

## Рабочая тетрадь. Основа здорового образа жизни. РБФ «НАН»

### Оглавление

Основа здорового образа жизни.....	2
Нездоровый образ жизни	
Причины, последствия, альтернативы .....	4
Походы к профилактике.....	9
Принципы сохранения и развития здорового образа жизни.....	11
Молодежное участие.....	13
Принцип равного обучения.....	15
Краткое изложение концепции «Позитивного большинства».....	20

## **Основа здорового образа жизни**

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия (а не только отсутствие болезней или физических дефектов).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):**

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

### **Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни,

снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

## **Нездоровый образ жизни. Причины, последствия, альтернативы**

Что такое зависимость? Это способ уйти от реальности посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности для достижения необходимого комфорта посредством изменения психического состояния.

### **Виды зависимого поведения**

- химическая зависимость (курение, токсикомания наркозависимость, алкогольная зависимость);
- нарушение пищевого поведения (переедание, отказ от еды);
- гемблинг – игровая, компьютерная зависимости, Интернет-зависимость;
- религиозно-деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту);
- зависимость от любовных отношений.

Зависимая личность в своих попытках ищет односторонний способ решения проблем – уход от реальности. Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что устанавливаются эмоциональные отношения не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями (сигарета, алкоголь).

Чтобы избежать ситуации риска, можно делать так:

- Правильно организовать свой досуг и найди интересное дело в жизни!
- Не пробовать – от этого ты ничего не потеряешь, а только приобретешь.
- Уметь сказать «НЕТ» в рискованных ситуациях, когда тебе предлагают наркотическое средство.

Помни, если действия после того, как ты сказал «НЕТ!» продолжают, то эти действия – насилие.

Если у человека есть проблемы – это нормально. Просто надо научиться их решать в реальной жизни. Помни, зависимость – это «чужая реальность». Здоровая и независимая личность делает свой выбор сам.

### **Причины зависимого поведения**

Дети полны любопытства ко всему. Независимо от возраста, они поглощены желанием больше узнать об окружающем мире, научиться подражать во всем

родителям, открыть для себя тайны мира взрослых, испытать — вместе с друзьями — им еще неведомые чувства и ощущения. Наркотики представляют собой одну из ярких и привлекательных сторон непознанного мира взрослых.

Проведенные исследования показали, что первое непосредственное знакомство с наркотиками происходит в 12-16 лет. Хотя это не исключает как более ранний (8-10 лет), так и более поздний прием (18-19 лет), но возраст 12-16 лет является наиболее критическим для тех, кто в дальнейшем переходит к систематическому употреблению наркотиков.

#### ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

1. Желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе сверстников.

2. Желание испытать те приятные ощущения, которые так расхваливают друзья и знакомые, имеющие наркотический опыт.

В данном случае срабатывает не только механизм подражания определенной групповой норме, манере поведения, но и желание испытать абсолютно новые ощущения.

3. Любопытство, стремление испытать себя в новой, почти экстремальной ситуации.

4. Желание пережить эмоционально приятное состояние, „кайф“.

5. Влияние старшего по возрасту или значимого для подростка человека.

6. Стремление забыться, расслабиться, снять напряжение, неприятные ощущения. Приобщение к наркотику в данном случае - это способ самолечения или своеобразного ухода (необязательно приятного) в другую действительность.

7. Демонстративный протест.

Во всех семи выделенных группах в явном или неявном виде наиболее действенной причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать своей группе сверстников.

#### Табак в цифрах

1. Каждый день от потребления табака в мире погибает около **14 тысяч человек**. Это «клиентура» восьми участковых терапевтов.

2. Каждый год только в России **330-400 тысяч человек** умирают от связанных с курением заболеваний.

3. В течение XX века курение убило около **100 млн человек во всем мире**. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико.

4. Если табачная эпидемия будет развиваться сегодняшними темпами, **250 млн** ныне живущих **детей** умрут от заболеваний, вызванных употреблением табака. Примерно столько младенцев родится во всем мире за два ближайших года.

5. В России курит **44 млн человек**. Около 60 процентов мужчин в нашей стране – курильщики, это один из самых высоких показателей в мире. С начала 90-х годов прошлого века число россиянок-курильщиц удвоилось.

6. Почти **четверть несовершеннолетних курильщиков** пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет.

7. Около **50 млн женщин** ежегодно вынуждены вдыхать дым во время беременности. Врачи давно выяснили, насколько серьезен вред курения во время беременности.

8. В табачном дыму содержится около **4000 химических соединений**, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.

9. Почти **половина всех детей в мире** – пассивные курильщики, что существенно увеличивает риск развития астмы. То есть, каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.

