

**Региональная общественная благотворительная организация
«Центр профилактики наркомании» (Санкт-Петербург)**

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ДЕВУШЕК**

Одной из наиболее острых проблем современного российского общества является высокий уровень употребления алкоголя и наркотиков среди девушек и женщин. Заболеваемость наркологическими расстройствами, связанными с употреблением алкоголя, среди женщин остается в течение последних десяти лет практически неизменной - около 0,8 % женской популяции, а в некоторых регионах даже растет. 15% женских смертей вызваны употреблением алкоголя. К 10-11 классу имеют опыт употребления алкоголя 80-85% девушек. По данным мониторингового проекта «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC – Health Behavior in School-aged Children), реализуемого на постоянной основе в Европе и Российской Федерации, 3% российских девушек 11-ти лет и 6% российских девушек 13-ти и 15-ти лет употребляют алкоголь не менее одного раза в неделю. Уровень потребления каннабиса для девушек, проживающих в Москве и Санкт-Петербурге, составляет не менее 15%. При этом подростковый период для девушек – период значительных физических, физиологических, психических и личностных изменений. В это время девушка особенно уязвима перед специфическими факторами риска в отношении рискованного поведения, включая употребление табака, алкоголя, наркотиков. Привычки и увлечения, которые появляются в этот период, в дальнейшем могут стать платформой, на которой будут формироваться дисфункциональные поведенческие модели. Под влиянием окружения девушки могут быть вовлечены в употребление алкогольных напитков и наркотиков, что ведет к целому ряду последствий для физического и психического здоровья, в дальнейшем грубо искажает семейные и брачные отношения, негативно сказывается на детях и других членах семьи. То есть девушки нуждаются в особой защите от неблагоприятного влияния микро- и макросоциальных факторов, которые представляют потенциальную угрозу для раннего начала употребления алкоголя и наркотиков. В связи с этим девушки должны быть выделены в особую группу профилактики с целью предупреждения развития физических и социальных рисков, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков. Для них требуются не только специфичные меры профилактики, но и подготовленные сотрудники медицинских, социальных, общественных организаций и волонтеры, имеющие теоретические знания и практические навыки по работе в программах, ориентированных на девушек. Предлагаемая программа построена на основе метода «Булыжники и Розы» организации «Комитет женских организаций по вопросам алкоголя и наркотиков» (Швеция).

Целевые группы программы: девушки в возрасте 13 -18 лет. В учебном заведении формируются группы участниц - по 15-20 человек в каждой группе.

Задача программы:

Повысить эффективность профилактики употребления психоактивных веществ среди девушек.

Продолжительность программы: 6 тематических встреч (не реже 1 раза в неделю) по 1 академическому часу (итого: 6 академических часов, на протяжении 1-2 месяцев с каждой группой). По содержанию каждая встреча посвящена обсуждению определенной темы, которые все вместе составляют логически взаимосвязанную последовательность.

Основные методы работы: мини-тренинги, дискуссии, психологические упражнения, ситуационные, ролевые игры, упражнения по определению оценки, «игра форум» саморефлексия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Благодаря последовательному движению от темы к теме программа нацелена на глубокую личностную работу и приобретение жизненно – важных умений и навыков: формирование уверенности в себе, навыки межличностного взаимодействия, навыки поведения в трудной жизненной ситуации, в том числе, поведение в конфликте, навыки работы в команде, в том числе, навык принятия групповых решений, навыков сохранения здоровья и профилактики потребления наркотиков и алкоголя.

Темы встреч:

1. Уверенность в себе
2. Эффективное общение
3. Любовь и отношения
4. Алкоголь
5. Психо активные вещества (ПАВ)
6. Ответственность

Краткое содержание тематических встреч:

Встреча № 1 «Уверенность в себе»

ЦЕЛИ:

1. поддержать участниц в осознанном решении посетить все встречи программы
2. улучшение качества жизни участниц через развитие навыков уверенного поведения

ЗАДАЧИ:

- Познакомить участниц друг с другом и инициировать групповой процесс
- Принять правила группы, повышающие эффективность работы и формирующие комфортный психологический климат
- Создать условия для формирования доверительной атмосферы внутри группы
- Предоставить участницам необходимый минимум информации по вопросам, связанным с уверенным поведением
- Выработать навыки уверенного поведения

От того, как пройдет первая встреча, во многом зависит количество человек, которые станут активными участниками программы. Важно, что бы у участниц осталось ощущение комфорта и желание посетить все встречи программы.

