужой грех не может служить причиной для превозношения или презрения. Церковь учит, что следует ненавидеть сам грех и противостоять ему, но при этом не переносить чувство ненависти и отторжения на согрешившего человека, согласно святоотеческому принципу: "Ненавидь грех, но люби грешника".

В ситуации эпидемии ВИЧ/СПИДа священнослужители и миряне должны сделать все возможное для того, чтобы попытки людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, прийти в Церковь не были встречены холодом равнодушия, а тем более презрения и осуждения. Человек с ВИЧ/СПИДом призван обрести в Церкви дом Отчий, тихую гавань спасения и заботливую семью.

В современном обществе, где часто культивируются жестокость и ненависть по отношению к другому, поощряется борьба с другими людьми за обретение высокого социального статуса и присвоение максимума материальных благ, Церковь должна проповедовать словом и проявлять на деле свою веру и убежденность в том, что сострадание, милосердие, жертвенная любовь к другому человеку являются универсальной и абсолютной этической ценностью.

Часть II. Задачи по организации церковной работы с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом, и их близкими

II.1. Приходской уровень

Роль и задачи пастыря

а) Строение Таин Божиих

Священническое служение - это прежде всего строение Таин Христовых, то есть постоянное созидание и укрепление Церкви посредством богоустановленных Таинств и иных священнодействий. Сама Церковь есть таинство в глубочайшем и всеобъемлющем смысле слова, и центром ее сакраментальной жизни является Святейшая Евхаристия. Служение слова и пастырская забота о прихожанах имеют целью достойное участие верных в Евхаристии, через которую они вступают в общение с Богом, "составляя одно тело во Христе" (Рим. 12. 5).

Тем, кто уверовал во Христа и очищен Таинством Покаяния, не может быть возбранен вход в Царство; в том числе и ВИЧ-инфицированный не может быть отлучаем от участия в Таинстве Евхаристии.

Это же касается и других Таинств. Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, которые во дни своей болезни открывают свое сердце вере во Христа и, если не крещены, искренне желают принять Таинство Крещения, должны быть с любовью принимаемы в церковное общение, равно как и те, кто, будучи крещены, не жили прежде церковной жизнью, но желают, принеся покаяние Богу, воссоединиться с Церковью.

Важной задачей пастыря является содействие включению людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, в приходскую жизнь, которое должно начинаться с их вхождения в молитвенный и литургический ритм прихода. При решении вопроса о безопасности для других членов общины участия в церковных Таинствах людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, следует руководствоваться следующим.

С медицинской точки зрения (при условии отсутствия у больного открытых кровоточащих ран) нет препятствий для совершения Таинства Крещения над ВИЧинфицированным в приходском баптистерии. Также нет препятствий для совершения над такими больными Таинств Миропомзания и Елеосвящения. То же самое справедливо относительно причащения ВИЧ-инфицированных, а также целования ими икон и иных святынь.

С уважением относясь к медицинским рекомендациям, верующие помнят, что Крещение - это не "прием общей ванны", но церковное Таинство, и вода для его совершения освящается. То же касается и прикосновения верующих к святыням, и прежде всего приобщения высочайшей Святыни - Тела и Крови Христовых. По глубочайшему убеждению многих поколений верующих, передача инфекции через лжицу, погружаемую в истинную Кровь Христову, невозможна.

Одной из форм духовной помощи членам прихода, живущим с ВИЧ/СПИДом, могут стать особые молебны об их здравии, а также включение особых прошений о них в сугубую ектению. В ряде приходов Русской Православной Церкви уже в течение ряда лет существует традиция совершения специальных ежемесячных молебнов о здравии людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

б) Церковная проповедь
При рукоположении в священный сан пастырю подается дар свидетельствовать от полноты церковного Предания. Священник призван к постоянной проповеди Слова Божия и истолкованию Евангелия в применении к жизни общины и каждого христианина. Церковная проповедь должна быть обращена к нуждам и проблемам сегодняшнего мира и человека, разрешать которые следует в свете Божественного Откровения и учения Церкви. Ситуация с эпидемией ВИЧ/СПИДа, причины ее распространения, а также отношение общества к больным ВИЧ/СПИДом должны побуждать священнослужителей чаще обращаться к данной теме на проповеди. При этом, всемерно обличая грех и бездуховность, являющиеся подлинным источником распространения эпидемии, одновременно следует настаивать на святоотеческом принципе "ненавидь грех, но люби грешника", обличая фарисейство и греховный навык осуждения других.

Непременным элементом проповеди священника должно быть обращение к верующим призыва Спасителя о деятельной любви к ближним, в первую очередь к больным, нуждающимся, заключенным, отверженным.

в) Пастырское душепопечение о лицах, живущих с ВИЧ/СПИДом

Важнейшим основанием и принципом пастырского душепопечения является сострадательная, жертвенная любовь пастыря к своим пасомым. При этом излюбленным святоотеческим образом пастырства является деятельность врача (см. Св. Григорий Богослов, III Слово). "Врачевание" души должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей тех, кто нуждается в таком врачевании.

Следует помнить, что существует большое разнообразие способов заражения и ситуаций, в которых обратившийся к священнику человек с ВИЧ/СПИДом мог заразиться. ВИЧинфицированный может оказаться вовсе не закоренелым грешником. Священник

должен относиться к ВИЧ-инфицированному как к любому другому человеку, страдающему каким-либо серьезным заболеванием.

Человек, живущий с ВИЧ, испытывает чрезвычайную психологическую нагрузку, особенно трудно переносимую в первое время после получения известия о своем положительном ВИЧ-статусе. Это психологическое бремя усиливается рядом иных обстоятельств - отвержением со стороны общества, утратой смысла жизни, чувством страха. Пастырь должен проявлять максимальное внимание к обратившемуся человеку с ВИЧ/СПИДом. Прежде всего важно помочь ему преодолеть отчаяние и обрести надежду. Главная же задача пастыря при общении с ВИЧ-инфицированным - дать ему возможность обрести подлинный смысл жизни, встретиться со Христом.