10. **Каждый второй курильщик** умирает от связанных с курением причин. Также курение является основной причиной рака легких, и отнимает в среднем 10–12 здоровых лет жизни.

11. Во всем мире люди выкуривают больше **15 млрд сигарет в день**. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.1. Каждый день от потребления табака в мире погибает около 14 тысяч человек. Это «клиентура» восьми участковых терапевтов.

## **Мифы об алкоголе**

### *Миф первый: алкоголь некалориен*

Ну, если 250 килокалорий на 100 г водки – это некалорийно, то тогда конечно. И помните, алкоголь перерабатывается в энергию первым. А, значит, все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.

### *Миф второй: пиво — не алкоголь*

Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее. К тому же пиво часто пьют просто так, без закуски, что никак не назовешь полезным.

### *Миф третий: алкоголь снимает стресс*

Здесь опять вопрос дозы и умения. Если принять немного и нужную именно вам дозу, то, действительно, выделение эндорфинов приведет к некоторому поднятию настроения. Однако нужно уметь вовремя остановиться. Ведь похмелье и угнетенное состояние сознания – стресс еще больший. Но остановиться в состоянии легкого опьянения уже непросто.

### *Миф четвертый: дорогой алкоголь менее вреден*

В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне, на обмен веществ оказывает то же самое действие. Другое дело, что в «табуретовке» и помимо спирта всякой гадости хватает, а благородные напитки пьют обычно ради оттенков вкуса. А значит, медленно и понемногу. Стало быть, и вреда от спирта для организма в некоторых случаях получается несколько меньше.

*Миф пятый: алкоголь помогает лечить простуду и грипп*

Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, с ними сотрудничает. Потому что он ослабляет иммунную систему организма.

Единственное, что действительно может помочь при начальных стадиях простуды – небольшое количество разогретого вина или глинтвейна. Но именно небольшое количество подстегнет иммунную систему. Литр глинтвейна оказывает на нее такое же действие, что и прочий алкоголь: угнетающее.

*Миф шестой: алкоголь повышает работоспособность*

В принципе, при легком опьянении работать действительно легче. Скорость мыслительных и двигательных процессов действительно немного возрастает, плюс это ощущение приятной легкости.

Но, во-первых, повышается утомляемость – так что если работа надолго, можете не успеть. А, во-вторых – снижается концентрация внимания и точность действий. Так что работу можно сделать быстро, и потом потратить куда больше времени на ее переделку.

### **О вреде наркотиков.**

Каждый человек по своей природе горд и свободолюбив. Никому из нас не чуждо чувство собственного достоинства и желание полноты жизни. Но то, как нас оценивают в обществе, за кого принимают, в полной мере зависит от нас самих, от нашего поведения, от наших действий. Человек волен руководить своими поступками, но есть сила, которая превращает человека в ничто, уравнивает с самым глупым и мерзким созданием. Лишает всего возвышенного, что выделяет его из окружающего мира существ.

### **ЭТА СТРАШНАЯ СИЛА ЗАКЛЮЧЕНА В НАРКОТИКАХ**

Многие не знают и считают, что наркотики - морфин, кокаин, анаша, план, марихуана и т. д., являются предметом контрабанды, и совсем выпускают из поля зрения, мысленно облагораживая, алкоголь и никотин - "мины замедленного действия", которые, вызывая стойкое привыкание и болезненное пристрастие к себе, на протяжении долгих лет творят в организме человека свою грязную работу, разлагая его как физически, так и морально.

Человек, потребляющий наркотики в любом виде, становится слабым, легко поддается дурному влиянию, т. к. кора" больших полушарий у него заблокирована, воля парализована, он становится легкой "добычей" любого нечестного человека, инстинкт самосохранения у него не срабатывает. Даже при одноразовом опьянении девушки становятся легкой добычей и зарабатывают себе различные вензаболевания.

### **ВИЧ и СПИД. В чем различия?**

Многие думают, что ВИЧ и СПИД – это одно и то же. На самом деле это не так.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), попав в организм человека, оказывает разрушительное действие на иммунную систему человеку, которая защищает его от

болезней. Вирус поражает определенные клетки иммунной системы (CD4-клетки) и с течением времени организм больше не может себя защищать.

Если не лечиться, то ВИЧ-инфекция может привести к СПИДу и смерти.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ – положительного человека на фоне сниженного иммунитета.

По данным официальной статистики, каждый час в России шести людям ставят диагноз «ВИЧ-инфекция». В мире ежедневно заражается 7000 человек.
--

Россия занимает одно из первых мест в мире по темпам распространения ВИЧ-инфекции
---

Как происходит заражение ВИЧ?

- Незащищенный половой акт (без презерватива) с зараженным партнером. И помни самый надежный способ – это воздержание до брака, а после быть верными друг другу.