Создание условий для формирования и развития у девушек уверенности в себе,

построение гармоничных отношений с собой, составление психологических портретов уверенного и неуверенного человека. Обсуждение вопроса: почему мы обращаемся к этой теме в рамках данной программы? Дискуссия на тему: «что необходимо для того, чтобы человек чувствовал себя уверенно». Осознание психологических границ.

Встреча №2 «Эффективное общение»

ЦЕЛЬ:

1. улучшение качества жизни участниц через повышение эффективности общения.

ЗАДАЧИ:

- Предоставить участницам необходимый минимум информации по вопросам, связанным с эффективным общением.
- Выработать навыков активного слушания
- Показать участницам важность активного личного участия в решении своих проблем

Знакомство с различными способами коммуникаций. Знакомство с техниками установления и поддержания контакта. Вербальное и невербальное общение, что включает в себя. Работа в группах «Установление первого контакта», обсуждение наиболее удачных способов установления и поддержания контакта.

Встреча №3 «Любовь и отношения»

ЦЕЛЬ:

1. способствовать формированию у участниц ответственного и безопасного (в контексте распространения эридемии ВИЧ-инфекции) поведения в вопросе развития межличностных отношений.

ЗАДАЧИ:

- Актуализировать варианты проявления любви и привязанности, альтернативные сексуальным отношениям
- Мотивировать участниц на сохранение репродуктивного здоровья
- Сформировать у участниц навыки ответственного сексуального поведения и навыки, способствующих сохранению репродуктивного здоровья.

Обсуждение Какие бывают способы выражения чувств. Составление списка проявлений любви, альтернативных сексуальным отношениям. Обсуждение последствий раннего начала половой жизни. Обсуждение спорных утверждений, касающихся полового

поведения мужчин и женщин, работа с мифами. Информирование девушек о средствах контрацепции. Отработка навыков отказа. Поиск безопасных путей выражения своих чувств. Развитие навыков осознания и понимания своих эмоций.

Встреча 4. «Алкоголь».

ЦЕЛЬ:

1. сформировать у участниц понимание, что безопасного употребления алкоголя не существует

ЗАДАЧИ:

- Обсудить возможные негативные последствия употребления алкоголя для девушек
- Способствовать осознанию участницами собственного риска, связанного с употреблением алкоголя
- Выработать основные принципы снижения риска от употребления алкоголя

Обсуждение того, что алкоголь способен создавать иллюзию душевного комфорта. Дискуссия «Почему девушки начинают употреблять алкоголь?» Обсуждение последствий употребления алкоголя для девушек. Составление списка проблем и конфликтов, связанных с употреблением алкоголя. Проведение Игры Форум – в ходе которой у участниц будет возможность отработать навыки отказа от употребления алкоголя. Поиск безопасных способов проведения времени, альтернативных употреблению алкоголя.

Встреча 5. «ПАВ».

ЦЕЛЬ:

1. Мотивировать девушек на осознанный отказ от экспериментов с ПАВ

ЗАДАЧИ:

- Дать информацию о механизмах формирования зависимости и влиянии зависимости на жизнь человека.
- Обсудить негативные последствия экспериментов с ПАВ
- Отработать навыки отказа от употребления ПАВ

Профилактика формирования зависимостей от ПАВ через изменение отношения путем актуализации смысло-жизненных ориентаций девушек. Рассмотреть причины, по которым

девушки могут начать употреблять ПАВ. Обсудить причины рискованного поведения, что можно сделать для того, чтобы избежать поведения высокой степени риска. В ролевых упражнениях отработать навыки отказа от употребления ПАВ.

Встреча 6. « Ответственность и ценности».