Священник должен призывать человека, живущего с ВИЧ/СПИДом, ответственно относиться к самому себе и к своим близким. В отношении самого себя больному следует заниматься лечением и вести здоровый образ жизни, в отношении близких - делать все возможное для предотвращения их заражения. Больной также может принести пользу обществу, в частности, помогая тем ВИЧ-инфицированным, которые нуждаются в поддержке, чтобы справиться с психологической нагрузкой и отчаянием. Для священника, окормляющего людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, будет полезным знание особенностей протекания болезни, специфики лечения и его доступности, методов преодоления трудностей, связанных с социальной адаптацией. г) Пастырское попечение вне прихода

Священнику следует уделять внимание посещению ВИЧ-инфицированных на дому, в больнице, в хосписе - особенно больных, находящихся в терминальной стадии. Большое значение будет иметь наличие у священника опыта пастырской заботы об умирающих, особенно недостаточно воцерковленных. В силу особенностей распространения ВИЧ/СПИДа в России, в терминальной стадии могут находиться люди молодого возраста, многие с опытом употребления наркотических веществ. В случае инфицирования и смерти обоих супругов может возникнуть вопрос о дальнейшей судьбе детей и близких, находящихся на их иждивении, что может потребовать той или иной помощи со стороны прихода.

Важна пастырская работа священника с ВИЧ-инфицированными в тюрьмах. В связи с высокой степенью распространенности наркозависимости и ВИЧ-инфекции среди заключенных, большое значение приобретает подготовленность священника для работы с данной категорией лиц.

д) Вопросы семейной этики в пастырском попечении о лицах, живущих с ВИЧ/СПИДом
Факт обнаружения ВИЧ-инфекции у одного или обоих супругов, как правило, оказывается серьезным испытанием для семьи. Такие случаи требуют особого пастырского внимания и такта.

Особый случай - вопрос о вступлении в брак лиц, из которых одно ВИЧ-инфицировано, а другое об этом информировано и желает вступления в такой брак. Оба будущих супруга, в случае решимости вступить в брак, должны ясно понимать, что существует риск заражения супруга (супруги) и будущих детей. Пастырю в этой ситуации следует сделать все возможное, чтобы такое решение не было лишь результатом временной эмоциональной реакции: оно должно быть взвешенным, ответственным, духовно и нравственно мотивированным.

Вместе с тем современные профилактические и терапевтические методы снижают риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку, что открывает возможность рождения здоровых детей в семьях, где один или оба супруга ВИЧ-инфицированы. В таких ситуациях следует рекомендовать супругам обязательное наблюдение у врача. Дяконическая (церковно-социальная) работа с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом Там, где это необходимо и возможно, на приходах следует создавать службы оказания духовной и психологической помощи людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, и их близким. В

работе этих служб должны участвовать специально обученные миряне и священнослужители. В приходах могут быть созданы телефоны доверия для оказания духовной и психологической поддержки специалистами из числа мирян и священнослужителей.

Приходские патронажные службы, окормляющие больных и престарелых в больницах и на дому, могут осуществлять уход и за ВИЧ-инфицированными. Сестры милосердия и иные специалисты, работающие в хосписах, также могут оказывать помощь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом. Миряне, участвующие в тюремном служении, могут оказывать психологическую и духовную поддержку ВИЧ-инфицированным, находящимся в местах лишения свободы. Важным направлением работы является реабилитация ВИЧ-инфицированных наркозависимых. Для этого могут создаваться специальные реабилитационные программы и центры, действующие при приходах и монастырях. Все эти виды служения в отношении людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, и их близких требуют специальной подготовки и обучения. Важное значение в приходской диаконии имеет вовлечение ВИЧ-инфицированных в активную социальную и иную приходскую работу, включение их в жизнь прихода.

Образование и катехизация на приходском уровне

Священнослужитель на приходе должен вести разъяснительную работу в отношении ВИЧ-инфекции и лиц, живущих с ВИЧ/СПИДом, сообщая прихожанам объективную и достоверную информацию. Эту работу следует вести как среди взрослых прихожан, так и среди детей. Образовательная и воспитательная работа с детьми в отношении ВИЧ-инфекции может проводиться в рамках приходских воскресных школ, специализированных приходских детских и молодежных программ, летних лагерей. Основная цель этой работы - воспитание в духе христианских нравственных принципов, усвоив которые, дети смогут самостоятельно и ответственно контролировать свое поведение. Образовательная и воспитательная работа на приходе должна учитывать те опасности, с которыми сталкивается современная молодежь, и учить противостоять им. Следует с раннего возраста воспитывать детей в духе семейных ценностей, супружеской верности и целомудрия, милосердия и сострадания, отвержения наркотиков и других греховных искушений.

II.2. Монастыри

В силу организации и внутреннего уклада жизни монастыри предоставляют хорошую возможность для реабилитации лиц, живущих с ВИЧ/СПИДом. Поэтому при монастырях целесообразно создание центров реабилитации ВИЧ-инфицированных. В подобные центры для наркозависимых целесообразно принимать людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

II.3. Специализированные церковные организации

Полезно создание специализированных церковных организаций по оказанию различной помощи ВИЧ-инфицированным и их близким. Эти структуры могут взять на себя также задачу обучения приходских диаконических тружеников работе с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом. Работа с ВИЧ-инфицированными может вестись и на базе существующих церковных организаций, например, душепопечительских центров по реабилитации наркозависимых, уже действующих в ряде городов. При таких центрах могут создаваться специализированные подразделения по духовно-психологической реабилитации ВИЧ-инфицированных, организации паллиативного ухода за больными на дому.

II.4. Епархиальный уровень

Социальным отделам епархий Русской Православной Церкви следует включить в сферу своей деятельности работу с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом, координируя и поддерживая эту деятельность на приходах, в сестричествах и братствах, в монастырях и специализированных церковных организациях.

Необходимо вести разъяснительную работу среди священнослужителей в отношении ВИЧ, о необходимости и способах оказания поддержки ВИЧ-инфицированным, особенностях литургической практики и душепопечения в отношении таких людей.