- Переливание зараженной крови
- Использование нестерильного инструментария
- От инфицированной матери; она может передать ВИЧ ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Запомни главное: даже один-единственный незащищенный сексуальный контакт, даже один единственный случай употребления наркотиков могут стать причиной ВИЧ.

ВИЧ **не** передается:

- в общественном транспорте,
- через пот, слезу, при кашле и чихании, поцелуе
- при плавании в бассейне
- при использовании общей посуды
- при рукопожатии или объятиях
- через животных и укусах насекомых

**Как определить, что человек инфицирован ВИЧ?**

По внешним признакам определить наличие ВИЧ-инфекции невозможно. Узнать наверняка можно только, сдав анализ на ВИЧ. Однако важно знать о «периоде окна». Поэтому рекомендуется сдавать анализ на антитела к ВИЧ дважды: через три и шесть месяцев после вероятного заражения.

«Период окна» - это период, когда определить ВИЧ в крови невозможно и тестирование может показать отрицательный результат.
--

Где можно пройти обследование?

Тестирование можно пройти бесплатно и анонимно в любом СПИД - центре.

## Походы к профилактике

Что для нас важно в работе с молодежью? Какой результат деятельности мы хотим получить от профилактических программ? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте погорим о том, что такое профилактика.

Профилактическая деятельность – это особый вид деятельности. И, как всякая особая деятельность, она предъявляет требования качества к тому, кто ее проводит. Чтоб выделить эти требования, нужно понять, в чем состоит ее специфика.

Давайте посмотрим в Толковый словарь:

Профилактика – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личностных качеств, способствующих **развитию личности**, ориентированной на здоровый образ жизни.

Основная концептуальная идея нашего понимания первичной профилактики такова: первичная профилактика – это не запугивание детей и молодёжи страстями о нарко ужасах (хотя грамотная информационная политика по предупреждению должна занимать своё место) и СПИДе, не гипер контроль с ежегодной диспансеризацией (знание ситуации не самоцель и не источник психологического воздействия, а ресурс для изменения ситуации). Применение только проблемно-ориентированного подхода в профилактике **не изменяет** рискованное поведение подростков. Практика реализации профилактических программ показывает, что **запрещать подросткам бесполезно, пугать тоже бесполезно, противно и бесперспективно**. Именно поэтому **профилактика** - прежде всего определение, развитие и реализация творческого потенциала личности подростка, предоставление возможностей для участия в общественно полезной деятельности, которая полезна, в первую очередь, самому подростку. **Ведь всегда приятнее двигаться к лучшему, а не бежать от худшего.**

Вывод: **ПОЗИ**тивная профилактика – наша **ПОЗИ**ция!

Поэтому программы, направленные лишь на информирование подростков о вреде употребления психоактивных веществ, не только однобоки, но и девальвируют основную **цель профилактики** – **формирование здоровой,**

**адаптивной, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы, самостоятельной и творческой личности подростка.**

Как говорится в известной пословице, мудрый отличается от умного тем, что никогда не попадет в ситуацию, из которой умный с блеском выпутывается. Современные профилактические программы, направленные на сохранение здоровья молодежи помогают выбрать здоровый стиль поведения и понять, почему он выгоден для молодого человека.

В контексте проблемы распространения ВИЧ-инфекции, заисимого поведения в молодежной среде профилактика имеет целью предупреждение рискованного поведения молодежи, т.е. поведения, при котором вероятность заражения ВИЧ, возникновения зависимостей наиболее высока.

Какие особенности поведения молодежи могут представлять опасность для ее здоровья?

Данные различных социологических исследований показывают, что склонная по своей природе к рискованному поведению молодежь является наиболее уязвимой группой для заболеваний, напрямую связанных с насилием, случайными половыми контактами, употреблением алкоголя и наркотиков. Недостаточная просветительская работа делает закономерным вовлечение все большего числа молодежи в эпидемию ВИЧ/СПИДа.

Программы по профилактике распространения ВИЧ-инфекции призваны оказать влияние на изменение отношения молодежи к своему здоровью, помочь сделать выбор в пользу здоровьесберегающего поведения, привить навыки самозащиты в потенциально рискованных ситуациях.