ЦЕЛЬ:

1. Мотивировать участниц на принятие ответственных решений в отношении себя и своей жизни
2. Сформировать у участниц понимание ответственного отношения к собственной жизни, как к главной ценности

ЗАДАЧИ:

- Показать участницам, что каждый сделанный выбор (даже кажущийся незначительным) изменяет жизнь человека
- Мотивировать участниц на принятие ответственных решений по отношению к собственному здоровью

Личная ответственность.

Что такое ответственность? Осознание личной ответственности в ситуациях, связанных с принятием решений. Психологический портрет ответственного человека.

Принятие решений.

Определение понятия «принятие решения». Принятие решения – процесс, в ходе которого человек выбирает один из двух или более возможных вариантов действий. Факторы, влияющие на наши решения. Обсуждение качеств человека, который умеет отказываться от небезопасных предложений.

Ролевые игры, помогающие развить способность противостоять влиянию, давлению сверстников или окружающих, умение сказать «нет», или осознанное «да», знание и осознание последствий.

Определение и осознание смысло-ценностных ориентиров у участниц программы. Формирование отношения к жизни, как к главной ценности.

Результаты програамы:

- Создание информационного и эмоционального "поля", способного выступать для девушек фактором защиты от злоупотребления ПАВ
- Формирование у девушек жизненных навыков, защищающих от злоупотребления ПАВ.
- Наличие у девушек достоверной, информации по темам программы
- Создание условий в учебном учреждении атмосферы, в которой было бы неприемлемо употребление наркотиков и алкоголя.
- Создание условий у девушек в стенах учебного учреждения получить помощь и поддержку специалиста в критических ситуациях, в том числе, связанных с употреблением ПАВ.

Приложение 1

Упражнения по определению оценки

Упражнения по определению оценки - это своего рода дискуссионные упражнения, которые проводятся с целью выработки умения участников отстаивать свои убеждения. Данный метод очень полезен при обсуждении таких вопросов, на которые нет готовых и однозначных ответов, таких как мораль, идеология, образ жизни.

Упражнения по определению оценки дают участникам возможность:

- обдумывать и выбирать свою точку зрения
- выражать свое мнение
- объяснять свою точку зрения
- быть услышанным и слышать других

Участвуя в упражнениях по определению оценки, девушки начинают осознавать свои мысли и чувства. Это также дает шанс гармонизировать свои отношения и оценки. Все это делается для того, чтобы человек выстроил противовес собственному образу жертвы, чья жизнь складывается исключительно под воздействием внешних обстоятельств.

Цель упражнений - не в том, чтобы определить, что хорошо и что плохо, а научиться осознавать свой выбор и определять, почему он был сделан.

Упражнение «Горячий стул»

Цель: дать возможность участницам отстаивать свои убеждения, сосредоточиться на обсуждаемой теме и сохранять интерес к ней.

Участники сидят на поставленных в круг стульях. Ведущий (руководитель) читает подготовленные заранее 10-12 предложений по теме обсуждения, начиная с безобидных фраз вроде: «Жизнь без музыки была бы просто невыносимой», «Было бы здорово пожить пару лет за границей», «Я неважно танцую — надо бы получиться» и др. Руководитель каждый раз читает по одному предложению. Если участница согласна с утверждением, которое читает руководитель, ей следует встать и поменяться местами с кем-нибудь, кто очевидно придерживается такого же мнения.

Если девушка не согласна с утверждением, она остается сидеть. Если девушка не имеет по этому поводу никакого мнения, она также остается сидеть. После каждого утверждения двух - трех участниц группы просят объяснить, почему они поменялись местами либо остались сидеть. Ведущий смотрит за тем, чтобы у каждой участницы был шанс высказаться. Это не должно выливаться в спор между двумя участницами, поскольку остальным станет скучно. Руководитель остается нейтральным к высказываемым мнениям

и пытается вскрыть как можно больше аспектов обсуждаемой проблемы. Помните, что в упражнениях по определению оценки нет ответов «хорошо» и «плохо». Участницы высказывают свои мнения и отношения к проблеме.

Рефлексия. Лидер группы снова зачитывает утверждения и просит каждую участницу обсудить в паре с сидящей рядом девушкой, какие вопросы показались наиболее интересными, а также изменились ли их мнения в результате проведения упражнения.