Епархиальные пастырские совещания

Вопрос пастырского попечения о ВИЧ-инфицированных и весь комплекс связанных с этим проблем должен стать предметом обсуждения и изучения на епархиальных пастырских совещаниях - от получения объективной научной информации о ВИЧ-инфекции, путях заражения и профилактики, психологических особенностях ВИЧ-инфицированных, и до анализа накопленного опыта разрешения сложных нравственных, пастырских и церковно-практических вопросов.

Епархиальные пастырские совещания могут стать инструментом налаживания сотрудничества приходов в организации совместных диаконических инициатив в помощь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, и их близким.

Курсы по подготовке пастырей и мирян для работы с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом
Важное значение в организации участия Церкви в борьбе с распространением эпидемии ВИЧ/СПИДа имеет специальная подготовка и переподготовка как будущих, так и уже несущих свое церковное послушание священнослужителей.

В связи с этим следует считать необходимым в рамках учебного процесса в Духовных школах чтение специальных курсов и проведение иных образовательных мероприятий по различным аспектам пастырского попечения о людях, живущих с ВИЧ/СПИДом. Также следует считать целесообразным проведение регулярных епархиальных,

межепархиальных, общецерковных пастырских курсов для священнослужителей, где они могли бы получать необходимые сведения о болезни ВИЧ/СПИД, о принципах и методах пастырского попечения о ВИЧ-инфицированных. Следует считать полезной организацию диаконической подготовки мирян для служения милосердия и заботы о людях, живущих с ВИЧ/СПИДом.

Координация и информация

Для эффективной работы по оказанию помощи людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, необходима координация соответствующих инициатив как на епархиальном, так и на общецерковном уровне, а также обмен различной, в том числе методической, правовой и медико-психологической информацией между ними.

II.5. Общецерковный уровень

Социальная и образовательно-воспитательная деятельность Церкви по противодействию распространению эпидемии ВИЧ/СПИДа, а также по пастырской и диаконической работе с ВИЧ-инфицированными, осуществляемая в епархиях и в специализированных церковных организациях, должна координироваться на общецерковном уровне. Это позволит обеспечить единые подходы к решению сложных канонических и пастырских проблем, способствовать выработке общецерковной позиции во взаимоотношениях со светскими организациями, охватывать вопросы обеспечения информационной и методической базы для организации тех или иных форм помощи ВИЧ-инфицированным, обучения священнослужителей и мирян.

Часть III. Сотрудничество с государством и обществом

III.1. Взаимодействие в деле нравственного воспитания

Основным средством противодействия распространению эпидемии ВИЧ/СПИДа является укрепление духовных и нравственных норм в обществе, реализуемое посредством духовного воспитания.

Церковь и воспитание подрастающего поколения

Русская Православная Церковь традиционно играла ключевую роль в деле воспитания нравственности, патриотизма, гражданственности и социальной ответственности

молодежи, содействуя утверждению в обществе ценностей духовно-нравственного ряда. И в современных условиях Церковь способна авторитетно и ясно говорить молодежи о сложных вопросах этико-экзистенциального и ценностно-смыслового характера, тем самым всемерно содействуя укреплению нравственного и физического здоровья нации.

Церковь открыта к сотрудничеству с государством и обществом в сфере духовнонравственного воспитания и образования детей и молодежи; развития образовательной и просветительской работы по профилактике ВИЧ и наркомании среди детей и подростков; созданию церковных и совместных с общественными и государственными организациями образовательных и обучающих программ по профилактике ВИЧ/СПИДа. При этом Русская Православная Церковь считает необходимым выступать против упрощенческих схем, когда так называемое сексуальное просвещение воспринимается как панацея от всех бед, единственное средство воспитания и образования молодежи в вопросах профилактики СПИДа. Церковь не считает возможным сотрудничество с теми общественными силами, которые, эксплуатируя тему СПИДа и ВИЧ-инфекции, отстаивают образ жизни, поведенческие нормы и этические взгляды, неприемлемые для христианской морали. Подобная принципиальная позиция не исключает готовности Церкви к открытому диалогу по всему спектру сложных аксиологических, медицинских, социальных проблем, возникающих в контексте проблематики ВИЧ/СПИДа.

Церковь и СМИ

Учитывая особую значимость средств массовой информации в деле формирования общественной нравственности в условиях информационного общества, Церковь полагает целесообразным свое активное участие в деятельности СМИ - самостоятельно или в сотрудничестве с общественными организациями и государственными структурами (см. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви, гл. XV). Современные тенденции развития политики СМИ не способствуют укреплению общественной нравственности. Так, современное телевидение, благодаря бесчисленным фильмам и программам, пронизанным культом насилия, вседозволенностью, безнравственностью, распущенностью, несет немалую долю ответственности за разрушение нравственных устоев общества.

Средства массовой информации, в первую очередь телевидение, могли бы стать важным средством борьбы с распространением ВИЧ/СПИДа. Но при этом информационные кампании по профилактике ВИЧ/СПИДа и наркомании не смогут быть эффективными, оставаясь вне твердых этических оснований. Должна быть указана реальная альтернатива наркотикам, пороку, бездуховности. Усилия государства, общества и Церкви должны быть совместными при формировании государственной информационной политики, направленной на пропаганду твердых духовно-нравственных ориентиров, личной и социальной ответственности. Немалую пользу в деле нравственного просвещения может принести такое средство коммуникации и информации, как интернет, являющийся для многих людей постоянной средой общения, получения знаний и информации.

III.2. Диакония и социальное служение

Важнейшими направлениями работы Церкви по предотвращению распространения ВИЧ/СПИДа и заботы о ВИЧ-инфицированных в сфере социальной деятельности, где возможно сотрудничество с общественными организациями и государственными структурами, являются: создание церковной анти-СПИД сети, призванной осуществлять координацию православных инициатив в сфере профилактики и борьбы со СПИДом; поддержка церковно-общественных проектов на местах по созданию консультационных служб и телефонов доверия по проблемам ВИЧ/СПИДа;

содействие социальной реабилитации и защите прав людей, живущих с ВИЧ/СПИДом; правовая консультация ВИЧ-инфицированных и их близких; психологическая помощь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (в медицинских учреждениях - больницах, клиниках, роддомах, в местах заключения и так далее), а также их близким; уход за детьми-сиротами, рожденными от ВИЧ-инфицированных матерей; патронаж и уход за ВИЧ-инфицированными детьми-сиротами; патронаж и уход за взрослыми ВИЧ-инфицированными, в том числе в терминальной стадии; работа в заведениях пенитенциарной системы, в том числе с ВИЧ-инфицированными заключенными.