Чтобы профилактические программы для молодежи были эффективными, они должны строиться на основе определенных принципов, использовать оптимальные стратегии, воздействовать на разных уровнях и включать все виды профилактики.<sup>1</sup>

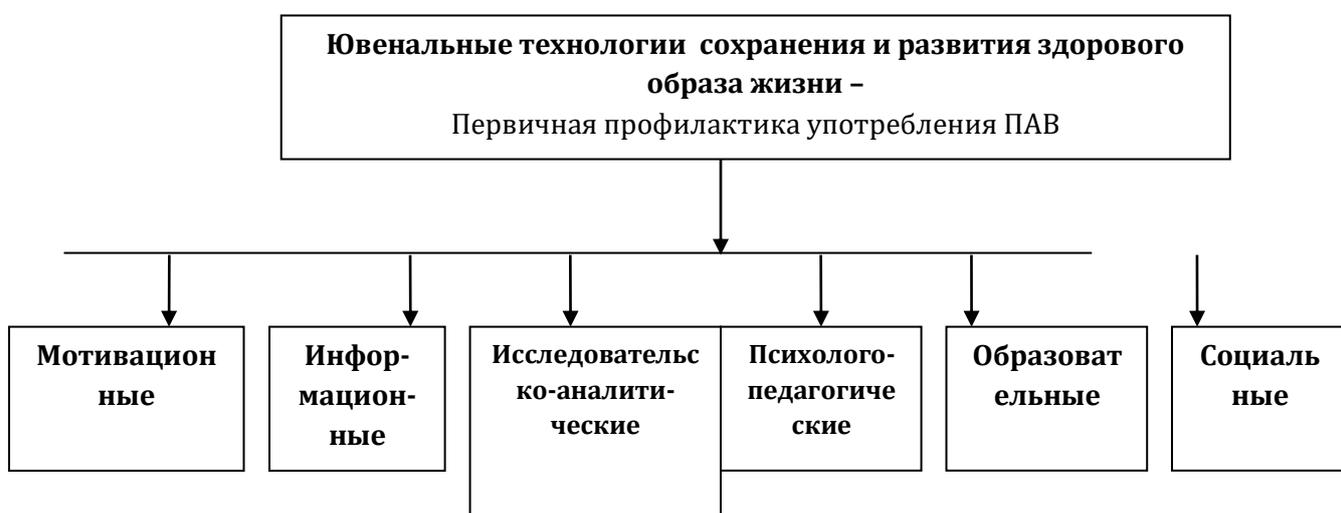
---

<sup>1</sup> Пособие для тренеров «Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи», Проект «Здоровая Россия 2020».

## Принципы сохранения и развития здорового образа жизни

1. Расширение возможностей для реализации творческого потенциала.
2. Добрая воля участия;
3. Расширение позитивного большинства;
4. Вовлечённость детей и молодёжи;
5. Не забыть ни одного ребёнка;
6. Взаимодействие всех уровней профилактики, в том числе и межсекторное взаимодействие;
7. Личный пример;

Структура первичной профилактики представляется нам в виде направлений в применении ювенальных технологий сохранения и развития здорового образа жизни.



### 1. Информационные технологии

- социальная реклама (плакаты, клипы, ролики, банеры, интернет);
- информационно-консультативные материалы (лифлеты, буклеты, стенды);
- интернет технологии(сайты, порталы, блоги, форумы);
- издание книг и периодических изданий;
- размещение материалов в СМИ

### 2. Исследовательско-аналитические технологии

- мониторинг;
- социологические опросы;
- наблюдения;
- анализ;

### 3. Мотивационные технологии:

- организация добровольческих движений;
- презентации общественно-полезной деятельности;
- организация творческих мастерских;
- клубная деятельность и т.д.

### 4. Психолого-педагогические технологии:

- социально-психологическое консультирование;
- группы взаимопомощи;
- психолого-педагогические тренинги и т.д.

**5. Образовательные технологии:**

- образовательные семинары и лекции (для детей и молодёжи, родителей, педагогов и воспитателей);
- читательские конференции;
- Самообразование и т.д.

**6. Социальные технологии:**

- участие в гражданских процессах ( общественных акциях, кампаниях, движениях);
- участие в организации и деятельности молодежных общественных организациях и т.д.
- участие в заседания круглых столо по обсуждению гражданских процессов;
- взаимодействие со СМИ: организация публикаций по гражданской тематике и т.д.

## Молодежное участие

Молодежное участие рассматривается во всем мире как фундаментальный принцип молодежной политики. Ключевая идея молодежного участия заключается в предоставлении молодым людям возможности оказывать влияние на все вопросы, которые касаются их жизни. Это влияние молодежь может реализовать как через участие в принятии решений совместно со взрослыми, так и через собственную деятельность, оказывающую воздействие на окружающую жизнь.

### Партнерство молодежи и взрослых<sup>2</sup>

Концепция участия предполагает возможность молодых людей свободно участвовать в социальных процессах и процессах развития. При этом такая вовлеченность должна быть активной, добровольной и осознанной.

Начинаясь в семье, молодёжное участие должно развиваться в школе. С возрастом пространство участия молодых людей в общественной жизни расширяется. Молодежное участие реализуется через молодежные организации, местные сообщества, органы власти и наднациональные структуры.