Упражнение «4 угла»

Это упражнение начинается с вопроса или проблемы, которую участницы должны решить. Ответы располагаются в четырех углах комнаты, причем четвертый угол должен быть свободным - для тех, у кого имеется свой вариант ответа. Ведущая задает вопрос вслух всей группе, например: «Самый крутой парень в школе, в которого ты тайно влюблена, приглашает тебя к себе домой после школьной дискотеки. Раньше ты с ним не общалась. Ты знаешь, что его родителей нет дома. Как ты намерена поступить?»

1. Говоришь «нет».
2. Говоришь «да» и идешь с ним.
3. Говоришь «да», если ты намерена идти к нему вместе со своими друзьями - таким образом, у него дома вас будет несколько.
4. Свободный угол (твой вариант).

Руководитель представляет все мнения участников, переходя из угла в угол. Лидер должен уметь сделать так, чтобы любой выбор выглядел аргументировано. Никто из участниц не должен выглядеть глупо. Опять-таки, следует оставаться нейтральным по отношению ко всем мнениям. После того, как руководитель огласил варианты для выбора, участницам нужно делать выбор — отправиться в угол, который содержит ответ, отражающий мнение каждой из них. Девушки должны знать, что время на размышления ограничено, однако, им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-нибудь аргументы. Когда все участницы выбрали подходящий для них вариант ответа и разошлись по углам, можно продолжить работу двумя способами:

а) Перед тем, как каждая из участниц представит свои аргументы всей группе, девушки,

выбравшие один и тот же ответ и расположившиеся в одном углу, могут посоветоваться между собой в малой группе. Это дает им хорошую возможность попрактиковаться в выдвигании своих аргументов в группе единомышленниц.

б) Ведущая сразу просит представителей из разных углов объяснить свой выбор. Такой вид продолжения работы дисциплинирует участниц и более предпочтителен в случае, когда девушкам трудно сосредоточиться.

Если девушка стоит в углу одна, лидер должен присоединиться к ней и продолжать вести

работу оттуда. Следует похвалить девушку за смелость выбора, ведь она находится в трудной ситуации. Когда представители каждого из углов говорят о своем выборе, важно, чтобы остальные девушки слушали их. Предполагается, что каждая из выступающих девушек выдвигает аргументы в пользу своего решения, а не нападает на других, за то, что их мнения отличаются от ее собственного мнения. Упражнения по Определению Оценки не являются дискуссионными упражнениями. Мнения девушек, выбравших четвертый, свободный угол, часто бывают разными. Предоставьте возможность высказаться всем желающим. Когда группа выслушала представителей всех углов, девушки вновь садятся на свои стулья, а руководитель подводит итоги упражнения. Не следует говорить, что решение какой-то группы было самым лучшим. Просто следует отметить, что мнения бывают разные, и каждый человек имеет право на свое мнение.

Рефлексия. Пусть девушки, сидящие рядом, обсудят в парах то, как мнения, которые были озвучены из разных углов, повлияли на их собственную точку зрения, и изменилась ли она под воздействием выслушанных аргументов. Это обсуждение не должно затрагивать всю группу, поскольку это может вылиться в дискуссию, где одна сторона будет пытаться убедить другую в ошибочности мнения оппонента.

Упражнение «да –нет - может быть»

Бумажные листы со словами «Да», «Нет», «Может быть» раскладываются на полу. После зачитывания утверждения лидер группы просит девушек занять место возле листа бумаги с надписью, которая соответствует их мнению по данному вопросу. Затем участницам, стоящим возле одного и того же листа бумаги, предлагается обсудить, почему они выбрали именно этот ответ. В обсуждении участвуют не более четырех человек, а лучше всего разбить девушек, стоящих рядом, на пары. Продолжительность обсуждения - 1-2 минуты. Затем ведущая предлагает нескольким представительницам каждой из групп, собравшихся вокруг своих листов бумаги, озвучить мнение своей группы. Убедитесь в том, чтобы мнение группы каждый раз не озвучивалось одними и теми же людьми. Пока озвучивается мнение одной из групп, представители остальных отходят от своих листов бумаги и приближаются к данной группе. Это делается для того, чтобы девушки «не застаивались» возле своего листа.