Эффективная церковная работа невозможна без организации системы подготовки и переподготовки священнослужителей, а также церковных социальных работников, занимающихся проблемами СПИДа. Учитывая медицинскую и социальную специфику эпидемии, целесообразно также сотрудничество Церкви в данной сфере с государственными и общественными организациями.

Основными направлениями в этой сфере являются:

медико-психологическая подготовка священнослужителей, призванных духовно окормлять людей, живущих с ВИЧ/СПИДом (в том числе в условиях пенитенциарной системы); подготовка социальных работников (например, патронажных сестер) и консультантов (телефоны доверия, консультационные центры) для работы с ВИЧ-инфицированными и их близкими;

проведение семинаров, круглых столов, тренингов и прочих методических, образовательных и просветительских мероприятий, посвященных различным проблемам профилактики и борьбы со СПИДом;

издание методических пособий для священнослужителей и церковных социальных работников, работающих с ВИЧ-инфицированными и их близкими, осуществляющих патронаж и уход за больными с ВИЧ/СПИДом;

консультирование по методам православного социального служения в сфере профилактики и борьбы со СПИДом.

III.3 Социальное партнерство Церкви и государства

Необходимым условием эффективной борьбы с распространением эпидемии ВИЧ/СПИДа должно стать социальное партнерство Церкви, государства и общества.

В сфере церковно-государственного сотрудничества в данной работе Русская Православная Церковь признает приоритетным сотрудничество с федеральными и региональными министерствами, ведомствами и другими организациями, их структурными подразделениями как в соответствии с ранее подписанными соглашениями, так и исходя из вновь достигаемых договоренностей. Развивая социальное служение в сфере профилактики и борьбы со СПИДом, Русская Православная Церковь считает необходимым свое участие в работе межведомственных и межсекторальных советов и комитетов по выработке и реализации государственной политики по вопросам ВИЧ/СПИДа, в том числе в деятельности Консультативного совета по ВИЧ/СПИДу Российской Федерации.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

Дополнительные материалы для подготовки к занятиям
Обсуждение кинофильмов как метод работы с молодежью.

Игумен Мефодий (Кондратьев)

(в сокращении)

Кино стало неотъемлемой частью жизни современного человека. Кино состоялось как искусство и является самым влиятельным из всех искусств в настоящее время. Надо научить молодежь выбирать кинофильмы, обладающие художественной ценностью, научить эти фильмы смотреть и понимать. Прискорбно, что не введено изучения киноискусства в школах. Если бы из системы школьного образования была изъята «художественная литература» как предмет изучения, то, несомненно, катастрофически понизилось бы влияние мировой литературы на воспитание людей и формирование их сознания. Но почему-то до сих пор не осознана настоятельная необходимость глубокого изучения в школе киноискусства. Фильмы могут помочь в изучении истории, в знакомстве с иными культурами, способствовать постановке и осмыслению многих мировоззренческих проблем. Это то поле, на котором возможно наладить продуктивный диалог с молодежью.

Кинообсуждения проходят у нас следующим образом. Раз в неделю молодежь приходит просматривает специально подобранный фильм, а через два-три дня совместно его обсуждают. Выбор фильма определяет ведущий. В начале обсуждения участники предлагают свои вопросы по фильму, после чего каждый из присутствующих делится своим пониманием увиденного. Когда все ответят на один вопрос, переходят к следующему.

Первыми отвечают ребята, затем ведущий, проводящий обсуждение. Цель не в принятии единого «правильного» мнения, а в свободном обмене мнениями, в знакомстве с видением других людей. Во время обсуждения вскрывается разница мировоззрений присутствующих, происходит глубокая межличностная встреча. Для молодежи такая форма работы является очень конструктивной, поскольку позволяет им неожиданно увидеть иное понимание реальности, другие решения различных жизненных ситуаций. Подобный разговор воспринимается ими как безопасное общение, происходящее без грубого вторжения в их личную внутреннюю жизнь. По окончании беседы у ребят остается пища для раздумий, поскольку для них становятся очевидными глубокие изъяны тех стереотипов, в которых они привыкли воспринимать окружающий мир. Люди учатся думать, выражать свои мысли, слушать других и уважать чужое мнение. Вдобавок ко всему, у ребят начинает развиваться художественный вкус.

Возможны иные формы работы с молодежью с помощью киноискусства. Прежде всего, в прямом смысле слова кинолекторий. Перед просмотром «искусствовед» говорит о тематике фильма, о его создателях, о проблемах, какие затрагивает фильм, советует на что-то обратить особое внимание. Конечно, не пересказывает сюжет ленты. Не навязывает своего видения. После краткой вводной лекции на десять-двадцать минут (только талантливые лекторы могут удерживать внимание аудитории более длительное время) происходит просмотр кинофильма. Такой подход применим, когда последующей встречи с участниками просмотра уже не будет.

Есть и другой вариант кинолектория, более основательный и действенный. Лектор показывает с помощью видеоаппаратуры отрывки из кинофильма, обычно наиболее значимые фрагменты, потом имеет право в необходимом объеме рассказать сюжет произведения. Рассказывает, показывает, комментирует, имеет возможность вступать в краткие диалоги с присутствующими. Лекция может длиться от получаса до полутора – двух часов, и быть весьма увлекательной для участников. Устраивать сразу по ее окончании просмотр нецелесообразно, иногда после подобной беседы можно и вовсе не стремиться к просмотру кинофильма в полном объеме. Желающие могут посмотреть фильм позднее каждый в удобное для него время (но есть ли смысл обсуждать фильмы, которые не хочется увидеть еще раз?).