Однако наличие неких структур еще не является достаточным признаком, свидетельствующим о высоком уровне молодежного участия. Нередко структуры молодежного участия, такие как молодежные парламенты или ученические советы в школах, превращаются в формальные органы, от которых ничего не зависит. Поэтому необходимо учитывать не только наличие структур молодежного участия, но и реальную роль молодых людей в подобных структурах, наличие у них полномочий и возможностей оказывать влияние на происходящее.

В 1992 году социолог Роджер Харт разработал «Лестницу участия», в которой выделено восемь типов участия молодежи, начиная от манипулятивного до отношения к молодежи как к партнерам.



*Уровни взаимодействия молодежи и взрослых согласно «лестнице Харта»:*

### **1. Манипуляция**

Взрослые руководят молодежью в соответствии с планом, известным только самим взрослым. Молодые люди не понимают, что происходит. Они не вправе поступать согласно собственному мнению. Взрослые используют некоторые идеи молодых людей, но не признают той роли, которую они сыграли.

### **2. Декорация**

Молодые люди могут принимать участие в мероприятии, например, петь, танцевать или носить футболки с логотипами, но они не очень понимают смысл происходящего.

### **3. Символический**

У молодых людей спрашивают мнение по тому или иному вопросу, но они ограничены в возможности высказать то, что они действительно думают.

### **4. Уровень информирования**

Взрослые принимают решения о проекте и привлекают молодежь к выполнению отдельных ролей в качестве добровольцев. Взрослые адекватно информируют молодых людей и уважают их взгляды.

### **5. Информирование и консультации**

Проект разрабатывается и запускается взрослыми, но с молодыми людьми советуется. Молодые люди полностью понимают происходящее, и их мнение принимается всерьез.

### **6. Инициатива взрослых, совместное принятие решений с молодежью**

Инициатива реализации проекта принадлежит взрослым, но молодые люди вовлекаются во все этапы планирования и реализации проекта. С их мнением считается, и они участвуют в принятии решений.

### **7. Инициатива и выполнение силами молодежи**

Молодые люди являются инициаторами проекта и принимают решения о том, каким образом его осуществлять. Взрослые присутствуют, но играют лишь вспомогательную роль.

### **8. Инициатива молодежи, совместное принятие решений с взрослыми**

Молодые люди создают проект и приглашают взрослых участвовать в принятии решений. Молодежь не только наделяется правами и полномочиями, но также получает возможность перенимать опыт взрослых в процессе реализации проекта.

## **Принцип равного обучения.**

*Подход «равный — равному» — совокупность приемов воздействия, основанных на привлечении целевой группы к решению собственных проблем.*

*Принцип «равный — равному» — это принцип взаимодействия людей, обладающих рядом одинаковых признаков (например, возраст, социальное положение, опыт), которые способствуют установлению между ними взаимопонимания и доверия.*

*Равный — это человек, который принадлежит той же самой социальной группе, что и другие люди или группы. Объединение в социальную группу может быть основано на возрасте, поле, роде деятельности, социально-экономическом положении и т.д.*

К обучению по принципу «равный-равному» относится:

- × семинары и тренинги с использованием интерактивных методов;
- × театральные постановки в молодежном клубе с последующим их обсуждением в группе;
- × неформальные беседы с молодыми людьми о риске для здоровья и о том, где они могут найти дополнительную информацию и практическую помощь.

Программы и методики, основанные на принципе равного подхода, носят разные названия: «равный-равному», «подросток - подростку», «PEER education».

Разные названия отражают общий принцип влияния на человека, максимально приблизившись к нему как по социальному статусу и жизненному опыту, так и по эмоциональному восприятию. Хорошо известно, что люди начинают лучше понимать друг друга в том случае, если нет преград в общении, и люди имеют схожие интересы и взгляды.

Из всех источников информации для подростков самый активный – сверстники. Именно сверстники могут наиболее понятно на одинаковом уровне языка и интересов объяснить, что и как. Этот способ для подростка наиболее приемлем, и не требует особой психологической подготовки. Подростка лучше всего поймет подросток, так как общность интересов для данного возраста, схожий язык, одинаковый статус создают все предпосылки для удачного общения, доверия и понимания.

В «диком», неорганизованном виде равное обучение называется «улица». Именно на улице, в компаниях подростки получают информацию друг от друга о сексе, алкоголе, наркотиках, но, к сожалению, передаваемая информация, мягко говоря, не отличается корректностью.

Наибольшее развитие данный подход получил в профилактике среди молодежи и групп лиц с рискованным поведением (групп риска). Работа в группах риска осложняется тем, что обычно эти группы очень замкнуты, у них специфические правила поведения и стиль общения. Поиск общего языка с позиции «Вы неправильно живете!» практически невозможен, и поэтому здесь очень эффективен равный подход, используемый как путь к целевой группе.

