




**МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ**

Сборник
методических материалов
для работы с группой

4

Традиции здоровья

 **ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Традиции здоровья»:

Как работать с документом.....	2
Цель.....	3
Задачи.....	3
Необходимое оборудование.....	4
План занятия.....	5
Дополнительные материалы.....	12
Поддержка и консультации.....	13

Тренинг по теме:

ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ

Комментарии:

Тренинг по данной теме с молодежью до 15 лет проводится с письменного согласия родителей. Для получения согласия родителей нужно с ними предварительно встретиться, рассказать о теме и содержании тренинга. Согласие оформляется в свободной форме, с обязательным указанием Ф.И.О. родителей и Ф.И.О. ребенка. После 15 лет подобное согласие не требуется. (В соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», статья 54, пункт 3).

Тренинг по этой теме, равно как и по теме «Репродуктивное здоровье», рекомендуется проводить в группах, раздельных по полу, т.е. девушки отдельно, юноши отдельно. Это даст возможность не только обсудить тему, но и получить ответы на вопросы, волнующие молодых людей в спокойной обстановке.

Если данный тренинг Вы выбрали в качестве первого в цикле встреч или это единственная встреча с этой группой, то после вступления нужно уделить несколько минут правилам работы группы.

ЦЕЛЬ:

Помочь участникам осознать влияние традиций, существующих в обществе, на здоровье человека, в частности, на риск инфицирования ВИЧ.

ЗАДАЧИ:

1. Проанализировать существующие в данном сообществе традиции, нормы поведения, негативно влияющие на здоровье.
2. Способствовать формированию у участников навыков отказа от традиций, негативно влияющих на здоровье.
3. Обсудить варианты формирования новых традиций, способствующих сохранению здоровья.

На данной встрече важно акцентировать внимание участников на следующих аспектах:

- анализ существующих в сообществе стереотипов с точки зрения опасности/безопасности для жизни, здоровья, психологического благополучия личности;
- обсуждение способов избегания тех традиций, которые человек определяет для себя как опасные или неприемлемые по тем или иным причинам.

Можно говорить о том, как традиции, существующие в нашем обществе, могут влиять на наше здоровье (способствовать сохранению или разрушению здоровья). Важно обсудить также и влияние личности на формирование традиции.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2 ЧАСА 50 МИН.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников;
- бейджи (по количеству участников), маркеры, листы ватмана;
- бланки анкет Пре-Пост по числу участников либо в 2 раза больше, если анкетирование будет проводиться в начале и конце тренинга.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Анкета Пре-Пост	5 мин.
3	Упражнение на знакомство/создание атмосферы доверия «Моя любимая традиция...»	15 мин.
4	Упражнение «Влияние традиций»	50 мин.
5	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
6	Упражнение «Деньги»	45 мин.
7	Упражнение «Семейные традиции»	20 мин.
8	Обратная связь «Завершающий круг»	10 мин.
9	Анкета Пре-Пост	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

Традиция – принятая норма поведения или то, как можно (или модно) вести себя в конкретном сообществе. Традиции обладают большой устойчивостью, живучестью и играют значительную роль во всех сферах жизни общества (эта роль может быть положительной или отрицательной, ибо в обществе могут иметь место как прогрессивные, так и консервативные традиции).

С одной стороны, традиции очень облегчают жизнь общества и конкретного человека, потому что можно лишний раз не задумываться о том, как проводить время, на что тратить деньги, как поступать в новых ситуациях (легче ходить по проторенным тропам, чем создавать что-то новое), а с другой стороны, человеку очень сложно идти вразрез с существующими установками, проявлять свою индивидуальность, отстаивать свою позицию.

2. АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

Используется одна и та же анкета. Еще такие анкеты называются анкета Пре-Пост. Для соблюдения анонимности не нужно просить участников подписывать анкету. Если есть необходимость отследить уровень информированности по конкретным участникам, а не только в целом по группе, то можно предложить закодировать анкеты. Например, первые две буквы имени матери, затем первые две буквы своего имени и последние две цифры своего года рождения.

Будет полезно, если вы также раздадите участникам стикеры и попросите их анонимно написать вопросы по теме, на которые они хотели бы получить ответы в тренинге. Отнеситесь внимательно и обязательно найдите время для ответов на вопросы.

Скачать анкету:

[анкета Пре-Пост традиции](#)

[анкета Пре-Пост традиции с ответами](#)

3. УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ЛЮБИМАЯ ТРАДИЦИЯ»

Цель: приветствовать участников, ввести в тему занятия.