Наконец, лектор может рассказать о своем видении кинопроизведения, о своем понимании затронутых в нем проблем через день-другой после просмотра фильма

группой молодежи, ответить на возникшие у зрителей вопросы. Откладывать разговор о фильме на более длительное время не следует, поскольку увиденное уже перестанет волновать молодых людей, начнут забываться важные подробности произведения. Сразу по окончании фильма говорить со зрителями тоже не следует, они должны пережить увиденное, разобраться в своих первых впечатлениях, в какой-то мере осмыслить кинопроизведение. Иногда таким образом можно говорить с молодыми о каком-то культовом для их среды фильме, о ленте, которую практически все они, некоторые даже неоднократно, смотрели, о которой говорят, спорят между собою. На этом закончим краткое описание трех вариантов проведения кинолектория.

Мы в своей работе, как уже отмечалось, предпочитаем кинолекторию обсуждению кинофильмов. К сказанному прежде остается добавить немного. Почему мы сделали такой выбор? Нам кажется гораздо важнее, когда участники не получают готовые «правильные» ответы, а находят их. Участвуют в творческом процессе. Хотя здесь выше риск заблудиться, забрести в дебри, из которых сложно будет выбраться. Необходимо и слушать и слышать молодых, и дать им свободу, и быть воистину ведущим группу, ненавязчиво предлагая им иное понимание реальности в ответ на понимание их проблем. При этом надо опасаться нанести душевную травму кому-то из присутствующих, необходимо уметь создать безопасное пространство для открытого разговора. Нельзя подыгрывать, этот трюк молодые угадывают сразу, но нельзя и проиграть им. Самое худшее свести все к обычному спору. Особенно спору ведущего с остальными участниками. Удавшееся обсуждение всегда объединяет участников на глубоком душевном уровне, спор приводит к взаимным обидам и недовольству, к нежеланию участвовать в подобном мероприятии впредь. Обсуждение может выродиться в кинолекторий, когда ведущий становится просто лектором, что, конечно, не страшно, но свидетельствует либо о взаимной закрытости участников, наличии у них какой-либо боязни, либо о боязни самого ведущего уравнивать себя с другими и в результате не справиться с ситуацией. Лектору легче, ему «по должности» положено доминировать над слушателями, не позволять им не считаться с собой, в то время как ведущий при разговоре о фильме не должен выказывать себя более чем первым среди равных.

Самая близкая нашему сердцу молодежь – это наши собственные дети. О них наши наиболее глубокие переживания. Многие родители желают передать детям свой жизненный опыт, поделиться своим пониманием жизни, ненавязчиво предостеречь детей от роковых ошибок. Многие дети мечтают обсудить с родителями свои сердечные и житейские проблемы, ищут понимания и уважения со стороны старших, желают прикоснуться к внутренней жизни своих родителей. При этом только редким семьям удается найти взаимоприемлемую форму для подобного общения, выстроить доверительный диалог поколений. Почему бы тем, кто не может достичь желанного взаимопонимания, не попытаться преодолеть барьер отчуждения с помощью обсуждения интересных для всей семьи кинофильмов, или фильмов, интересных хотя бы одним детям? Ведущим пусть будет тот, кому в данное время более других удастся ладить с прочими членами семьи. Во время обсуждений дети и родители смогут откровенно высказаться друг перед другом по таким вопросам, о которых в иной форме никогда не посмеют или не сумеют заговорить. На основании успешного опыта общения с использованием киноматериала может начаться строительство новых глубоких и утешительных для всех внутрисемейных отношений. Методология обсуждений может полностью совпадать с описанной здесь или быть скорректированной с учетом особенностей конкретной семьи.

Каждому, кто примет решение ввести в свои занятия с молодежью кинолекторий или обсуждение кинофильмов независимо от того, в какой форме они будут проходить, придется решать вопрос, какие именно фильмы следует приобретать для своей православной фильмотеки. В полном смысле слова «православных» художественных

фильмов не существует, но для этического и эстетического воспитания молодежи можно рекомендовать обширную подборку фильмов, созданных в разное время разными режиссерами. Здесь предлагается вниманию читателей подборка фильмов, составленная на нашем приходе. Как она была сформирована?

Первоначальное ядро приходской фильмотеки составили фильмы, рекомендованные преподавателем СПбДА профессором протоиереем Георгием Митрофановым, который уже в течение нескольких лет сам проводит кинолекторий. При составлении списка фильмов для приобретения учитывались рекомендации молодых священнослужителей, друзей нашего прихода, мнению и оценкам которых мы доверяем. Пригодились воспоминания настоятеля храма о прежде виденных им фильмах, т. к. в годы учебы в институте он продолжительное время посещал кинолекторий кинотеатра

Госфильмофонда СССР «Иллюзион». В процессе поиска нужных фильмов прочитано немало рецензий на киноленты, отмеченные наградами международных кинофестивалей. Наконец, когда положительный результат проведения кинообсуждений стал очевиден даже для сторонних наблюдателей, мы услышали и от них рекомендации познакомиться с каким-либо замечательным на их взгляд фильмом. Иногда они просто приобретали для нас этот фильм.

Немного о рекомендуемых нами фильмах. На наш взгляд, среди них нет слабых произведений. Игра актеров, реальность происходящего на экране не должны вызывать сомнения (имеется в виду реальность поведения героев в заданной авторами ситуации: правда хорошей сказки или продуманной авторами фантастики принимается без возражений). Можно иметь иной, чем у авторов взгляд на события фильма, на поднятые в нем проблемы, давать им иные оценки, но не должно возникать желания мысленно «переделывать» сам фильм, принимая часть сцен и отказывая в правде другим, принимая игру одних актеров и морщась от игры других. Значит, попался не удавшийся фильм, надо поискать другой на данную тему, а если такового не найдется, то лучше вовсе не поднимать проблему через обсуждение откровенно слабого фильма. По крайней мере, огрехи киноленты не должны быть значительными.

Главным деятелем на съемочной площадке является режиссер фильма. Есть немало режиссеров, творчество которых в целом можно принять, у кого можно рекомендовать к просмотру «добрую половину» фильмов: С. Содеберг, А. Куросава, С. Спилберг, ранний Ф. Феллини, О. Стоун, Л. Висконти, Р. Брессон, В. Тодоровский, П. Чухрай, Н. Михалков, А. Тарковский. У большей части значительных режиссеров заслуживают внимания только некоторые фильмы. Еще есть режиссеры, общая направленность творчества которых антихристианская, но отдельные фильмы представляют огромный интерес, потому что их можно смотреть с «обратным» пониманием (т. е. наша оценка выведенных режиссером событий оказывается отличной от его оценки, иногда диаметрально противоположной): «Пролетая над гнездом кукушки» М. Формана, «Танцующая в темноте» Л. Триера, «Таксист» М. Скорсезе и др.