Рефлексия. Участницы присаживаются на стулья, лидер вновь зачитывает те же самые утверждения, а затем просит девушек обсудить в парах, как повлияли мнения других участниц на их собственные мнения в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «шкала мнений»

Это упражнение позволяет участницам высказывать кардинально противоположные мнения. Оно может быть использовано для оживления дискуссии:

Оцените выражение «Отношения с человеком, воспитанным в других культурных традициях, зачастую бывает»:

Обеими руками «за»

Категорически «против»

1

2

3

4

5

6

Ведущая раскладывает в ряд на полу листы бумаги с номерами от 1 до 6. Листы нужно раскладывать на расстоянии примерно 40 см друг от друга. Участниц просят подумать пару минут о своем отношении к таким людям.

Время на обдумывание ограничено. Затем каждая из участниц должна определить и занять свое место в ряду. Если девушки заняли место под цифрой 1,2 или 3, то они считают, что отношения с людьми других культур весьма проблематичны, но позиция под номером 2 и 3 указывает на то, что участницы достаточно сдержаны в своем решении. Если же девушки заняли место под

номером 4,5 или 6, это означает, что смешение культур приносит больше пользы, чем вреда. Участницам предоставляется возможность посоветоваться с теми, кто находится в ряду по близости к ним. Затем нескольких девушек, определивших свое место под разными цифрами, просят озвучить свой выбор. Иногда под воздействием аргументов выступающих та или иная участница меняет свое мнение и перемещается на другой номер. Примите во внимание тот факт, что времени для принятия решения очень мало, и проблема очень не простая, так что следует относиться с пониманием к колебаниям и смене решений.

Рефлексия. Разбейте девушек на пары. Пусть в каждой паре окажутся участницы с непохожими прическами, разным цветом одежды или различными моделями телефонов и т. д. Парам разрешается присесть на несколько минут и обсудить, насколько изменилось их мнение после выслушивания точек зрения всех членов группы, ведь было достаточно времени на обдумывание и переосмысливание собственной позиции. Такую рефлекссию лучше проводить в парах, потому, что участницы наверняка будут пытаться убедить друг друга в правильности своего выбора, если им предоставить возможность вести дискуссию со всей группой.

Упражнение «расположи в порядке убывания важности»

Участницам дают ручки и листы бумаги, и девушки начинают работать самостоятельно. Руководитель задает группе вопрос, на который можно дать много разных ответов. Например: **почему люди начинают употреблять алкоголь?** Участницы записывают ответы на листе в виде списка: **Потому что пьют друзья Из-за личных проблем Чтобы быть смелее И т. д.**

Затем ответы нужно пронумеровать в порядке убывания важности. Так, самая важная причина будет стоять под номером 1. Участницы работают индивидуально в течение примерно 5 минут. Затем они собираются в группы из 3-4 человек. Участницы зачитывают друг другу свои ответы в порядке убывания важности. Слушающие не должны перебивать, их задача - слушать. После этого в малых группах проводится небольшое обсуждение.

После обсуждения каждая группа проводит презентацию - например, две наиболее важные, по общему мнению, причины. Презентациям, которые делают группы, как правило, не хватает живости. Это вообще является особенностью упражнений по определению оценки, где не преследуется цель достичь соглашения по какому-либо вопросу. Как обычно, целью данного упражнения является не приведение группы к какому-то одному «правильному» ответу, а развитие творческого и независимого мышления.

Рефлексия. Все снова присаживаются и проверяют свой список, по желанию внося изменения и дополнения. Потом можно обсудить свой список с сидящей рядом девушкой.

Упражнение «составление списка»

В упражнении «составление списка» участницы также должны работать самостоятельно. Каждой выдается ручка и лист бумаги. Ведущая задает участницам вопрос, на который может быть множество ответов. Ответы должны быть записаны в виде списка. Например:

Почему большинство людей не пробуют наркотики?

Девушки записывают все возможные ответы на этот вопрос в виде списка, например:

- Потому что не употребляют их друзья.
- Это опасно.
- Это противозаконно.