Принцип «равный-равному» не противопоставляет ведущего аудитории, а наоборот, старается всячески демонстрировать схожесть их интересов. Именно поэтому равное обучение так плотно «срослось» с интерактивным, игровым

обучением, волонтерским движением и общественными организациями, где пропагандируются те же самые ценности.

В равном обучении есть ряд краеугольных камней, и один из них это вопрос, может ли ведущий быть разного с аудиторией возраста (речь идет о разнице в 10 и более лет)? Ответ состоит в том, что равенство может быть не только по возрасту, но и по социальному статусу, по внешности, расовым признакам, по состоянию отношений с тещей. Главное – общие объединяющие признаки, позволяющие признать вас за «своего».

Особенно эффективным является влияние равного обучения на самих ведущих (как в анекдоте «Три раза объяснил, уже сам понял, а он все тупит!»). равное обучение – один из самых интерактивных подходов, который развивает не только аудиторию, но и самих тренеров.

#### Стратегии изменения рискованного поведения

Задача профилактики - убедить людей **добровольно** и на длительный срок изменить свое поведение, сделав его более безопасным. Как этого достичь?

Существует ряд психологических **закономерностей изменения поведения**.

Добровольный отказ от устойчивых привычек, как правило, не происходит сразу, а представляет собой более или менее длительный процесс, на протяжении которого человек проходит несколько этапов. На каждом из этапов человеку, меняющему свое поведение, требуется соответствующая информация и поддержка.

1. Даже не задумывается о том, что привычное поведение может быть опасным. (Необходимо: привлечь внимание, шокировать, привести к осознанию собственного риска).

2. Начинает задумываться. (Необходимо: сообщить конкретную информацию о степени риска, помочь проанализировать "за" и "против" изменения привычного поведения).

3. Готов действовать. (Необходимо: обучить новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помочь изменить привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций)

4. Действует. (Необходимо: создать систему самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки).

5. Устойчивый результат. (Необходимо: выработать чувство гордости достигнутым, постоянно ощущать поддержку близкого человека).

6.

## Модель изменения поведения американских ученых Джеймса Прочаска и Карло Ди Клементе<sup>2</sup>



### Спираль изменения поведения (Продвигайтесь по спирали снизу вверх)

**Поддержание изменения:** Человеку необходимо строго придерживаться нового типа поведения, в противном случае произойдет откат к старому.

**Действие:** Человек предпринимает действия, направленные на изменение своего поведения.

**Подготовка:** Человек собирает информацию и приобретает навыки, необходимые для осуществления изменений. Он также стремится определить, каковы будут последствия предполагаемых изменений для окружающих и его самого.

**Осознание:** Происходит событие, побуждающее человека пересмотреть свое поведение.

**Отсутствие осознания:** Человек не задумывается над изменением своего поведения.

### КРИТЕРИИ ПРОГРАММ «РАВНЫЙ-РАВНОМУ»

Каждая профилактическая программа должна соответствовать определенным критериям, и программы «равный – равному» - не исключение. Критерий – это основа для оценки. Здесь мы приводим основные структурообразующие критерии, составляющие основу работы в программах по принципу «равный-равному».

1. **Значимое участие «равных» на всех этапах программы.** Значимое участие предполагает, что «равные» полностью вовлечены на всех этапах программы, включая ее планирование, реализацию и оценку. Молодые люди, выступающие в роли «равных» в программе, в таком случае выступают как полноценные участники проводимых мероприятий и положительных изменений в своем сообществе и обществе в целом.

2. **Вовлечение значимого окружения.**

3. **Сотрудничество молодежи и взрослых.**

4. **Учет потребностей целевой группы** может включать в себя разные компоненты. С одной стороны, это те методы и формы работы, которые мы планируем использовать для работы с ними. Здесь важно учесть, что может происходить наложение разных программ и методов их реализации, что приводит к снижению их эффективности, поскольку они перестают интересовать представителей целевой группы (темы разные, а форма проведения остается одной и той же). С другой стороны, учет потребностей с точки зрения наполнения. Здесь важно определить, какие именно темы и проблемы являются важными именно для этой целевой группы, что их волнует больше всего. И, наконец, как мы преподносим ту или иную тему, ситуацию, т.е. это должно быть близко и понятно им, основано на реальных ситуациях, с которыми они уже столкнулись или могут столкнуться в своей жизни.

5. **Гендерный<sup>3</sup> подход в планировании и реализации программы.**

Учитывая физиологические и психологические различия мужского и женского пола, соблюдая социальное равенство полов, мы можем достичь лучших результатов. Мероприятия в рамках программы должны быть организованы и проведены так, чтобы в них могли принимать участие и юноши и девушки. При условии, что программа не направлена только на представителей какого-то определенного пола (например, только на мужчин). При этом не должны быть ущемлены права ни одной из сторон.