Инструкция

Если вы встречаетесь группой впервые, объясните, как подписать бейджи: «Напишите крупными буквами свое имя так, как вам бы хотелось, чтобы к Вам обращались в ходе тренинга». Попросите участников прикрепить свои бейджи к себе на одежду. Если у кого-то из участников не окажется бейджа, пусть он напишет его заново.

Попросите каждого участника по очереди назвать свое имя и свою любимую традицию (например: ходить 31 декабря с друзьями в баню). Это упражнение должно проходить быстро и легко, если участник «застопорился», лучше пропустить его и вернуться в конце круга.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ВЛИЯНИЕ ТРАДИЦИЙ»

Цель: совместно с участниками проанализировать существующие в их сообществе нормы поведения, традиции, которые могут косвенно или напрямую оказывать влияние на здоровье человека, в том числе, и на распространение ВИЧ.

Инструкция

1. Любым удобным способом разделите участников на 3 или 4 микро-группы (не более 6 человек в каждой).
2. Попросите участников в получившихся микро-группах обсудить и записать на листе ватмана, какие в их сообществе существуют традиции и нормы поведения.
3. После этого каждая группа представляет результаты своих трудов, остальные участники задают вопросы, комментируют получившийся список.

Комментарий:

Если Вы проводите данный тренинг проходит одновременно для нескольких групп, например родительских и подростков, то один из удачных вариантов проведения данного упражнения – возможность ознакомиться в перерыве со списками традиций, разработанными другими группами. Это даст возможность участникам лучше понять психологию друг друга и при обсуждении учесть возможную односторонность своей позиции (например: для взрослых групп характерно называть только позитивные, праздничные, социально-приемлемые традиции; для подростков детских домов характерен упор на негативные традиции).

4. После всех презентаций ведущий просит выделить те традиции, которые потенциально могут негативно влиять на здоровье человека. После этого - выделить традиции, имеющие отношение к сексуальному поведению, употреблению

наркотиков и алкоголя в определенных ситуациях, ритуалы братания, пирсинг, татуировки, которые могут оказать влияние на распространение ВИЧ.

Например:

Корпоративные вечеринки, на которые не принято приглашать супругов, на выпускном балу необходимо потерять девственность, «пятница – развратница» - выходные дни как повод употребить алкоголь, коллективное посещение сауны без жен, посещение ночного клуба с целью быстрого знакомства для сексуального контакта («съем», «пик-ап»).

Вывод на данном этапе

Такие «традиции» считаются в ряде современных сообществ абсолютно нормальными, правильными. Люди придерживаются этих традиций, чтобы не чувствовать себя «белой вороной» в своем сообществе. Не поддерживать такую линию поведения было бы очень сложно для человека, т.к. этим он/она нарушил(а) бы ожидания сообщества.

Комментарий № 1

Обсуждение традиций, связанных с сексуальным поведением, может вызвать у участников замешательство и скованность, так как участники еще недостаточно знакомы друг с другом, поэтому ведущему необходимо заранее узнать, какие традиции, связанные с сексуальностью, есть в сообществе, членами которого являются участники, и, если эти традиции не будут названы участниками при обсуждении, обязательно их указать.

Комментарий № 2

Существуют региональные, национальные или религиозные традиции, с которыми необходимо считаться (например, неприятие использования средств контрацепции у представителей различных религиозных конфессий) и при работе постараться не допускать ошибок, дабы не разгневать слушателей и не оскорбить их чувств. Однако обсудить все темы программы тренинга необходимо, т.к. их замалчивание сведет профилактический эффект к минимуму.

Поэтому при обсуждении тем тренинга старайтесь быть терпимыми к звучащим мнениям, даже если они противоречат вашим убеждениям, т.к. они могут базироваться на традиционных представлениях семьи, сообщества, нации.

Так как мы знаем, что традиции способны меняться, хотя это и не настолько быстрый и легкий процесс, задача ведущего – расширить представления участников о проблеме, показать, что у разных людей есть разный опыт отношения к ситуации и подходов к решению однотипных проблем.

С другой стороны, при разборе тем в аудитории с устойчивыми традиционными представлениями Вы можете углубленно обсудить те традиции, которые могут негативно повлиять на здоровье и жизнь человека, и помочь участникам найти способ сохранить себя внутри сообщества с устойчивыми традиционными представлениями.

Реальность формирования новых традиций можно проиллюстрировать следующей притчей:

«Как возникло предание»

Давным-давно существовал город, состоящий из двух параллельных улиц. Однажды один дервиш перешел с одной улицы на другую, и жители этой второй улицы обратили внимание, что его глаза полны слез.

- На соседней улице кто-то умер! – закричал один из них, и все дети, игравшие поблизости, тут же подняли крик.