В списке выделено несколько подразделов. Кратко поясним некоторые из них.

Исторические. Полезно по книгам ознакомиться с теми событиями, о которых повествует фильм, чтобы на обсуждении фильма рассказать о них подробнее, при необходимости исправить неточности в подаче исторического материала авторами фильма.

Экранизации. Обычно глубокие фильмы, и если зрители знакомы с литературным оригиналом, то можно поговорить и о книге. Только не следует смешивать воедино обсуждение того и другого, поскольку книга и фильм относятся к различным видам искусства, это всегда два разных произведения. Можно поговорить о фильме, а потом отдельно о книге.

Не все фильмы будут интересны для неподготовленной аудитории, что особенно верно относительно фильмов, снятых до 70^х годов. Есть достаточно сложные для восприятия фильмы, перед их просмотром желательно сказать хотя бы несколько поясняющих слов. Выбирая к показу очередной фильм, необходимо учитывать возраст, образование, культурный уровень данной конкретной зрительской аудитории. Некоторые фильмы могут быть не интересны для обсуждения самому ведущему, тогда нет смысла их рассматривать, разве что по настоятельным просьбам целевой группы помочь им разобраться с фильмом, который стал культовым в их среде.

Относительно списка просто не может быть единства мнений, но верно то, что в необозримом мире кино только очень малая часть кинопроизведений может быть рекомендована к просмотру православной молодежи. Составляя выборку, автор опирался на опыт других людей, старался избежать знакомства с душевредными и низкопробными лентами, но все равно испытал немало огорчений. Желание уберечь от подобных огорчений других людей, избавить их от длительных блужданий в поиске нужных для работы кинофильмов и от скорбных столкновений с чуждым духом в мире кино побудило представить на рассмотрение читателей этот список. Это не более как отправная точка для составления заинтересованным лицом своей собственной подборки.

Художественные фильмы:

Непосредственно религиозная тематика:

- Д. Сарджент «Авраам»
- Р. Янг «Иосиф»
- У. Уильям: «Бен Гур»
- Р. Жоффе «Миссия»
- И. Бергман «Причастие»
- Р. Брессон «Дневник сельского священника»
- Ф. Циннеман «Человек на все времена»
- Ф. Циннеман «История монахини»

Исторические фильмы:

- М. Гибсон «Храброе сердце»
- Л. Бессон «Жанна Д'Арк»
- Э. Тилл «Лютер»
- П. Тревис «Генрих VIII»
- С. Бондарчук: «Ватерлоо»
- С. Спилберг «Амистад»
- Р. Дональдсон «13 дней»
- О. Стоун: «JFK»

Фильмы о войне:

- Е. Карелов «Служили два товарища»
- В. Петерсон «Подводная лодка»
- А. Тарковский «Иваново детство»
- Д. Вилсмайер «Сталинград»
- С. Ростокский «А зори здесь тихие»
- Л. Шепитько «Восхождение»
- Р. Бенини «Жизнь прекрасна»

С. Спилберг «Спасти рядового Райана»
Ф.Ф. Коппола «Апокалипсис сегодня»
О. Хиршбигель «Бункер»

Экранизации:

А. Кончаловский «Одиссей»
У. Эдель «Кольцо Нибелунгов»
Г. Козинцев «Гамлет», «Король Лир»
А. Куросава: «Ран» (переложение «Короля Лира»)
А. Куросава «Трон в крови» (переложение «Макбет»)
М. Швейцер «Маленькие трагедии» («Скупой рыцарь», «Каменный гость»)
А. Зархи «Анна Каренина»
С. Бондарчук: «Война и мир» - 1,2,3,4 части;
Л. Кулиджанов «Преступление и наказание»
В. Бортко «Идиот» - сериал
И. Пырьев «Братья Карамазовы»
Н. Михалков «Несколько дней из жизни И. И. Обломова»
Н. Михалков «Неоконченная пьеса для механического пианино»
В. Басов «Дни Турбиных»
В. Бортко «Собачье сердце»
А. Алов, В. Наумов «Бег»
С. Герасимов «Тихий Дон»
М. Швейцер «Золотой теленок»
Д. Кьюкор «Моя прекрасная леди»
Л. Висконти «Белые ночи»
Г. Панфилов «В круге первом» - сериал

Фильмы по теме наркомании и алкогольной зависимости:

С. Содеберг «График»

Фильмы о преступном мире, противодействии ему:

О. Уэллс «Печать зла»
Ф.Ф. Коппола «Крестный отец» - I, II, III

Прочие фильмы:

О. Уэллс «Гражданин Кейн»
А. Куросава «Расемон»
А. Куросава «Семь самураев»
И. Бергман «Земляничная поляна»
Р. Ховард «Игры разума»
Р. Земекис «Форест Гамп»
Б. Левинсон «Человек дождя»
С. Спилберг «Особое мнение», «Мюнхен»
Ф. Феллини «Дорога», «Ночи Кабирии»
Д. Камерон «Титаник»
Д. Камерон «Терминатор» - I, II
Р. Бентон: «Крамер против Крамера»

А. Шенкман «Памятная прогулка»
Ф. Трюффо «400 ударов»
К. Костнер «Танцы с волками»
П. Уир «Общество мертвых поэтов»
В. Карвай «Любовное настроение»
Т. Джордж «Отель Руанда»
Р. Брессон «Мушкетта»
К. Лелуш «Мужчина и женщина»
Шер (Шерилин Саркисян) «Если бы стены могли говорить» (тема абORTов)
М. Найт Шаламан «Таинственный лес»
Ф. Циннеман «Отныне и во веки веков»
В. Херцог «Агирре, гнев Божий»
В. Вендерс «Небо над Берлином»
В. Вендерс «Париж, Техас»
Ж.-Л. Годар «На последнем дыхании»
Л. Висконти «Семейный портрет в интерьере»
Л. Висконти «Рокко и его братья»
В. Ален «Матч Поинт»
М. Карне «Дети райка»
М. Мак-Гукиан «Мост короля Людовика Святого»
Т. Китано «Куклы»
Д. Линч «Простая история» (для занимающихся паллиативной помощью)
С. Ли «25-й час»
Ж.-Ж. Анно «Семь лет в Тибете»