**6. Планирование и реализация программ с учетом культурных особенностей целевой группы.** С целью установления доверия и взаимопонимания, для более эффективного обучения и воздействия необходимо учитывать предпочтения целевой группы: язык, национальные и религиозные особенности, каналы получения той или иной информации, место работы, учебы, способы проведения досуга, стиль и образ жизни.

**7. Планирование и реализация программы с учетом сексуальных особенностей.** И разработчики, и исполнители программы должны понимать существующие различия между подростковой, юношеской и взрослой сексуальностью. Не должны проявляться стигма и дискриминация по отношению к сексуальным особенностям и сексуальному самосознанию личности.

**8. Планирование и реализация программы с учетом возрастных особенностей.** Содержание программы, формы и методы работы должны соответствовать возрастным физиологическим и психологическим особенностям целевой группы. Необходимо учитывать, что младшая возрастная группа (например, ранний подростковый период 10-14 лет) зачастую не готова обсуждать интимные вопросы и темы, в связи с отсутствием опыта, знаний, интереса или не готовности к такому обсуждению. Тем не менее, важно отталкиваться от потребностей группы и их особенностей, поскольку среди представителей одной и той же группы может быть противоположное отношение к одному и тому же вопросу.

**9. Применение научных методик, доказавших свою эффективность.** Являясь одним из вариантов программ, направленных на изменение поведения, программы «равный - равному» должны основываться на существующих научных подходах. Например, социально-когнитивная теория Альберта Бандуры, модель изменения поведения Проческе и Ди Клименте, теория референтных групп Р. Мертон и т.д. <sup>4</sup>

Методология программы «Я здоров и независим» основана на успешном опыте в области профилактики рискованного поведения среди молодежи ведущих организаций России. Среди них РОО «Взгляд в будущее» (г. Санкт – Петербург), ОО «Гуманитарный проект» (г. Новосибирск), Фонд социального развития и охраны здоровья «Фокус-медиа» (г. Москва), проект «Здоровая Россия 2020».

Концепции программ здоровья молодежи данных организаций исходят из идеи ВЫБОРА оптимального поведения для молодого человека и его близких. Это концепция здорового эгоизма. Где благополучие человека подразумевает и благополучие других людей.

«Мы не отрицаем возможность использования методик «пугающих», но мы отрицаем использование только их. Страх в нашем случае чаще исполняет роль индикатора опасности, а не мотива к действию. Он не сковывает, а дает возможность думать и выбирать.

---

<sup>3</sup> Гендер – социальный пол человека или, что означает быть мужчиной или женщиной в данном обществе.

<sup>4</sup> Критерии программ «равный-равному» по профилактике ВИЧ- инфекции и продвижению здорового образа жизни среди молодежи в Российской Федерации.

Используя эту концепцию, мы ничего не запрещаем и никого не осуждаем, просто демонстрируем различные типы поведения и их последствия, причем, на много шагов вперед. Человек сам выбирает то, что ему наиболее приемлемо. Эта концепция учитывает желание молодежи и подростков быть самостоятельными, свободными, желание быть хозяевами своей судьбы. Мы не противоречим этому, мы используем это». <sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> «Про здоровый выбор», г. Санкт –Петербург, РОО «Взгляд в будущее», 2005г.

## **Краткое изложение концепции «Позитивного большинства»**

Наш сверстник, как и мы, живет в мире сопоставлений, и, прежде всего, сопоставляя себя и окружающий мир, он стремится повысить свою ценность, ценность своего существования по отношению к среде своего обитания. Это главный стимул его и моей жизни.

Осознавая это, можно построить эффективную технологию влияния на личный выбор вашего сверстника. Бессмысленно декларировать позитивные ценности, не учитывая способность кого бы того ни было усвоить эти ценности.

Концепция «Позитивного большинства», построена на анализе существующих практик первичной профилактики зависимого поведения исходит, прежде всего, из этого понимания и направлена не на насильственное и манипулятивное внедрение ценностей общества, а на выявление и осмысление общих для подростка и общества интересов.

Концепция основывается:

на мобилизации и развитии личных ресурсов подростка через подачу информации о позитивных ценностях, которые могут быть услышаны и усвоены им;

на позитивных ценностях в широком смысле: терпимости, способности выслушивать, сопереживать и чувствовать боль другого человека; и, в конечном итоге, всех иных ценностях, которые обеспечивают социально приемлемый образ жизни.

«Большинство» – это тот (те), кого ребенок может услышать. Это технология донесения информации. Основной способ самореализации подростка – не быть «белой вороной», т.е. соответствовать ценностям среды, точнее, концентрации этих ценностей, которые он способен воспринять и усвоить.