На самом деле дервиш плакал оттого, что незадолго до этого чистил лук. Но крик все разрастался, и его вскоре услышали на соседней улице. Жители обеих улиц были так опечалены и испуганы, вообразив, что у соседей несчастье, что не решились даже поинтересоваться друг у друга о причине переполоха. Правда, один мудрый человек, пытаясь успокоить их, посоветовал тем и другим спросить друг у друга, что случилось, но слишком возбужденные, чтобы внять его совету, они отвечали:

«Мы все и так знаем: наших соседей постигло большое несчастье».

Известие это распространилось со сверхъестественной быстротой, и вскоре уже ни один из жителей каждой улицы не сомневался, что у соседей стряслась беда. Собравшись с мыслями, и те, и другие решили немедленно покинуть эти места, чтобы таким образом спасти свои жизни. И вот обе общины снялись со своих насиженных мест и направились в противоположные стороны.

С тех пор прошли века; город этот по-прежнему безлюден. Недалеко друг от друга, по обе стороны от него, располагались два селения. Жители обоих селений из поколения в поколение передают предание о том, как когда-то население бежало из обреченного города, спасаясь от неизвестного бедствия.

5. Ведущий просит группу выделить факторы, которые поддерживают соблюдение традиций. Вспомните, что способствует соблюдению этих традиций в семье и обществе:

- близкое окружение,
- ресурсы,
- ценностные ориентиры,
- воспитание,
- физические возможности...

Обсудите в группе, на какие из этих факторов сообщество и отдельный человек может оказать влияние, чтобы снизить риск для здоровья человека (в первую очередь, воспитание, ценностные ориентиры, близкое окружение): есть ли возможность изменить традиции, негативно влияющие на здоровье, можно ли снизить риск распространения ВИЧ, как можно это сделать.

6. Попросите участников продумать традиции, сохраняющие здоровье, которые можно инициировать в сообществе. Обсудите, что каждый из участников может сделать, чтобы снизить лично для себя риск для здоровья в общем и риск инфицирования ВИЧ в частности, с учетом существующих норм поведения в их сообществе.

Попросите вносить предельно конкретные и реалистичные предложения.

(**Например:** отказ от секса без использования презервативов; просмотр спортивных репортажей не с пивом, а с квасом; безалкогольные выпускные вечера, приглашение обоих супругов на корпоративные праздники).

К концу обсуждения у участников должен получиться перечень реально выполнимых предложений по изменению традиций сообщества с целью сохранения здоровья членов сообщества.

Комментарий:

Посмотрите на уровень знаний группы о путях передачи ВИЧ. Если в ходе беседы Вы видите, что в данной области знаний существуют пробелы, постарайтесь их восполнить. Проведите, если нужно, мини-лекцию на тему: «Пути передачи ВИЧ».

При этом процесс не должен затягиваться слишком сильно, то есть мини-лекция о путях передачи ВИЧ и способах защиты не должна занимать более 5 минут. Иначе потеряется психологический эффект от упражнения.

Помните, что наиболее реально изменение традиций в связи с угрозой распространения ВИЧ проходит в небольших городах, селах, деревнях. Но и в других сообществах можно предпринимать попытки к созданию «новых традиций».

Резюме

В изменяющихся социальных условиях в сообществах необходимо сделать выбор в пользу традиций, способствующих сохранению здоровья и благополучия, традиций, которые позволят предотвратить инфицирование ВИЧ.

5. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕНЬГИ»

Цель: проанализировать взаимосвязь между отношением к финансовым вопросам, распределению семейного бюджета и здоровым образом жизни.

Инструкция

Начните упражнение с заявления, что многие моменты в нашей жизни связаны с деньгами, и мы зачастую не задумываемся, насколько деньги, как неотъемлемая и немаловажная составляющая нашей жизни, влияют на все ее стороны.

1. Попросите участников в режиме мозгового штурма обсудить, на что люди могут тратить деньги. Записывайте называемые варианты, структурируя их по разделам (здоровье, отдых...).
2. Как только все статьи расходов по мнению участников названы, попросите группу объединиться в тройки/четверки (в зависимости от количества участников) и проранжировать отмеченные позиции. Дайте на работу 5-10 минут.
3. Как только группы будут готовы, попросите участников представить результаты обсуждения.
4. После этого ведущий сообщает, что в ситуации экономических трудностей какие-то статьи расходов урезаются, какие-то убираются вовсе. Попросите участников в группах оставить 5 наиболее важных статей расходов, проранжировав их. Участники презентуют результаты работы.
5. Ведущий предлагает всем участникам в общем кругу обсудить, какие из оставленных участниками статей расходов действительно жизненно необходимы, а какие навязаны общественным мнением и традициями, и как эти традиции влияют на распределение семейного бюджета.