Фильмы российских режиссеров:

А. Тарковский «Андрей Рублев»
Н. Михалков «Утомленные солнцем»
А. Прошкин «Холодное лето пятьдесят третьего»
А. Тарковский «Зеркало»
А. Тарковский «Жертвоприношение»
П. Чухрай «Вор», «Водитель для Веры»
А. Звягинцев «Возвращение»
В. Тодоровский «Страна глухих»
В. Тодоровский «Любовник»

Кинокомедии:

Ч. Чаплин «Малыш», «Золотая лихорадка», «Огни большого города», «Новые времена»
Х. Рэмис «День сурка»
Д. Орт «Мистер Судьба»
С. Фрирз «Герой»
Э. Рязанов «Берегись автомобиля», «Ирония судьбы, или с легким паром»
Ф. Вебер «Игрушка»
П. Маршалл «Большой»
У. Уайлер «Римские каникулы»

Фильм-сказка:

- Р. Коэн «Сердце Дракона»
С. Спилберг «Инопланетянин Е. Т.»
А. Роу «Морозко»
Н. Кошеверова «Старая, старая сказка»
Л. Нечаев «Рыжий, честный, влюбленный»
Э. Адамсон «Хроники Нарнии: Лев, Колдунья и волшебный шкаф»

В заключение статьи хотелось бы привести пример обсуждения фильма на нашем приходе. Конечно, это должен быть очень известный фильм, знакомый большинству читателей. И вопросы, которые в процессе его обсуждения решались, должны быть интересны многим. Мне думается, что воспроизведение обсуждения фильма «День сурка» режиссера Харолда Рэмиса удовлетворяет данным пожеланиям. Уже второй год мы записываем наши дискуссии на диктофон, оказавшиеся наиболее важными и удавшимися стараемся редактировать, убирая из них весь «мусор»: пустые реплики, шумы, паузы и т. д. Отредактированные записи оказались востребованными. Фонограмма обсуждения фильма «День сурка» позволила нам воспроизвести не только вопросы, которые обязательно фиксируются на бумаге, но и вариант ответа на них. Ответы воспроизводятся в сжатом, конспективном виде.

1. Реальны ли события, происходящие в фильме?

Фильм «День сурка» – сказка для взрослых. Хорошая сказка соответствует реальности на более глубоком уровне, на уровне недостижимом для бытового реализма. Этот фильм – очень хорошая, глубокая и добрая сказка.

2. Случайным ли является совпадение имен главного героя и сурка (Фил)? Оглядываясь на свою тень, сурок Фил определяет, когда закончится зима. Фил Коллинз тоже обратил внимание на «тень», которую он отбрасывает в мир. Пройдет он дальше или нет, закончится ли для него «зима», зависит от того, как Фил к своей «тени» отнесется.

3. Этапы в мотивации поведения Филадельфа? Каковы динамика поведения, порядок предпочтений и его последний выбор?

Поведение Филадельфа выстраивается по следующей, внутренне достоверной и детально продуманной авторами фильма схеме:

- а) агрессия на ситуацию и на участвующих в ней
- б) ориентировка в ситуации, осознание ее
- в) при полной безнаказанности все позволено: блуд, деньги, криминал
- г) попытки «завладеть» Ритой (любовь со знаком –)
- д) кризис, попытки вырваться из ситуации (суициды)
- е) отказ от ориентации на себя (от эгоизма)

ж) нарастающая динамика самоотдачи (любовь со знаком +) Все группируется в два этапа в соответствии с его установкой вначале на самоутверждение (а – д), затем на самоотдачу. В первом Фил попытается заставить окружающих исполнять любые его прихоти, во втором сам начинает до самозабвения заботиться о других.

Жизнь, когда он ставит себя в центр мира, быстро приедается, поскольку действия по страстям не насыщают душу человека, да и бахвалиться, по большому счету, не перед кем, свидетели к утру ничего не помнят, его и их

«вчера» не совпадают. Попытки завладеть любовью Риты не удаются. Фил отказывается принимать мир на таких условиях. Последний выбор эгоиста - самоубийство: мир устроен плохо, эта ситуация меня не устраивает, я из нее уйду, я хлопая дверью. Но выйти-то как раз и не удастся, утром он опять просыпается в своей постели. Тогда Фил пробует иной принцип для своей жизни: не самосохранение, а самопожертвование. И новый принцип ему нравится, жизнь наполняется смыслом. Главный герой фильма, наконец, понимает, что в конечном итоге с нами остается не то, что мы потребили, а только то, что мы отдали.

4. Почему Фил стал изменяться к лучшему?

Ничто не может заставить человека переменить образ бытия, это всегда его свободный выбор, даже Бог не может заставить. Но Фил любит Риту и, наконец, начинает понимать, какой человек ей нужен. Это помогает ему сделать судьбоносный выбор. Он избирает для себя принцип бытия созвучный Рите, настраивается по ней. Энергия его любви одна и та же, а принцип бытия избирается противоположный преждему.

5. Как показана любовь в фильме?

Любовь показана многообразно. Сначала суррогат любви – «голый» секс (отношения Фила к Нэнси). Далее начальная взаимная симпатия главных героев. Ярко очерчена эгоистичная любовь Фила, его желание обладать Ритой. Такая любовь не хочет и не умеет считаться со свободой ближнего. Фил был настроен «купить» Риту своими дарованиями, ухаживанием, кажущимся совпадением их предпочтений, посредством этого заставить ее полюбить себя. Но любовь всегда свободный дар. Фил любил ее ради себя и пытался упразднить свободу Риты, на что та неизменно отвечала несогласием. После оставления героем мелочного эгоцентризма происходит преображение его сердечного чувства, которое гармонично сочетает самоотдачу, жертвенность, умение хранить свободу свою и своей возлюбленной, открытость к ближним.