Говоря о «большинстве», мы не имеем ввиду физическое большинство предъявляющих эти ценности, хотя, безусловно, это тоже важный фактор. Это не количественный, а качественный показатель.

Мы, прежде всего, говорим о «большинстве» с позиции важности и весомости предъявляемых ценностей в субъективном восприятии ребенка, важности и весомости ценностей, которые, с точки зрения ребенка, могут помочь реализовать его главную задачу – явить себя миру, занять достойное место в соответствии с фактом своего существования в этом мире.

Любой ребенок абсолютизирует ценность своего существования и ждет адекватной реакции со стороны окружающих, и если этого не происходит, это является его главной трагедией.

В своем внутреннем восприятии он пришел в этот мир раз и навсегда, он субъективно вечен. Именно поэтому программы и методы первичной профилактики, основанные на стратегии запугивания, на «идее смерти», не эффективны и, более того, вредны, поскольку дискредитируют в молодежной среде любые попытки общества, или отдельных представителей этого общества, предъявить позитивные ценности.

Набор позитивных ценностей, которые мы должны донести до сверстника, очевиден и понятен – здоровый и трезвый образ жизни и др. Основная задача – быть услышанным и воспринятым, прежде всего, создавая и используя условия, обеспечивающие мобилизацию и развитие личных ресурсов самого подростка, и, таким образом влияя на его личный выбор.

Мы почти не можем изменить перечень составляющих «большинства»: это ближайшее окружение, прежде всего родители; это микросоциальная среда; и это ценности молодежной субкультуры.

Часть «большинства» является носителем асоциальных тенденций, зачастую это большая часть. В этой ситуации наша главная задача - выявить тот компонент «большинства» в окружении конкретного подростка, который является носителем позитивных ценностей. Необходимо адресоваться с нашими образовательными усилиями именно к этому компоненту «большинства», научить доносить свои позитивные ценности до подростка, основываясь и используя приоритеты самого подростка, исключительно через диалог с ним.

Родители должны знать как предъявлять свою любовь ребенку и не терять доверительный, эмоциональный и информационный контакт с ним, прежде всего основываясь на осмыслении и обсуждении собственного жизненного опыта.

Профессионалы должны знать и уметь доносить позитивные ценности не запугивая и не занимаясь скрытой рекламой наркотиков путем рассуждения о вреде этих наркотиков и предъявления информации о симптомах наркотизации, а в первую очередь, используя групповые занятия, направленные, подчеркнем еще раз - на мобилизацию и развитие ресурсов самого ребенка, на повышение толерантности и гармонизацию отношений с самим собой и окружающим миром, активно используя для этого авторитет сверстников. И, наконец, используя социопсихологические технологии влияния на групповое сознание, внедрять идеи здорового образа жизни в массовое общественное сознание используя закономерности формирования этого группового сознания.

На основании вышеизложенного, Концепцию «Позитивного большинства» можно условно разделить на три компонента-вопроса:

- что может являться «большинством» для подростка?
- что нужно сделать, чтобы это «большинство» стало позитивным эталонным (группой или отдельным человеком)?
- что делать, когда это «большинство» является позитивным эталоном (группой или отдельным человеком)?

Как уже было отмечено, «большинством» для ребенка в первую очередь являются его родители. Но они становятся «позитивным большинством» только в том случае, если поддерживают эмоциональный контакт с ребенком, дают возможность ребенку излагать свои ежедневные проблемы и получать адекватную обратную связь от них не в виде демагогических наставлений, а, прежде всего, доступно излагая уроки, которые извлекли сами из своей собственной жизни. Искренность и доверительность определяют эмоциональную насыщенность такого общения.

Эмоциональный контакт с подростком – это главный инструмент семейной профилактики зависимого поведения подростка. Если такой эмоциональный контакт будет сохранен, родителям совершенно необязательно заниматься ежевечерними осмотрами, так как первое, что меняется при начале употребления химических веществ, это эмоциональная сфера ребенка, и в случае негативного развития событий, родители неизбежно это почувствуют на эмоциональном уровне. Чем меньше влияние на ребенка родителей, тем больше на него влияние ценностей микросоциума и молодежной субкультуры в целом.

Поэтому в профессиональном плане необходимо разрабатывать как технологии обучения родителей влиянию на личный выбор своего ребенка, прежде всего путем предъявления своей любви ему, так и технологии влияния на тенденции в молодежной субкультуре (примером такой технологии может служить технология «Чистая книга»). Использование различных методов психотерапии и психокоррекции, реализуемых, прежде всего, в игровой форме, при работе с малыми детскими и молодежными группами, очевидно также можно рассматривать как способ предъявления позитивных ценностей, а игровую группу, включая психотерапевта, как «большинство».