6. В конце упражнения ведущий предлагает всем участникам в общем кругу обсудить, входит ли в приоритетные статьи расходов забота о здоровье, профилактические мероприятия (как правило, участники не указывают эти статьи приоритетными, поэтому ведущему потребуются аргументация важности этих расходов – нужно показать экономическую выгоду профилактических мероприятий. Можно в качестве примера упомянуть, что для профилактики гриппа можно использовать вакцинацию или гомеопатические профилактические средства, или хотя бы чеснок и оксолиновую мазь, что в 10 раз дешевле, чем покупка препаратов для лечения развившейся болезни).

Резюме

Профилактика любых проблемных ситуаций обходится гораздо дешевле, чем реабилитация, но влияние традиционных стереотипов в сообществе и общественного мнения зачастую оказывается гораздо сильнее разумных аргументов.

Комментарий:

Это упражнение может проходить очень эмоционально, однако ведущему полезно не допускать превращения обсуждений в непродуктивные споры, вовремя направляя процессы. Тема затрагивает за живое, в споре по денежным вопросам легко задеть близкого человека, поэтому полезной традицией является планирование расходов с участием всех членов семьи, а так же записывание расходов.

Если в ходе выполнения упражнения стало понятно, что группа «застряла» и участники не могут прийти к общему мнению. То лучше заслушать пару индивидуальных мнений, чем давать дополнительное время на обсуждение.

6. УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ»

Цель: участники самостоятельно анализируют существующие в их семье традиции и учатся созданию новых.

Инструкция

Вводная информация от ведущего: семейные традиции – это духовная атмосфера семьи, которую составляют обычаи, уклад жизни и привычки членов семьи. Именно поэтому, когда человек попадает в новую семью с непривычным для него укладом жизни, ему кажется, что она его отвергает.

В каждом доме складывается определенная структура обычаев и свой распорядок дня. Так, одни семьи предпочитают рано вставать, завтракать на скорую руку, уходить на работу и встречаться вечером без расспросов и разговоров. В других семьях приняты совместные трапезы, обсуждение планов, появляется повышенное внимание к интересам и проблемам друг друга.

Если семья фиксирует традиции для самих себя как обязательные, то они могут сослужить неплохую службу. Часто следование традициям помогает нам жить. Семейные традиции и ритуалы не должны быть громоздкими и надуманными, они должны входить в жизнь естественно.

Если немногочисленные члены современной семьи живут в своем доме изолированно друг от друга, если они почти не общаются, не интересуются делами друг друга, не создают ритуалов совместных обедов или ужинов, не празднуют вместе семейных дат и дней рождений, то это очень

тревожный признак. Не следует ссылаться только на острый дефицит времени. Эта причина поверхностная, истина намного проще и печальней: вероятно, этим людям не о чем говорить между собой, им в тягость видеть часто родные, а может, уже и не родные лица. И это симптом тяжелого функционального нарушения в жизни семьи. Семья – это государство в государстве, где каждый сам себе президент, рачительный хозяин и законодатель. Не пренебрегайте семейными традициями, это тот раствор, которым крепко-накрепко скрепляются кирпичики вашего благополучия!

Далее ведущий просит каждого участника вспомнить традиции, которые существуют в их семьях (можно привести несколько примеров, если у участников это вызывает затруднения).

В качестве самостоятельной работы ведущий предлагает участникам продумать, введение каких традиций помогло бы благополучию их семьи, сплотило всех членов семьи, позволило сделать жизнь каждого члена семьи гармоничнее, счастливее, интереснее. Участники могут записывать или зарисовывать свои идеи, общее обсуждение идей не проводится.

7. РЕЗЮМЕ ТРЕНИНГА

Даже если человек осознает негативное воздействие определенной, общепризнанной нормы на его жизнь или здоровье, ему может быть очень сложно противостоять мнению сообщества и отстаивать свое право не придерживаться тех или иных традиций, т.к. одни и те же требования, выраженные не отдельным лицом, а коллективом, воспринимаются как объективные и справедливые.

Постоянно повторяющаяся социальная практика, одобряемая общественным мнением, закрепляет формы поведения, отношений, деятельности людей в традициях.

Таким образом могут быть сформированы традиции, оказывающие позитивное влияние на здоровье.

8. АНКЕТА ПРЕ-ПОСТ

Используется та же анкета, что и в начале занятия.

Скачать анкету:

[анкета Пре-Пост традиции](#)

[анкета Пре-Пост традиции с ответами](#)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

[Дополнительные материалы к тренингу «Традиции здоровья»](#)

ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

Если у вас возникли вопросы или пожелания, обращайтесь к специалистам НОО «Гуманитарный проект».

[\(383\) 209-02-18](tel:(383)209-02-18)

human.org.ru