Следует отметить, что это всего лишь варианты, предложенные лидером, и они не должны быть включены в списки. Каждая из участниц составляет свой собственный список. После этого проходит обсуждение в малых группах, как описано выше в упражнении «расположи в порядке убывания важности».

Рефлексия. Все снова присаживаются и проверяют свой список, по желанию внося изменения и дополнения. Потом можно обсудить свой список с сидящей рядом девушкой.

Упражнение «незаконченные предложения»

Ведущая подбирает несколько незаконченных предложений по темам, интересующим участниц. Девушки сидят на стульях, расставленных в круг. Руководительница обращается к девушке, которая сидит ближе к ней и читает незаконченное предложение, например:

Взрослые должны быть более...

Девушка должна закончить предложение, сказав то, что ей первое придет на ум. Если она не хочет отвечать, то можно отказаться, покачав головой, и вопрос перейдет к следующей

девушке. Как только кто-нибудь закончил предложение, руководитель говорит новую незаконченную фразу. Некоторые незаконченные предложения руководитель может повторять.

После двух-трех раундов, в зависимости от размера группы, каждая участница получает возможность прокомментировать свои ответы, может быть, пояснить отдельные моменты, либо сказать о том, что ее мнение изменилось. Участницы должны также иметь возможность задать друг другу вопросы обо всем, что они считают непонятным. Если руководитель считает, что группа должна молча поразмыслить над вопросами, можно раздать листы бумаги с незаконченными предложениями каждой участнице. Сначала девушки работают над предложениями самостоятельно, а затем собираются в малых группах и читают вслух свои ответы. Работу в группах можно закончить обсуждением предложения, которое вызвало различные мнения.

Рефлексия. Разбейте девушек на пары. Пусть в каждой паре окажутся участницы с непохожими прическами, разным цветом одежды или различными моделями телефонов и т. д. Парам разрешается присесть на несколько минут и обсудить, насколько изменилось их мнение после выслушивания точек зрения всех членов группы, ведь было достаточно времени на обдумывание и переосмысливание собственной позиции. Такую рефлексия лучше проводить в парах, потому, что участницы наверняка будут пытаться убедить друг друга в правильности своего выбора, если им предоставить возможность вести дискуссию со всей группой.

Упражнение «Публичное интервью»

Это упражнение можно будет проводить, когда участницы узнают друг друга лучше и будут чувствовать себя более уверенно как при общении с ведущими, так и между собой. Руководитель просит кого-нибудь из девушек (по желанию) сесть на стул перед всей группой. Остальные задают этой участнице вопросы. Девушка, которой задают вопросы, всегда должна иметь право сказать «без комментариев» в ответ на любой вопрос, на который она не хочет отвечать. Каждая из участниц задает каждый раз по одному вопросу. Уточняющие вопросы задавать нельзя. Желательно, чтобы лидер группы для начала задала несколько вопросов, для того, чтобы задать нужный уровень и продемонстрировать уважение к интервьюируемой девушке. Например:

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

У тебя есть сестры или братья?

Ты веришь в бога?

Перед проведением этого упражнения ведущая должна объявить, что только четверем или пяти человекам могут быть заданы вопросы. Если это упражнение длится слишком долго, оно становится утомительным, и девушки теряют интерес. Руководитель также говорит,

что на следующих встречах группа вернется к этому упражнению, так что интервью возьмут у всех желающих.

Как проводить упражнения по определению оценки

Упражнения по определению оценки и Театр Форум имеют такие отличительные черты как вовлечение, игровая форма и уважение. Атмосфера должна быть свободной от замечаний и суждений для того, чтобы участницы выражали свои мысли и идеи, даже если они отличаются от мыслей и идей руководителей и доминирующих девушек.

Построение уверенности в себе является самой важной темой всей этой работы, и девушки должны получить все возможности для личностного роста.

Спрашивайте, что участницы думают, а не что они делают.

Планируя упражнения по определению оценки, например, составляя вопросы для упражнения «Горячий стул», избегайте предложений, которые могут повлечь за собой обсуждение поступков участниц, например: «Я выпиваю каждые выходные». Вместо этого спрашивайте мнение девушек, говоря, например: «На вечеринках без спиртного скучно». Желаящие могут затем рассказать о том, что они испытали, но никто из участниц не обязан выносить на публику то, чего не хочет. Когда действия все же приходится обсуждать - спросите, как бы девушки поступили в воображаемой ситуации, проведите упражнение «4 угла».