6. Как Рита «умудрилась» за один день влюбиться в Фила?

Рита испытывала симпатию к Филу со дня знакомства, он был ей интересен. А в последний день она увидела в нем человека удивительно благородной души, встретить которого мечтает любая женщина. За долгое время общения с Ритой (это она с ним общается лишь второй день, но не он), Фил всесторонне узнал ее и глубоко полюбил. Человек безошибочно чувствует, когда его любят (ничего не надо доказывать) и всегда испытывает огромное желание ответить взаимностью. Меняется качество внимания, которое он ей уделяет. Им сказано не много слов, но глубокое чувство умеет себя выразить. В зарождении любви важно не столько время общения, сколько степень прозрения ближнего, глубина встречи и узнавания. История свидетельствует, что в отдельных случаях любовь ко Христу просыпалась у мучеников в считанные мгновения, и человек был готов отдать за Христа жизнь. День - это иногда очень много.

7. Почему Фил борется за жизнь старика?

Здесь пример того, что называется паллиативной помощью. В нас еще живы стереотипы советского прошлого: если есть надежда на выздоровление больного, его «вытаскивают», а если нет – забирайте его, он безнадежен, нечего с ним и возиться. Но в каком-то смысле все мы безнадежны, и все умрем. Вопрос не в

самой смерти, а как до нее пройти по жизни, как эту смерть встретить. Фил долго борется, чтобы старик не умер в этот день, но безуспешно. И все равно не оставляет старика, делает радостным последний день его жизни, продолжает быть с ним до конца. Большая разница - умирать под забором, забытым всеми, или умирать, когда над тобой склоняется любящее существо.

8. Как фильм ставит проблему свободы, проблему совести?

Чудо свободы состоит в том, что в одной и той же ситуации человек может поступать по-разному. В этом смысле в фильме не свободен никто: все герои, заново оказываясь в той же ситуации, поступают точно так же, как в предыдущий раз, и только иное поведение вступающего с ними в общение Фила меняет их поступки. Но для него это всегда не тот же день, а новый, потому что он хранит память обо всех предыдущих днях, он «взрослеет» с каждым новым повторением дня сурка. Свободен ли он в полном смысле, не понятно. Зрители верят, что Фил свободен. Но в любом случае, зрители переживают чудо свободы, опьяняются им, осознают, что они в своей жизни обладают огромным богатством: в том месте и с теми людьми, которые дарованы им Богом, сами строят свою судьбу. Остается тайной, что происходит с совестью Фила Коллинза. Согласно сюжету, он совершил множество неблагоприятных деяний, совесть его должна страдать, поскольку он реально проживал каждый из этих грехов. С другой стороны, на следующий день пострадавших нет, ни для кого вчерашнего дня сурка не было. Если он обидел человека накануне, испытывает ли он угрызения совести и стыд, вновь встретившись с ним? Или с Филом происходит то же, что и с нами, когда мы внезапно просыпаемся, а нам снилось, что мы делали что-то крайне скверное, мы в ужасе думаем: что же я натворил, потом сознаем, что это пригрезилось и облегченно вздыхаем - совесть наша спокойна. Успокаивалась ли совесть Фила точно так же каждое утро?

9. Почему «круг» разомкнулся? Как правильно это событие истолковать? Этот фильм – сказка. Вспомним сказку Аксакова «Аленький цветочек», «Щелкунчик» Гофмана, американский мультфильм «Красавица и чудовище». Главный герой, в прошлом ужасный эгоист, околдован, стал чудовищем, но чары прекратятся, когда прекрасная добрая девушка полюбит героя, это вернет ему прежний человеческий облик. Девушка полюбит чудовище, если увидит, что под уродливым обликом находится доброе сердце. Полюбив девушку, чудовище внутренне перерождается и достигает ответной любви. Колдовство теряет силу. Вот и в этом фильме «чары» закончились, когда главная героиня Рита полюбила Фила. И наступило утро следующего дня. Жизнь продолжается.

Список литературы

Обоснование:

- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М., 1990
- Концепция участия Русской Православной Церкви в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа и работе с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом. М., 2005
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969
- Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение.

- М., 2000
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
 - Панферов В.Н. Психология человека. СПб., 2001
 - Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995
 - Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990
 - Материалы сайта www.stopspid.ru

Психологические основы программы:

- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие под ред. Вагнер Э.Ф., Уолдрон Х.Б.; пер. с англ. А.В. Александровой; науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006.
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: Анти ВИЧ/СПИД. М., 2005.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., Издательский центр «Академия», 2003.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики». М., 2003.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и соавт. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., Генезис, 2001.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990
- Шипицына Л.М. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде. Учебное пособие. СПб., Речь, 2006.

Задания и упражнения, используемые в программе (из введения 5 часть в собственной модификации):

- Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
- Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002

- Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001
- Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. –М., 2004
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
- Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
- Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998
- Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999
- Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006
- Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1, М., 2000
- Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005
- Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.
- Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000
- Фопель К. Создание команды. М., 2002
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002 ➤ Фопель К. Энергия паузы. М., 2002
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005
- Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004 ➤ Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 гг. ➤ А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Ростов-на-Дону, 2007 ➤ А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта. ➤ А.Якушев Притчи: Вот как бывает. Ростов-на-Дону, 2006
- А.Якушев Притчи: Победители и непобедимые.
- Материалы сайта <http://uznaipravdu.ru>
- Материалы ресурсного образовательного психологического центра «Собеседник» (<http://www.fapsyrou.ru/pershina2.php>)

Подросткам, участвующим в программе, можно предложить самостоятельно ознакомиться со следующими произведениями:

- М.А. Булгаков. Звездная сыпь.
- М.А. Булгаков. Морфий.
- А.И. Куприн. Яма.
- Дж. Лондон. Кулау – прокаженный. Прощай, Джек.
- А. Дюма-сын. Дама с камелиями.
- Л.Н. Толстой. Смерть Ивана Ильича.

- А.П. Чехов. Цветы запоздалые
- Е. Богат. Что движет Солнце и светила (Любовь в письмах выдающихся людей. М, 1981).