Упражнения по определению оценки никогда не должны быть использованы как средство контроля молодых людей или исследования их алкогольных и табачных привычек. Если вы желаете выяснить это, используйте анонимное анкетирование.

Обходитесь без комментариев!

У некоторых людей есть вредная привычка всегда комментировать то, что говорят или делают другие люди. Попросите группу подумать о том, как человеку трудно говорить после чьего-то придирчивого, ироничного замечания, и отметьте, что в группе запрещено делать негативные замечания друг другу.

Поощряйте, но не оценивайте никого персонально!

Обязательно отметьте, что при проведении упражнений по определению оценки нет правильных и неправильных мнений. В то же самое время, вы сами должны придерживаться этого же правила, особенно если кто-либо из участниц говорит что-то, по-вашему, очень значимое. Избегайте таких фраз, как: «Правильно, Мари» или «Замечательна идея, Тина». Вместо этого поощряйте каждую из девушек выражать свое собственное мнение. Хороши коллективные поощрения, например: «Вы очень хорошо

высказались» или «Вы сами почувствовали, как хорошо вы выразили свое мнение».

Слушайте непредвзято.

Когда кто-либо из девушек говорит, вы всегда должны морально присутствовать при этом. Сопереживайте говорящей девушке, прочувствуйте ее слова. Задайте несколько наводящих вопросов в случае, если кто-то в группе не совсем понимает, о чем идет речь. Старайтесь не подавлять мнения, которые вы не разделяете, задавая саркастические вопросы типа «Понимает ли она последствия такого своего мнения?». Вместо этого задайте несколько спокойных наводящих вопросов, чтобы человек получил возможность обдумать и мотивировать свою точку зрения. Иногда оказывается, что выраженное мнение не было хорошо обдуманным, а скорее наскоро произнесенным предвзвешенным. Но не ожидайте, что кто-то изменит свое мнение только потому, что человек не нашел ему оправдание. Часто в это вовлечено слишком много престижа. Но, может быть, девушка, которой вы задали вопрос, не говоря уже об остальных участницах, получит почву для размышлений. Неужели все мы часто имеем ни на чем не основанные мнения?

Важно чтобы вы сами осознавали, чего вы хотите, проводя это упражнение. Если моя цель, например, заставить девушек высказать мнения, которые соответствуют моему собственному мнению, то обнаружить все разнообразие мнений участниц будет для меня суровым испытанием. ***Принимайте всю ответственность, которая ложится на вас как руководителя группы!***

Будьте позитивно настроенными и обязательными. Тщательно готовьтесь к каждой встрече с группой. Представьте свой план проведения встречи. Выслушайте идеи участниц. Разрешайте девушкам выступать с предложениями по выбору темы для обсуждения на следующей встрече. Внимательно следите за тем, чтобы у вас не было любимчиков. Ни о ком не говорите в его отсутствие.

Дайте каждой девушке возможность высказаться. Сдерживайте как наиболее разговорчивых девушек, так и говорливых взрослых. Следите за тем, чтобы во время проведения упражнений на определение оценки каждая девушка каким-то образом высказалась. Если кто-либо из девушек не понял задание или понял его неправильно, возьмите ответственность на себя: «Извините, я не совсем понятно объяснила».

Не принимайте участия в упражнении, но дайте четкий ответ, если девушки будут спрашивать ваше мнение по конкретной теме. Можно рассказать группе об одной из ваших неудач в молодости, если это касается темы разговора, но пусть группа не будет форумом для обсуждения ваших проблем. Не разрешайте девушкам проводить упражнения. Они могут превратить все в шутку, поскольку в упражнениях имеются элементы игры.

Однако, если вы хотите, чтобы девушки проводили занятия для младших девочек, вы должны специально провести с ними тренинг по лидерству и помочь осмысленно составить упражнения по определению оценки. Это может сильно повысить их уверенность в себе. Девушки, с которыми мы работали, показали очень хорошие результаты при проведении занятий с младшими девочками.